Mammām un Tētiem

Skolēns

Nr. 7 DECEMBRIS – FEBRUĀRIS
2021.-2022. GADS

NEATSTĀJ BEZ IEVĒRĪBAS!

BĒRNS – PERFEKCIONISTS

SARUNA AR DERMATOVENEROLOGU

ALEKSEJS ZAVORINS: "SIFILISS IR AKTUĀLS ARĪ MŪSDIENĀS. UN ARĪ PUSAUDŽU VIDŪ!"

PADOMI LABAI SARUNAI

KĀ GUDRI VADĪT SARUNU PAR BĒRNA SEKMJU IZRAKSTU

PUSAUDZIM PIRMĀ MĪLESTĪBA

- CIK DAUDZ BĒRNU PAR TO IZPRAŠŅĀT
- VAI UN KAD ATĻAUT PALIKT PA NAKTI
- KĀ PALĪDZĒT SALAUZTAI SIRSNIŅAI

PUSAUDŽU NEJAUCĪBAS

KAS TĀS IR, UN KO IESĀKT VECĀKIEM?

VĒRTS UZZINĀT

KAS KOPĪGS PUSAUDZIM AR DIVGADNIEKU

VECĀKI JAUTĀ, SPECIĀLISTS ATBILD

- PIRMKLASNIEKS KATRU RĪTU RAUD
- BĒRNS NESPĒJ IEDZĪVOTIES JAUNAJĀ SKOLĀ

Rimi BĒRNIEM

NUMURA TĒMA

KĀPĒC PUSAUDŽIEM KĀROJAS *FAST FOOD*

+ 3 LABAS RECEPTES NO PUSFABRIKĀTIEM

PAR SKOLAS VECUMA BĒRNIEM | Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" izdevums vecākiem bez maksas

ErichKrause®
Art Berry
AQUARELLE
GOUACHE
NEON
BIO MODELLING DOUGH
SOFT MODELLING CLAY
ALOE VERA
УФ ЗАЩИТА
ЯРКОСТИ ЦВЕТА
IZPAUDIES RADOŠI AR ARTBERRY

SATURS

MAMMĀM UN TĒTIEM. SKOLĒNS
DECEMBRIS–FEBRUĀRIS

Redaktores sleja 2
Radošā komanda 3
Ziņas 4

INTERVIJA
Saruna ar dermatovenerologu Alekseju Zavorinu 8

SVĒTKUS GAIDOT
Ko dāvināt pusaudzim svētkos? 16

AUDZINĀŠANA
Kas līdzīgs pusaudzim ar divgadnieku 20
Kā runāt ar bērnu par vērtējumiem un sekmju izrakstu? 54

ATTIECĪBAS
Pusaudžu nejaucības. Kāpēc tās ir, un ko darīt? 24
Bērnam pirmā mīlestība. Kas par to jāzina vecākiem? 30

NUMURA TĒMA: PUSAUDŽI UN *FAST FOOD*
Kāpēc viņiem garšo viss neveselīgais? 38
3 ātras receptes – *fast food* analogi 42

PSIHOLOĢIJA
Bīstamais perfekcionisms jeb Pārcentīgie skolēni 46

JAUTĀ VECĀKI
Pirmklasnieks katru rītu raud, dvīņi nevar iejusties skolā... 60

Rakstos izmantoto pētījumu un avotu atsauces 64





Vāka modeļi:
Sāra Smildziņa, 7 gadi
Klāvs Smildziņš, 16 gadi
Apģērbs: Veikals.mammamuntetiem.lv
Foto: Artūrs Ķipsts

Latvijas vecāku organizācija "Mammamuntetiem.lv" ir izstrādājusi un īsteno programmu "Žurnāls seko bērnam". Mērķis – vecākiem bez maksas nodrošināt atlasītu informāciju. Šobrīd vecākiem 4 reizes gadā iznāk žurnāli "Mammām un Tētiem. Zīdainis" un "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks", kā arī žurnāls "Mammām un Tētiem. Skolēns". Žurnālu "Mammām un Tētiem. Skolēns" tagad lasi arī digitālā formātā latviešu un krievu valodā – ienāc www.zurnali.mammamuntetiem.lv!
Šajā adresē bez maksas to vari arī abonēt – žurnāls pienāks tavā e-pastā.

Žurnāla "Mammām un Tētiem. Skolēns" atbalstītāji

ALŪKSNES NOVADA PAŠVALDĪBA

CĒSU NOVADA PAŠVALDĪBA

Skolēns

Žurnāls vecākiem
“Mammām un Tētiem. Skolēns”
Iznāk reizi 3 mēnešos

Izdevējs:
“Izdevniecība Mammām un Tētiem”

Redakcijas adrese:
Brīvības iela 40–16, Rīga, LV–1050
Tālrunis: 26466250
E–pasts: redakcija@mammam.lv

“Izdevniecības Mammām un Tētiem” galvenā redaktore: Inga Akmentiņa–Smildziņa, inga@mammam.lv
Atbildīgā redaktore: Sigita Āboltiņa, sigita@mammam.lv
Redaktore: Līga Brūvere, liga@mammam.lv
Redaktore: Gunita Krilova, gunita@mammam.lv
Žurnāliste: Ieva Jātniece
Literārā redaktore: Asnate Baņģiere
Maketētāja: Žanna Kresso
Vāka dizains: Līva Saule
Foto: Artūrs Ķipsts, *Shutterstock, Pexels*

Par reklāmas izvietošanu žurnālā “Mammām un Tētiem. Skolēns” interesēties, rakstot: reklama@mammam.lv vai zvanot uz tālruni 26466250.

Jebkāda žurnāla “Mammām un Tētiem. Skolēns” materiālu pārpublicēšana atļauta tikai ar Latvijas vecāku organizācijas “Mammamuntetiem.lv” rakstisku atļauju.

SIA “Mammām un Tētiem” reģistrācijas numurs: 40103209211.

Vēlies uzdot jautājumu vai ieteikt tēmu žurnāla nākamajam numuram?
Raksti: redakcija@mammam.lv.

Iespiests tipogrāfijā “Poligrāfijas grupa Mūkusala”.

Žurnālu “Mammām un Tētiem. Skolēns” tagad iespējams lasīt arī digitālā formātā latviešu un krievu valodā – ienāc www.zurnali.mammamuntetiem.lv!

Žurnālu bez maksas var arī lejupielādēt.

Nākamo žurnāla numuru gaidi martā!



Apdāvināšana ar pievienoto vērtību

Ziemassvētki ir mani mīļākie gada svētki. Un tas nekas, ka šis ir tumšākais laiks un šogad – arī gana auksts. Decembri vienmēr aizvadu pacilājošā un mazliet satraucošā priekā. Jo mana tā sauktā mīlestības valoda ir dāvanas. Pat nezinu, kas man patīk vairāk – apdāvināt citus vai saņemt pašai dāvanas, taču noteikti zinu, ka man ir atkarība no tā īpašā, sirdi sildošā prieka, kas pārņem abos gadījumos – gan dodot, gan saņemot.

Šogad ar ģimeni iesaistāmies vairākās labdarības akcijās, kas aicina Ziemassvētkos iepriecināt kādu, kam pašlaik ir grūtāk. Patiesībā palīdzošu roku sniedzam visu gadu un parasti decembris nav bijis ne ar ko īpašāks šajā ziņā, taču šogad, manuprāt, ir īpaši daudz gan aicinājumu sarūpēt Ziemassvētku dāvaniņu kādam individuāli vai kādai noteiktai cilvēku grupai, gan arī palīgā saucienu no cilvēkiem, kuriem trūkst pat dienišķās maizes, lai pabarotu savus bērnus, nemaz nerunājot par siltu apavu vai ziemas apģērba sarūpēšanu.

Vēl nesen draudzene atsūtīja aicinājumu iepriecināt daudzbērnu ģimeni, kur bērni ziemas spelgonī uz skolu nāk parastos gumijniekos (iedomājies, kā salst kājas!) un arī pati mamma, gaidot pie skolas savus mazākos bērnus, drebinās plānā rudens/pavasara mētelītī. Jā, ģimenes tētis strādā, taču viņš ir vienīgais apgādnieks, un tagad, kad tik ievērojami auguši izdevumi par mājokli, pārtiku utt., ģimene vairs nespēj sarūpēt visu vajadzīgo bērniem, kuri turklāt vēl nemitīgi aug – tātad mainās arī apģērba un apavu izmēri.

Zinu, ka šajos Ziemassvētkos es nebūšu pārgurusi no dāvanu meklēšanas savējiem. Tā vietā mēs, visa ģimene, pasniegsim cits citam visdārgāko dāvanu – kopā būšanu! Un visi kopā būsim priecīgi par to, ka izdevies ar dāvanām sasildīt un samīļot arī citus.

Sigita Āboltiņa,
“Mammām un Tētiem. Skolēns” atbildīgā redaktore

ŽURNĀLA “MAMMĀM UN TĒTIEM. SKOLĒNS” RADOŠĀ KOMANDA

Žurnāls “Mammām un Tētiem. Skolēns” top ar domām par to, kas pusaudža vecākam ir visaktuālākais. Ja vēlies ieteikt savu tēmu, raksti – fonds@mammamuntetiem.lv. Meklē mūs sociālajos tīklos “Facebook”, “Instagram” un “Twitter” vai sazinies ar kādu no redaktoriem, rakstot vēstuli e-pastā.



INGA AKMENTIŅA–SMILDZIŅA, “Izdevniecības Mammām un Tētiem” galvenā redaktore, Latvijas vecāku organizācijas “Mammamuntetiem.lv” vadītāja, Latvijas Sociālās uzņēmējdarbības asociācijas biedre, Imunizācijas valsts padomes locekle.



SIGITA ĀBOLTIŅA, žurnāla “Mammām un Tētiem. Skolēns” atbildīgā redaktore, portāla “Mammamuntetiem.lv” redaktore.



LĪGA BRŪVERE, portāla “Mammamuntetiem.lv” un žurnālu “Mammām un Tētiem” redaktore, veselības žurnāliste.



GUNITA KRILOVA, žurnāla “Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks” galvenā redaktore, portāla “Mammamuntetiem.lv” redaktore.



ASNATE BAŅĢIERE, “Mammām un Tētiem. Skolēns” literārā redaktore.



ARTŪRS ĶIPSTS, Mammamuntetiem.lv foto un video mākslinieks, žurnālu “Mammām un Tētiem” fotogrāfs.



ALEKSEJS ZAVORINS, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) ādas un seksuāli transmisīvo slimību speciālists, dermatovenerologs



SABĪNE BĒRZIŅA, izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite.



LĪGA BERNĀTE, klīniskā psiholoģe, psihoterapeite.



AINA POIŠA, psihoterapeite.



OLGA ĻUBINA, “Rimi Bērniem” eksperte, uztura speciāliste.



LAURA VALAINE, ārste psihoterapeite RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikā.



DANA NARVAIŠA, izglītības uzņēmuma “Lielvārds” Kompetences centra vadītāja, digitālo mācību materiālu projekta “Mācos mācīties!” autore.



KRISTĪNE BALODE, klīniskā psiholoģe.



NORMUNDS BARANOVSKIS, “Rimi Bērniem” garšas eksperts.



DACE BĒRZIŅA, psiholoģe.



SVETLANA ZASLAVSKA, psihoterapijas speciāliste.

IZMĒĢINI!

RADĪTA JAUNA MĀCĪŠANĀS PLATFORMA “MĀCIES KOPĀ AR MAZO MULU”

Tas ir digitāls mācību un metodiskais līdzeklis vizuālajā mākslā 1.–3. klasei. Šajā platformā zinātkārā meitene Mula turpina iepazīstināt bērnus ar Latvijas mākslu, ko aizsāka grāmatu sērijā “Mazā Mula pēta”.

Platformu izstrādājusi bērnu izglītojošās literatūras izdevniecība “Droši un Koši” sadarbībā ar “Datorzinību centru”, un materiāls ir ērti izmantojams arī citu mācību priekšmetu apguvē, turklāt piedāvā sagatavotas mācību stundas atbilstoši “Skola2030” standartiem, sākot ar aizraujošām animācijām un beidzot ar izstrādātu vērtēšanas metodiku skolotājiem. Mācīties kopā ar Mulu ir ērti un vienkārši gan klātienes, gan attālināto mācību laikā.
Mazā Mula kļūst par atbalsta personu izziņas procesā četru mākslas žanru apguvē – klusā daba, ainava, portrets un dzīvnieki mākslas darbos. Bērnus uzrunājošais un iesaistošais tēls parādās gan interaktīvajos uzdevumos, attīstošajās spēlēs, intro animācijās, gan arī intervijās ar mūsdienu māksliniekiem, uzdodot viņiem jautājumus, kas ir saistoši tieši bērnu auditorijai.
“Mācies kopā ar mazo Mulu” iekļauti 84 uzdevumi, 4 intro animācijas, 4 video intervijas, metodiskie materiāli skolotājiem, vērtēšanas metodika, izdrukājamas darba lapas skolēniem, mākslas darbu galerija, materiālā iekļauto mākslinieku biogrāfijas apraksti, kā arī mākslas darbu satura apraksti. Lai iesaistītu mācīšanās procesā bērnus ar dažādām uztverēm, uzdevumi ir gan lasāmi, gan skatāmi, gan klausāmi.
“Mācies kopā ar mazo Mulu” meklē saitē mula.lv.



VESELĪBAI UN LABSAJŪTAI

UZSĀK SKOLU ATKARĪBAS PROFILAKSES PROGRAMMU



Jau šajā mācību gadā 20 klases no Latvijas vispārizglītojošām skolām sāk dalību starptautiski īstenotas skolu atkarības profilakses programmas “Unplugged” pilotēšanā.

Tās mērķis ir adaptēt programmu īstenošanai Latvijā, veicināt pierādījumos balstītas programmas darbības īstenošanu un integrēšanu mācību saturā, kas novērstu vai attālinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas sākšanu 12–14 gadu vecu skolēnu vidū. Pirmā cigarete un glāze alkoholiskā dzēriena Latvijas skolēnu vidū tiek pamēģināta visbiežāk 13 gadu vecumā vai agrāk, bet narkotikas – 15 gadu vecumā. Programma aptver lielākās atkarību izraisošo aktivitāšu grupas un izpaužas kā apmācības jauniešiem.
Programmu “Unplugged” veido 12 nodarbības, kas tiek īstenotas vispārizglītojošās skolās. Nodarbībās iekļauti jautājumi, kas ietver kritiskās domāšanas, lēmumu pieņemšanas, radošās domāšanas, efektīvas komunikācijas, savstarpējo attiecību, empātijas un citu prasmju un iemaņu attīstīšanu 12–14 gadu veciem jauniešiem. Programmā ietvertās aktivitātes balstītas sociālās ietekmes modelī (sniegtā informācija un paredzamās darbības nav pamācošas, norājošas). Tā ir interaktīva, papildināta ar sociālo prasmju elementiem un uzskatiem par normām, vērtībām. Paralēli 12 nodarbībām programmas pilotēšanā iesaistīto skolēnu vecākiem būs iespēja apmeklēt darbnīcas, kurās apskatīs pusaudžu vecākiem aktuālus jautājumus. Tiks attīstītas un stiprinātas vecāku prasmes komunicēt un kopīgi risināt dažādus pusaudžu vecumposmam aktuālus jautājumus.

AKTUĀLI

“LATVIJAS SKOLAS SOMA” TURPINĀSIES ARĪ NĀKAMGAD

Arī turpmāk skolēniem būs iespēja apmeklēt vismaz vienu kultūras un mākslas norisi katrā mācību semestrī.

Esot daļa no mācību procesa, programma “Latvijas skolas soma” palīdz nodrošināt skolās mūsdienīgu izglītības saturu un metodes un stiprina skolēnu piederības sajūtu un lepnumu par savu valsti. Mazinot nevienlīdzību kultūras pieejamībai, programma nozīmīgi ietekmē jauniešu personības attīstību un nākotnes karjeras izvēles. Programmā iekļautās kultūras norises mudina meklēt jaunas darbības formas un rezultātus, sekmē nodarbinātību kultūras nozarē, jo īpaši pandēmijas apstākļos, un paplašina kultūras pieejamību reģionos.
Šobrīd programmā “Latvijas skolas soma” pieejams plašs jaunradītu digitālo kultūras norišu klāsts, tostarp digitālajai videi adaptētas jau esošas klātienes norises.



JAUNUMS!

ATTĀLINĀTO MĀCĪBU PRIEKI UN BĒDAS JEB “DATORDULLĀ SKOLA”



Igauņu rakstnieka Ilmara Tomuska dzīvespriecīgais un iedrošinošais darbs “Datordullā skola” gan lielam, gan mazam lasītājam sagādās jautrus brīžus, vienlaikus īsi un kodolīgi iezīmējot galvenās problēmas, kādas rodas, kad skološanās process tiek pārcelts uz virtuālo vidi.

Romāns tapis pirms dažiem gadiem, bet varētu domāt, ka rakstīts vien vakar, tik precīzi un skaidri autors iezīmē galvenās iespējas un klupšanas akmeņus, kas rodas, mācības pārceļot uz digitālo vidi. Ikviens vecāks, skolēns un skolotājs, kurš šogad baudījis attālinātās mācīšanās priekus un bēdas, šajā grāmatā atradīs situācijas no paša piedzīvotā un, iespējams, palūkosies uz notikušo no cita skatpunkta.
Ārzemju uzņēmēji skolas datorklasē ierauga senlaicīgus datorus un lūdz tos uzdāvināt datortehnikas muzejam Japānā, pretī apsolot vismodernāko digitālās skolas aprīkojumu. Ilgi nedomājot, direktors sāk organizēt pāreju uz digitālajām mācībām – viņam ļoti kārojas kļūt par valsts modernākās skolas vadītāju.
Vai viss norit tik gludi, kā sākotnēji plānots? Skolas vadītājs jūsmo par jaunajām mācību metodēm, un arī skolēni ir apmierināti – neviens taču nepārbauda, ko viņi patiesībā dara internetā.
Grāmatu meklē “Zvaigzne ABC” grāmatnīcās.

SARGI SEVI!

IESLĒDZ KRITISKO DOMĀŠANU, SĒRFOJOT INTERNETĀ



Internets sniedz daudz iespēju, tomēr sērfošana tīmeklī var būt arī izaicinoša un radīt negatīvas emocijas, piemēram, skaudību, pašvērtējuma mazināšanos vai vientulības sajūtu, kā arī izraisīt dažādas mentālās veselības problēmas.

Lūk, dažas situācijas digitālajā vidē, kurās ikvienam jāizmanto kritiskā domāšana un jāiemāca to darīt arī bērniem.

Šokējoša informācija – gribu uzzināt vairāk! Tehnoloģiju laikmetā viltus ziņas izplatās ļoti ātri. Tie var būt dažādi raksti ar kliedzošiem, šokējošiem virsrakstiem, satura veidotāju (influenceru) pausts viedoklis, kas nav balstīts faktos un pierādījumos, vai jebkāda cita ziņa, kura nemanāmi sagrozīta un radīta ar mērķi maldināt un iespaidot. Nepatiesas, šokējošas un ļaunprātīgi izplatītas ziņas var radīt lieku stresu un negatīvas emocijas, turklāt, ja par to, ka esam maldināti, uzzinām pēc kāda sava lēmuma pieņemšanas un darbības veikšanas, varam justies apkaunoti un izjust nosodījumu no apkārtējiem.

Lai pasargātu sevi no maldiem, pievērs uzmanību ziņas izdošanas datumam, vietnei, kurā tā publicēta, datiem un to izcelsmei, kā arī cilvēkam, kurš radījis šo ziņu.

Pārāk labi, lai būtu patiesība. Svarīgi paturēt prātā, ka liela daļa cilvēku sociālajos tīklos publicē tikai savas dzīves labākos mirkļus, radot ilūziju, ka viņiem ir perfekta dzīve. Patērējot šādu saturu, neizbēgami rodas vēlme salīdzināt sevi ar citiem, kas savukārt būtiski palielina mentālās veselības riskus. Netici visam, ko redzi, jo reālā dzīve bieži vien ir sarežģīta un reizēm neērta. Ikreiz, kad noniecini savu dzīvi kāda cita cilvēka soctīklu profila dēļ, atceries par saviem skaistākajiem dzīves notikumiem.

Vilinošas balvas, kuras neeksistē. Aizvien biežāk pieaug krāpnieciski darījumi internetā, tostarp arī sociālajos tīklos. Apjomīgajā informācijas daudzumā nereti parādās kāds vilinošs piedāvājums, akcija vai izloze ar ļoti vērtīgām un dārgām balvām, kas īpaši izceļas uz citas informācijas fona. Diemžēl ne visi konkursi un piedāvājumi ir īsti – aiz tiem mēdz slēpties krāpnieki, kuri nozog bankas datus un citu informāciju. Lai neiekultos nepatikšanās, uzdod sev jautājumu, vai internetveikals, kurš piedāvā loteriju, tiešām eksistē? Kas ir šis uzņēmums vai cilvēks, kurš piedāvā tik dārgu balvu? Kāpēc lai viņš kādam to dāvinātu?

Bīstamas iepazīšanās. Mūsdienās internets ir viena no ērtākajām platformām, kurā iepazīties. Skaisti vārdi, solījumi un cerētā draudzība patiesībā var izrādīties lamatas. Nevainīgas sarakstes var izvilināt privāta rakstura informāciju, kas galu galā var tikt izmantota pret tevi, tāpēc esi uzmanīgs, neizpaud pārāk daudz informācijas cilvēkiem, kurus nepazīsti.

Mammām un Tētiem

Mammu, tēti!

ABONĒ BEZ MAKSAS



DIGITĀLIE ŽURNĀLI NO MAZUĻA GAIDĪŠANAS LĪDZ SKOLAS VECUMAM

IENĀC WWW.ZURNALI.MAMMAMUNTETIEM.LV

DERMATOVENEROLOGS **ALEKSEJS ZAVORINS:**

"Pusaudži Latvijā slimo arī ar sifilisu – slimība nav zudusi!"

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skatī 64. lpp.

"Mans uzdevums kā ārstam ir iedrošināt pusaudžus vērsties pēc palīdzības. Svarīgi atcerēties, ka no 14 gadu vecuma bērni pie ārsta var doties bez vecākiem," aicina Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) ādas un seksuāli transmisīvo slimību speciālists. Viņaprāt, to zināt ir svarīgi, lai bailēs no ģimenes reakcijas netiktu ielaistas nopietnas slimības, piemēram, seksuāli transmisīvās.

Autore: **INGA AKMENTIŅA-SMILDZIŅA**

Foto: ARTŪRS ĶIPSTS, Mammamuntetiem.lv, no personīgā arhīva

“Kolēģi no BKUS mani uzaicināja strādāt kā ādas un seksuāli transmisīvo slimību (STS) speciālistu puišiem. Domāja – seksuāli transmisīvo slimību jomā meitenēm konsultācijas sniedz ginekologi, taču puiši palikuši novārtā, un es varētu šajā jomā strādāt ar puišiem. Iespējams, no manis kā no vīrieša puiši mazāk kautrētos, vairāk uzticētos,” par savu darba gaitu sākšanu BKUS žurnālam “Mammām un Tētiem. Skolēns” stāsta dermatovenerologs Aleksejs Zavorins. Tā nu kopš vasaras pie ārsta bērnu slimnīcā puiši var nākt uz konsultācijām par seksuāli transmisīvajām slimībām bez ārsta nosūtījuma un bez maksas.
Darba gaitas BKUS Aleksejs Zavorins sāka vairāk nekā pirms gada, lai strādātu Reto slimību centrā un pieņemtu pacientus ar retām ādas saslimšanām. Taču lielākā darba dienas daļa ārstam paiet dermatoloģijas klīnikā Veselības centrā 4, kur viņa darbs ir ļoti plašs – saistīts ne tikai ar pusaudžiem un STS.

Pastāstiet par savu darbu bērnu slimnīcā!
Latvijā dermatovenerologs ir viena specialitāte, proti, tas ir ārsts, kurš vienlaikus ārstē gan ādas slimības, gan seksuāli transmisīvās slimības vai konsultē šajos jautājumos. Ja pacientam ir šaubas vai aizdomas par veneroloģiskām saslimšanām, proti, slimībām, kas tiek nodotas dzimumceļā, tad dermatovenerologs ir tiešās pieejamības ārsts. Tas nozīmē, ka pusaudzis pie ārsta var vērsties pa tiešo – bez ģimenes ārsta nosūtījuma un bez maksas. Un es gribu uzsvērt, ka no 14 gadu vecuma bērni drīkst vērsties pie ārsta – neatkarīgi no specialitātes – bez vecāka ziņas. Protams, ir labi, ja attiecības ģimenē ir labas un viens otram uzticas, taču situācijas ir dažādas un bērnam jāzina, ka viņš var doties pie ārsta arī pēc savas iniciatīvas, pats piesakoties bērnu slimnīcā uz vizīti.

IZSTĀSTI PUSAUDZIM!

No 14 gadu vecuma bērni drīkst vērsties pie ārsta – neatkarīgi no specialitātes – bez vecāka ziņas. Tātad pie ārsta drīkst pierakstīties paši un doties uz konsultāciju bez vecāka.

> **Ja bērns – it īpaši puisis –, kuram īsti nav skaidrs, kur doties uz konsultāciju, kurš kautrējas, baidās, nezina, vai un cik šāda vizīte var maksāt, tad, iespējams, viņš pacietīs radušos izsitumus, līdz tie pazudīs, un viņš tā arī kādu laiku nezinās, ka viņam ir sifiliss.**

Kas ir tās problēmas vai pazīmes, pēc kurām pusaudzis var secināt: jā, man vajadzētu doties uz vizīti pie dermatovenerologa?
Pirmkārt, ne vienmēr jābūt sūdzībām, lai nāktu uz šo vizīti – pietiek ar to, ka cilvēkam ir bijušas dzimumattiecības un viņu satrauc, ir vai nav kāda infekcija. Lai šīs bažas kliedētu, jau ir pamats atnākt pie dermatovenerologa. Ja kaut reizi ir bijušas dzimumattiecības, mēs nevaram būt 100% droši, ka mums nav kāda seksuāli transmisīva infekcija. Pat tad, ja lieto barjerkontracepcijas metodes, ir dažādas vīrusu infekcijas, piemēram, cilvēka papilomas vīruss (CPV), kas var tikt nodotas tālāk. Otrkārt, ja ir sūdzības, tad nav jāgaida, bet uzreiz jāpiesakās uz vizīti. Sūdzības var būt dažādas. Ja runājam par tādām klasiskām saslimšanām kā gonoreja vai hlamīdijas, tad puišiem runa ir par uretrītiem, proti, par urīnizvadkanāla iekaisumu. Bieži vien tas saistās ar sāpīgu urinēšanu, ir dedzināšanas sajūta, var būt kādi izdalījumi no urīnizvadkanāla – tie var būt balti vai caurspīdīgi. Var būt palielināti vai sāpīgi limfmezgli cirkšņos.
Taču var būt arī slimības, kas ir seksuāli transmisīvas, bet kurām izpausmes var būt plašākas. Piemēram, sifiliss. Sifiliss ir slimība, kas joprojām ir starp mums – tā nav veco laiku slimība, kas sen izskausta. Šī slimība nekur nav pazudusi, un tā var izpausties ar dažādiem ādas izsitumiem, čūliņām ģenitāliju apvidū, ap anālo atveri, arī mutē. Sūdzības var būt diezgan plašas, bet kas ir vēl bīstamāk – to kādu laiku var arī nebūt. Tas var sarežģīt diagnostiku un slimību var atklāt jau ielaistā formā.

Cik sifiliss Latvijā ir izplatīts, un vai ar šo slimību saskaras arī pusaudži?
Sifiliss ir retāka saslimšana nekā gonoreja un hlamīdijas, tomēr pietiekami izplatīta. Ik gadu kādam pacientam – ne obligāti pusaudzim – es konstatēju šo slimību. Vidēji gadā Latvijā bērniem vecumā līdz 17 gadiem



Intervija ar dermatovenerologu Alekseju Zavorinu risinājās attālināti, ar speciālistu sarunājās vecāku organizācijas “Mammamuntetiem.lv” vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa.

tiek konstatēti četri gadījumi [1].
Ja mēs runājam par bērniem, jāzina, ka sifiliss ir tāda slimība, kas var būt iedzimta. Ja māte ir inficēta un laikus nav devusies pārbaudīties pie ginekologa un nav stājusies grūtniecības uzskaitē, tad grūtniecības laikā sifilisu viņa var nodot savam bērnam un bērns var piedzimt, jau inficēts, ar sifilisa izpausmēm – ar tā saukto iedzimto sifilisu.

SEKSUĀLI TRANSMISĪVO SLIMĪBU TOP3 LATVIJĀ

Bakteriālas infekcijas slimības pēc to izplatības Latvijā:
1. hlamīdijas
2. gonoreja
3. sifiliss

STATISTIKA

2018. gadā Latvijā sifiliss diagnosticēts [1]:
* bērniem vecumā grupā līdz 17 gadiem – četri gadījumi,
* jauniešiem no 18 līdz 35 gadiem – 25 gadījumi.

Ja bērns šo slimību iegūst grūtniecības laikā, vai to var ārstēt?
Auglis grūtniecības laikā var aiziet arī bojā, var nepiedzimt dzīvs. Tomēr var piedzimt bērns arī ar smagām iedzimtām anomālijām. Šos bērnus nepieciešams ārstēt.

Ja Latvijā gada laikā vidēji četriem bērniem konstatē sifilisu, vai tas ir daudz vai maz?
Kad runā par statistiku, mēs nevaram zināt, vai viss ir ticis diagnosticēts. Sifiliss ir tāda slimība, kurai ir vairākas stadijas. Pirmajā var parādīties nesāpīga pumpiņa, čūliņa infekcijas ieejas vārtos, piemēram, ģenitālijās, bet ne tikai.
Ja to neārstē, aptuveni pēc mēneša tā pati var pazust, un tad atkal pēc pāris mēnešiem parādīties izsitumi pa visu ķermeni. Arī tie var pazust paši no sevis, bez ārstēšanas. Šī slimība var palikt snaudoša vairākus gadus. Ko es ar to gribu pateikt? Ja bērns – it īpaši puisis –, kuram īsti nav skaidrs, kur doties uz konsultāciju, kurš kautrējas, baidās, nezina, vai un cik šāda vizīte var maksāt, tad, iespējams, viņš pacietīs radušos izsitumus, līdz tie pazudīs, un viņš tā arī kādu laiku nezinās, ka viņam ir sifiliss, un slimība izpaudīsies jau ielaistā formā. Un vēl sliktāk – nezinot viņš var turpināt ar šo slimību inficēt pārējos. Tāpēc es neņemos spriest, vai četri gadījumi pusaudžu vidū ir daudz vai maz, bet fakts paliek fakts, ka slimība ir starp mums, un, manuprāt, par to būtu jāinformē gan bērni, gan vecāki –

ka seksuāli transmisīvās slimības, tajā skaitā sifiliss, ir. Un skolās par šīm slimībām būtu jārunā ne tikai Intervija ar dermatovenerologu Alekseju Zavorinu risinājās attālināti, ar speciālistu sarunājās vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa. iespējas uzskatāmākus attēlus, video un citus materiālus. Dažkārt vizuāli materiāli un pieredzes stāsti ļauj problēmu uztvert labāk un nopietnāk. Bērnam ir jāapzinās, ka lēmums stāties dzimumattiecībās nes arī noteiktu atbildību gan par savu, gan sava partnera veselību un dzīvību. Jāzina, ka ir jāizsargājas, turklāt nevis tikai no grūtniecības, bet arī no seksuāli transmisīvām infekcijām. Un tam drošākais veids, neskaitot atturēšanos, ir prezervatīvs.

Vai prezervatīvs visos gadījumos no seksuāli transmisīvajām slimībām var pasargāt?
Visos gadījumos ne, bet, ja mēs runājam par sifilisu, gonoreju un hlamīdijām, un arī par HIV infekciju, tad lielākoties pasargās. Sifilisam ir tāda specifiska lieta, ka tas var tikt nodots ne tikai caur ģenitālijām. Šo slimību izraisa baktērija – bālā treponēma. Tā var rasties arī ādas izsitumos un audos, kas nav saistīti ar dzimumorgāniem. Un kaut tā ir neliela varbūtība, tomēr tāda pastāv – ka var inficēties arī no šīm vietām. Tāpat, ja, piemēram, glāsta partneri ar rokām, pirkstiem vietā, kur ir šie sifilisa izsitumi, tad teorētiski infekciju var dabūt arī caur pirkstiem vai orālā veidā. Slimības ieejas vārti var būt visai plaši.

Kas ir bīstamākais šajās slimībās?
No STS visriebīgākās ir vīrusa infekcijas – C hepatīts vai HIV infekcija; mēs, dermatovenerologi, tās diagnosticējam, bet ārstē infektologi. C hepatītu teorētiski var izārstēt, bet ne vienmēr, un kā sekas nākotnē var būt, piemēram, aknu vēzis vai aknu ciroze, un no šīm slimībām cilvēks var iet bojā.
Ja HIV netiek ārstēts, tad seko AIDS, kas ir imūndeficīta sindroms, no kā cilvēks aiziet bojā, jo nespēj pretoties infekcijām. Taču mūsdienās, ja cilvēks laikus vēršas pie ārsta un saslimšana tiek laikus diagnosticēta, neatkarīgi no tā, cik infekcija ir ielaista, var saņemt valsts kompensētu ārstēšanu pret HIV infekciju. Tas nozīmē, ka saslimšana neprogresē un nesasniedz AIDS stadiju, un cilvēka vidējā dzīvildze var būt tikpat gara kā jebkuram citam. Tāpat, ja cilvēks saņem ārstēšanu pret HIV un AIDS, tad šo vīrusu var neizplatīt tālāk.
No iepriekšminētajām bakteriālajām infekcijām ir grūti pateikt, kas ir sliktāk – hlamīdijas, gonoreja vai sifiliss. Ja ir hlamīdijas, mēdz būt tā, ka nav simptomu – nav ne dedzināšanas, ne izdalījumu. Tomēr, ja saslimšana ar hlamīdijām netiek diagnosticēta, tad cilvēkam – it īpaši meitenēm – var iestāties neauglība. Ilgtermiņā šī slimība rada daudz problēmu.
Atsevišķos gadījumos arī gonoreja var beigties ne tikai ar dedzināšanu, izdalījumiem un lokāliem iekaisumiem, bet var būt arī artrīts, tas ir, locītavu iekaisums.
Ja runājam par sifilisu, tad, kā jau minēju, tam ir vairākas stadijas. Sekundārajā stadijā sifiliss izplatās pa visu organismu, un kad tas notiek, šī baktērija var skart ļoti dažādus orgānus, tostarp centrālo nervu sistēmu un līdz ar to izpausties kā parēzes, meningīts, encefalīts. Var skart aknas, liesu. Citiem vārdiem, izpausties plaši. Ja slimība netiek ārstēta, pēc gadiem var attīstīties terciārais sifiliss, kad dažādās vietās veidojas dobumi – tos sauc par gummām. Tie ir tādi apvidi, kad veidojas, mūsu imūnajai sistēmai mēģinot norobežoties no infekcijas. Gummas var izveidoties dažādos orgānos, piemēram, skrimšļos, aknās, kaulos. Un noteiktos brīžos šīs gummas var sabrukt un radīt bojājumus, traucēt orgānu sistēmu. Var novērot izmaiņas arī sirds–asinsvadu sistēmā. Aorta ir mūsu galvenais asinsvads, kas atiet no sirds un piegādā asinis visiem orgāniem, un tas notiek lielā spiedienā. Terciāram sifilisam, kas ir attālā forma, aorta var paplašināties un pārplīst, un cilvēks var strauji aiziet bojā.

Vai redzat tēmas, par kurām, jūsuprāt, vecākiem saviem bērniem ir jāstāsta vairāk, lai raisītu viņos atbildību par savu rīcību?
Manā skatījumā, šobrīd pieejamā informācija kā pieaugušajiem, tā bērniem nav pasniegta pietiekami uztverami un saprotami. Pusaudži, visticamāk, ir dzirdējuši, ka ir kaut kādas infekcijas, bet es atceros pats sevi pusaudža vecumā – man tas likās kaut kas abstrakts, nesaprotams. Nu jā, teica, ka jālieto prezervatīvs, lai neinficētos; zināju, ka ir kaut kāds HIV, zināju, ka cilvēki no tā mirst. Bet kādā veidā un kāpēc – nezināju. Man šķiet, ka ir maz uzskatāmu materiālu ar attēliem, video, ar pieredzes stāstiem, ko bērns varētu redzēt un izprast, kāpēc tad viņam ir jāizsargājas.
Mūsdienās informācijas apkārt ir ļoti daudz, tāpēc grūti no tās izdalīt to, kas ir vērtīgs, patiess un kam var uzticēties. Tomēr vienlaikus bērniem ir brīva pieeja pornogrāfijai, filmām, kur vērojama riskanta uzvedība – nekontrolēta partneru maiņa, neizsargāšanās. Šādā veidā tas tiek kultivēts. Būtu jābūt informācijai, kas nav uzspiedoša, taču sniedz apziņu, ka katrai rīcībai ir sekas, ka vajag izsargāties un kāpēc.
Ja cilvēks nav saskāries ar problēmu, tad ir sajūta, ka tas uz mani neattiecas.
Jā, tieši tā. Piemēram, par sifilisu man ir radies priekšstats, ka cilvēki domā: tā ir slimība no grāmatām, un tāda nepastāv. Bet pastāv!

Tas, kas mani pirms pāris gadiem satrieca, – ka Latvijā jauniešu vidū ir ļoti augsts saslimstības līmenis ar HIV.



> "Un skolās par šīm slimībā būtu jārunā ne tikai teorētiski, bet arī pielietojot pēc iespējas uzskatāmākus attēlus, video un citus materiālus. Dažkārt vizuāli materiāli un pieredzes stāsti ļauj problēmu uztvert labāk un nopietnāk."

"Man ar vecākiem bija tuvas attiecības, vienmēr varēju pajautāt, kas interesēja, un vienmēr saņēmu reālu atbildi, piemēram, no kurienes rodas bērni," teic Aleksejs Zavorins. Viņš aicina vecākus sarunās ar bērniem izturēties pret viņiem kā līdzvērtīgiem, lai viņi varētu uzticēties un runāt par visdažādākajiem jautājumiem – arī par STS.



Es biju no tiem, kuri domāja – šī slimība Latvijā ir reta parādība. Arī par to sabiedrībai noteikti ir jāstāsta vairāk.
Piekrītu. Viena no pamata problēmām, kāpēc Latvijā HIV saslimstība ir tik augstā līmenī, ir tā, ka tikai salīdzinoši nesen zāles, ar kurām ārstē HIV, kļuva pieejamas visiem, neatkarīgi no saslimstības smaguma. Agrāk valsts kompensētus medikamentus varēja saņemt pie noteikta limfocītu skaita, tātad bija jāsagaida, kad slimība progresēs. Sanāca tā: kamēr cilvēkiem slimība nebija pavisam smaga, viņi bija infekciozi un, iespējams, slimību turpināja izplatīt. Dažkārt cilvēki neapzinās, ka slimība var skart jebkuru. Viņi profilaktiski nedod analīzes un nepārbauda savu HIV statusu. Atsevišķos gadījumos HIV saistās ar aizspriedumiem – cilvēki domā, ka tā nav ārstējama slimība, tādēļ baidās veikt analīzes.
Atceros, ka manā bērnībā – deviņdesmitajos gados – par HIV infekciju runāja uz katra soļa, informācijas bija daudz un visi baidījās; slimībai bija tāda aura, ka no HIV visi noteikti mirs. Taču, sākot ar 2000. gadiem, par slimību pamazām sāka aizmirst, tā it kā zaudēja aktualitāti, it kā tās nebūtu. Taču arī tā ir, nekur nav zudusi.

Lai gan šobrīd tā ir vēl aktuālāka nekā deviņdesmitajos gados Latvijā.
Jā, tā ir.

Kā jūs vērtējat – cik jaunieši labi zina savas veselības lietas? Dažkārt man rodas sajūta, ka pusaudži ir informētāki nekā mums, pieaugušajiem, šķiet.
Mans priekšstats ir tāds, ka bērni ir ļoti, ļoti dažādi. Es strādāju arī ar pavisam maziem bērniem – nevis STS, bet ādas veselības kontekstā –, un ir tādi bērni, kam ir tikai trīs gadi, bet viņi ir tik apzinīgi, saprotoši, labi komunicējami, visu var sarunāt, uzklausa tevi, reaģē un atbild. Bet ir arī tādi, kam 10 vai pat 18 gadi, un viņš neiet uz kontaktu. Tādēļ jābūt labam psihologam un katram jāmeklē sava pieeja. Domāju, ka darbā ar pacientiem palīdz empātija. Tas rada uzticību tev kā speciālistam.
Mums noteikti nevajadzētu domāt, ka pusaudži apriori visu saprot. Lai arī bērni ir ļoti zinoši, ne vienmēr līdz viņiem ir aizgājusi tā pareizākā informācija. Taču jebkurā gadījumā mums ar viņiem ir jārunā vienā valodā; ar bērnu vajag runāt ar cieņu, pietiekami nopietni, bet viņam uztverami.

Iespējams, šis sarunas temats – STS – pašiem vecākiem ar savu bērnu ir jāierosina, negaidot, kad viņi nāks ar jautājumiem.
Man personīgi bija paveicies – man ar vecākiem bija un ir tuvas attiecības, vienmēr varēju pajautāt, kas interesēja, un vienmēr saņēmu reālu atbildi, piemēram, no kurienes rodas bērni. Tas ir ļoti svarīgi – lai ir uzticība vecāku un bērnu starpā. Diemžēl ne vienmēr tas ir iespējams, un mans uzdevums kā ārstam ir iedrošināt pusaudžus vērsties pēc palīdzības visos gadījumos.

Vai jums šādi jaunieši bez vecākiem mēdz pieteikties uz konsultācijām?
Jā, nāk gan. Un šie pusaudži, kuri atnāk bez vecākiem, parasti ir ļoti patstāvīgi, apzinīgi, ar viņiem vienmēr var visu izrunāt. Taču es domāju, ka tas ir neatkarīgi no vecuma – ja cilvēks redz, ka tu viņu uztver nopietni, uzklausi un sniedz atbildes uz uzdotajiem jautājumiem, tad viņi lielākoties tev uzticas un kļūst atklātāki.

Sakiet, vai pie jums bez maksas uz bērnu slimnīcu pusaudži var doties arī ar ādas saslimšanām, piemēram, ja ir pinnes?
Jā, var, taču ar ādas saslimšanām, kas nav saistītas ar STS, visdrīzāk vajadzēs ģimenes ārsta nosūtījumu. Tiešās pieejamības ārsts, pie kura mūsu valstī bērni var nākt bez nosūtījuma, ir dermatovenerologs, ja jautājums ir saistīts ar STS.

Bet sakiet – kāpēc jūs izvēlējāties tieši šādu profesiju?
Lielākoties tāpēc, ka tā ir ļoti, ļoti plaša. Skolas laikā man padevās daudzas jomas, taču nevienā nejutos vislabākais. Tā man bija arī studiju laikā; es nevarēju izšķirties, vai tā varētu būt ķirurģija, kur visu dienu ir jāoperē un jāatrodas operāciju blokā; man tomēr patīk komunicēt ar cilvēkiem. Vai tā būtu internā medicīna, bet tur būtu mazāk iespēju darboties ar rokām.
Līdz pat 4. kursam nebiju domājis par dermatoloģiju, taču mani aizrāva nodarbības – sapratu, ka tā zināmā mērā varētu būt nākotnes profesija. Jo dermatoloģiskas slimības kā, piemēram, psoriāze jeb zvīņēde vai atopiskais dermatīts, lielā mērā saistītas arī ar imūnās sistēmas mijiedarbību ar ādu. Ļoti daudzi jaunie medikamenti iedarbojas tieši uz imūno sistēmu, pareizi to regulējot. Man patika, ka šī joma mūsdienās arvien plašāk balstās zinātnē; patika, ka tajā daudz ir darāms arī ar rokām. Tostarp, ādas ķirurģija, var izņemt veidojumus. Tāpat tiek izmantotas tehnoloģijas, piemēram, lāzertehnoloģijas, kas risina plašu problēmu klāstu, sākot no pigmenta plankumiem līdz labdabīgiem ādas veidojumiem. Tad ir vēl estētiskā medicīna, diagnostika ar dermatoskopiju. Man šķita, ka tā ir interesanta profesija, kur nenogursti no rutīnas, kā arī ir daudz komunikācijas ar cilvēkiem.

Ja jums būtu iespēja visiem Latvijas jauniešiem teikt uzrunu, ko jūs viņiem teiktu?
Ja tev rodas kāds satraukums par savu veselību, bailes, neziņa, vai nezini, kā rīkoties, tad jāmeklē palīdzība. Bieži vien bailes rodas no neziņas un nepieciešams uzticams speciālists, kas tās kliedē. Nebaidies pavaicāt!

KAS JĀZINA PAR PINNĒM?

Alekseja Zavorina atziņas un ieteikumi:

- "Pieaugušie ar šo problēmu – akni jeb pinnēm – pie manis nāk pat biežāk nekā pusaudži! Jo šī problēma ar pusaudža vecumu var nepāriet."
- "Pinnes nav jāuztver kā norma! Tā ir ādas saslimšana."
- "Ja pinnes ir, uzreiz vajadzētu vērsties pie speciālista, jo 95% var palīdzēt labi un efektīgi. Tāpat no neārstētām pinnēm var palikt rētas."
- "To divu līdz trīs gadu laikā, kad pusaudzis cieš no aknes, var tikt ļoti ietekmēta cilvēka pašapziņa, viņa emocionālais stāvoklis. Jo ne vienmēr pusaudzis šajā laikā apzinās savu patieso vērtību, tāpēc var iedzīvoties kompleksos."

PRAKTISKAS LIETAS, NAUDA VAI SAJŪTAS – KO DĀVINĀT PUSAUDZIM SVĒTKOS?

Ko likt zem eglītes vai dzimšanas dienas dāvanā bērnam, kuram lietu pārsātinātajā laikmetā tik daudz jau ir? Ja mazs bērns priecājas par teju katru mantiņu, tad kaut ko uzdāvināt pusaudzim prasa plašāku fantāzijas lidojumu un labāku izpratni par to, kas tad šobrīd interesē jaunieti.





Konsultē **LĪGA BERNĀTE**, psihoterapeite

AINA POIŠA, psihoterapeite

Autore: **LĪGA BRŪVERE**

Kāda ir apdāvināšanas jēga

Neatkarīgi no tā, vai dāvana ir paņemama rokās, novērtējama naudā vai sajūtama ieguldītajā izdomā un enerģijā, tā vispirms ir emocijas, ko sniedzam citiem, vienlaikus izbaudot došanas prieku arī paši. Vēl dāvana saistās ar gaidīšanu, patīkamu satraukumu, pozitīvām emocijām – prieku, pārsteigumu, labvēlību, laipnību un klātbūtni. Apdāvināšanai ir simboliska nozīme, jo ideālā gadījumā dāvanu gatavošanas procesā par apdāvināmo tiek domāts, tiek ņemtas vērā viņa intereses, vēlmes un vajadzības.

Savstarpējā apmainīšanās ar dāvanām norāda uz vēlmi uzturēt attiecības, stiprināt kontaktus. Tā tas bija senākās kultūrās un šī tradīcija turpinās arī mūsdienās. Dažādos gadsimtos cilvēki vienmēr viens otram nesuši dāvanas. Tās liecina par attieksmi, nodomiem un pateicību. Arī tas, vai cilvēks ierodas vai neierodas uz svētkiem, piemēram, dzimšanas dienu vai Ziemassvētku pasākumu, liecina par viņa attieksmi pret konkrētajiem cilvēkiem. Īpaši to demonstrē pusaudžu vecumā. Pasniedzot otram dāvanu, nevajadzētu gaidīt kaut ko pretī. Īpaši, apdāvinot bērnu. Kā atalgojums dāvināšanas priekam varētu būt pozitīvās emocijas, ko saņem no apdāvinātā.

Dāvinot kaut ko pieaugušajiem ģimenes locekļiem, mēs, pieaugušie, tomēr sagaidām arī kaut ko atpakaļ. Visdrīzāk dāvanu ar tādu pašu pievienoto vērtību, kādu esam pasnieguši paši.

Vai dāvana Ziemassvētkos ir obligāta?

Parasti bērni un pusaudži ļoti gaida Ziemassvētkus un dāvanas, savukārt vecākiem tas var būt diezgan stresains laiks.

Dāvanu pasniegšana Ziemassvētkos ir atkarīga no katras konkrētās ģimenes tradīcijām, vērtībām, uzskatiem, un, kas nemaz nav mazsvarīgi, arī no tā, cik kuplā skaitā šie svētki tiek svinēti. Jo plašāka saime, jo nopietnāk jāapdomā, vai tiešām ikvienam ir jāpasniedz īpaša dāvana. Galu galā mīlestība un rūpes neslēpjas tikai dāvanās.

Labā ziņa ir tā, ka bērniem nav nepieciešama kaudze ar dāvanām. Mūsdienās, kad gandrīz viss, ko bērns iedomājas, uzreiz ir arī nopērkams un iegūstams, ir ļoti viegli iekrist pāraprūpes lamatās. Ja pieaugušie, kas dzimuši tālajos deviņdesmitajos un vēl senāk, atminas, cik ļoti priecājās par sīkumiem, ko saņēma dzimšanas dienā vai Ziemassvētkos, tad mūsdienu bērni saņem daudz arī ikdienā. "Pieaugušie nejūt robežu, kad apdāvināšana ir jābeidz. Kad pienāk svētki, bieži vairs nav ideju, ar ko gan pārsteigt bērnu, jo viņam viss jau ir," norāda Aina Poiša. Turklāt, jo bērns ir vecāks, jo attālākiem ģimenes locekļiem ir grūtāk atrast piemērotu dāvanu viņam. Vēl lielāks izaicinājums ir atrast personisku dāvanu attālākam radu bērnam – pusaudzim. Ja dāvanu ir ļoti daudz, tad vienalga,



vai tas ir mazs bērns, pusaudzis vai pieaugušais, viņa uztvere tiek pārsātināta. Cilvēks nevar aptvert un sajust, kas tiek dāvināts un kādas emocijas rodas, ja dāvanas kā Holivudas filmās par Ziemassvētkiem tiek krautas kaudzē. Drīzāk var rasties sajūta, ka dāvanu ir tik daudz, ka kādu var pat aizmirst izsaiņot, nemaz nerunājot par dāvanas izbaudīšanu.

Īstais kopā būšanas prieks

Vai ģimene Ziemassvētkus svin reliģisku vai kopā būšanas motīvu dēļ, to galvenais vadmotīvs ir būšana kopā. Laiks kopā ir vērtīgākā dāvana, ko var saņemt ģimenes locekļi. Attiecību izjušana, atliekot ikdienas skrējiena riteni. "Turklāt tieši bērni un pusaudži patiesībā ir tie, kas visvairāk grib, lai šajos svētkos vecāki pa īstam būtu kopā ar viņiem, nevis domās atrastos darbos vai citās "svarīgās" darīšanās," uzskata Līga Bernāte. Ja mājās ir skolas vecuma bērns, tad der padomāt, kā ģimenē veido tradīcijas, lai svētki netiktu pavadīti, ar vienas acs kaktiņu šķielējot viedierīcēs.

> **Nereti pusaudži kādā brīdī sāk krāt naudu, lai nopirktu dāvanu ģimenes locekļiem. Tas arī ir dabiski, un nevajadzētu teikt, ka vecākiem nevajag. Tas pusaudzi var aizvainot.**

Bērni ļoti novērtē kopā būšanas laiku, ko vecāki uzdāvina reizē ar dāvanu. Piemēram, tētis organizē un pavada visu dienu kopā ar meitu – aiziet uz kafejnīcu, aizbrauc kopā slēpot, dodas kopīgā ceļojumā. Notikums būt kopā ar vecākiem ir emocionāli svarīgāks nekā pati dāvanas saņemšana. Ikdienas aizņemtībā un steigā dāvana ir arī papildu kopīgs laiks, aktivitāte, ko ģimene var veikt kopā. Ar vecākiem pavadītais laiks bērniem un sevišķi pusaudžiem dod sajūtu – esmu vecākam īpašs, viņš par mani ir domājis.



Dārgas dāvanas

Vēlmes un sapņi par dāvanām var birt kā no pārpilnības raga, bet diez vai šajos svētkos būtu jāpasniedz dāvanas, kas būtībā ir ikdienā vajadzīgas, dārgas pamatlietas. Piemēram, dators vai jauns telefons. Tos iegādājas, jo ir tāda nepieciešamība, bet, ja jaunietis grib modernāku tālruni vai spēlēm piemērotāku datoru, tad viņam pašam ir iespēja krāt naudu, pelnīt to, palīdzot vecākiem vai strādājot.

Nauda kā dāvana

Nav vienas atbildes uz jautājumu, vai Ziemassvētkos būtu pareizi dāvināt naudu. Ja dzimšanas dienā, zinot, ka bērns krāj naudu kādam savam sapnim, aploksnīte ar naudas zīmēm būtu pieņemama, jo naudas dāvināšana šajā gadījumā ļauj realizēt patstāvību un iemāca rīkoties ar naudu, tad Ziemassvētkos tomēr nav pieņemts pasniegt šādu dāvanu.
Arī tad ne, ja nezinām, ko uzdāvināt pusaudzim, vai ja nespējam piepildīt viņa vēlmes. Nevajadzētu pieradināt bērnu pie tā, ka "Ziemassvētku vecītis spēj visu". Un nevajadzētu arī baidīties, ka bērns var būt vīlies par saņemto dāvanu, jo tā nav tik liela vai dārga, kā viņš ir cerējis.

Paštaisītas dāvanas

Ja ģimene vienojas par paštaisītām dāvanām, tad, visticamāk, nebūs uztraukumu par to, ko tad pirkt. Un, ieviešot šādu tradīciju, mainās arī svētku nozīme.
Ja bērni jau no mazām dienām ir mācīti zīmēt apsveikumus svētkos un viņi piedzīvojuši pieaugušo prieku par to, tad arī 16–18 gadu vecs jaunietis jau spēs tikt galā ar nosacījumu, ka tiek dāvinātas tikai pašgatavotas lietas. Pašceptas kūkas, paša adīta šalle vai cits darinājums būs sirdssilts atgādinājums par dāvanā ieliktajām vērtībām.
Nereti pusaudži kādā brīdī sāk krāt naudu, lai nopirktu dāvanu ģimenes locekļiem. Tas arī ir dabiski, un nevajadzētu teikt, ka vecākiem nevajag. Tas pusaudzi var aizvainot, jo viņš cenšas atdarināt pieaugušo uzvedības modeļus. Kamēr pusaudži paši nepelna, tikmēr vecāku uzdevums ir emocionāli, ar idejām, padomiem atbalstīt bērna centienus iepriecināt ģimeni. Savukārt tad, kad skolēns dodas ciemos, viņš ir jāatbalsta arī finansiāli, ja vien bērnam netiek izsniegta kabatas nauda, kurā ietverta summa papildu tēriņiem.

Nepareizas dāvanas

Pasniedzot dāvanas saviem bērniem, vecākiem nevajadzētu aizrauties ar ļoti praktiskām lietām vai ar nesmalkjūtīgiem mājieniem. Piemēram, ielikt dāvanu maisā matemātikas grāmatu ar domu, ka skolēnam vajadzētu uzlabot sekmes matemātikā. Vai dāvināt abonementu pie fizioterapeita, lai uzlabotu stāju. "Nevajag dāvināt to, ko vecāki gribētu, lai pusaudži dara, bet gan to, ko viņš pats izteicis kā vēlmi, jo svētki ir stāsts par prieku, nevis kādu trūkumu novēršanu," saka Līga Bernāte.
Pirms svētkiem jāmēģina iekāpt bērna kurpēs vai pat atcerēties sevi bērnībā, kas mūs aizkustināja, deva siltas atmiņas un emocijas. Padomāt, kas ir tas, kas bērnu varētu iepriecināt, un būt dzirdīgiem, ko viņš stāsta ikdienā, par ko sajūsminās vai ko vēlas.
Jāatceras, ka vecākiem jāmāca bērnam cieņpilni pieņemt dāvanas pat tad, ja tā nav gaidītā lieta. Šādos gadījumos vecāku uzdevums ir palīdzēt bērnam tikt galā ar emocijām un iemācīt pieņemt, stāstot, ka dāvinātājs ir centies viņu iepriecināt. Ja vecāks ir blakus un palīdz tikt galā ar emocijām, tad bērns gūst labu pieredzi un mācās tikt galā ar vilšanās sajūtu. Pēc tam var pārrunāt, ko tad pusaudzis ir gaidījis no svētkiem, kā pats tos plānojis un kā gribētu svinēt ģimenes svētkus. Ar pusaudžiem nav jāturpina spēlēt spēli "ko tu prasīsi Ziemassvētku vecītim", ja vecāki zina, ka bērns tam vairs netic.

2 ATZIŅAS

- Vecākiem vajadzētu padomāt, vai dzimšanas diena un Ziemassvētki ir tie svētki, kuros bērns pasūta sev dāvanu, bet vecāki visiem spēkiem cenšas šos pasūtījumus piepildīt. Un nevajadzētu šos svētkus pārvērst par tirgošanos – kurš ir pelnījis dārgu dāvanu, bet kurš ne, jo nav izdarījis to un to vai gluži otrādi – sastrādājis kaut ko.
- Svarīgi atcerēties, ka daļai pieaugušo un daļai bērnu mīlestības valoda ir dāvanas. Tas ir jāņem vērā, tomēr svētku tradīcijas ģimenē veidojam mēs paši, un tā ir pieaugušo atbildība, kā dāvināšanas iemaņas attīstīsies bērnam un vai šis process tiks saistīts tikai ar naudu, vai arī ar kopīgu laiku, emocijām. Ikviena dāvana kļūst īpaša tikai tad, ja to ir dāvinājis īpašs cilvēks, kas īpaši domājis par apdāvināmo.

KAS LĪDZĪGS PUSAUDZIM AR DIVGADNIEKU



Ļoti bieži speciālisti mēdz teikt – ja grūts ir divgadnieka periods, būs grūti pusaudža vecumā. Šim apgalvojumam, protams, nav 100 procentu sakarības, bet ir daudzas tendences, kuras vecāki var ņemt vērā, lai veiksmīgāk sagatavotos posmam, kad viņu bērns izdzīvos pusaudža periodu.



Autore:
LĪGA BERNĀTE,
klīniskā psiholoģe,
psihoterapeite

Dzīves laikā mēs izejam cauri daudzām attīstības krīzēm, no kurām populārākās ir daudz pieminētā divgadnieka krīze, pusaudžu vecuma krīze un pusmūža krīze. Tās visas ir nepieciešamas, lai cilvēks attīstītos.

Starp gribēšanu un varēšanu

Ja salīdzina pusaudzi ar divgadnieku, var teikt, ka abiem vienojošais ir jautājums – kas es esmu? Protams, katrs to cenšas noskaidrot savā veidā un ar savām, vecumam atbilstošām metodēm. Pusaudža vecumposma uzdevums ir izveidot identitāti, bet divgadniekam – iegūt autonomiju. Ļoti līdzīgi, vai ne? Divgadnieks jūtas kā superzvaigzne, tā sakot, es pats, es gribu, es varu, es esmu pasaules centrs, bet, mammu, tēti, lūdzu, paskaidro man. Turpretī pusaudzis negrib, lai viņam paskaidro, taču arī viņš grib būt pats. Tikai bieži šī gribēšana un patiesā varēšana iekšējā pasaulē svārstās, kaut ārēji pusaudzis, iespējams, krīt vienā vai otrā galējībā – "esmu *cool*" vai "man vienalga". Pats svarīgākais vecākiem – ne tikai šajos savu bērnu vecumos, bet vispār – ir spēja pateikt "nē". Nospraust robežas un sniegt atbalstu, mīlestību savam bērnam. Mums katram atkarībā no savas pieredzes ar vienu vai otru lietu ir grūtāk. Ir patiešām sarežģīti noturēt līdzsvarā atbalstu un kontroli. Robežas, kontrole, disciplīna ir gandrīz vai sinonīmi, kas ir izšķiroši, lai bērns justos droši un spētu funkcionēt sabiedrībā. Protams, nedrīkst aizmirst arī par mīlestību un atbalstu, kas ir ne mazāk svarīgi, bet pieņemu, ka mūsdienās dot šo vecākiem ir vieglāk nekā pateikt "nē". Precīzāk, atrast to smalko līniju, kad un cik daudz teikt "nē", lai nekļūtu par bargiem, visu ierobežojošiem vecākiem.

Bērna emocijas pēc saņemta "nē"

Pat tad, ja nav grūti pateikt liktenīgo "nē" bērnam, bieži nav viegli izturēt un tikt galā ar bērna emocijām, kas seko pēc šī dzirdētā "nē". Tāpat izaicinājums var būt arī pašiem neiekrist intensīvās emocijās, bet palīdzēt bērnam

> **Ja salīdzina pusaudzi ar divgadnieku, var teikt, ka abiem vienojošais ir jautājums – kas es esmu?**

nomierināties, reizē saglabājot savu "nē" un sajūtu, ka esmu pietiekami labs vecāks. Jāteic, tā ir gandrīz vai neiespējamā misija. Īpaši divgadnieku un pusaudžu vecumā, jo pirmais vēl tikai mācās apgūt savas emocijas, savukārt otram trako hormoni.
To, kādā veidā bērns izpaudīs savas emocijas, ļoti ietekmē temperaments jeb nervu sistēmas īpatnības. Atgādināšu, ka tas iedzimst un mēs to neizvēlamies un nevaram mainīt, tikai dzīves laikā iemācāmies sadzīvot ar to, regulēt sevi utt. Ja bērnam ir ātra ierose un lēna aizture, tad viņa reakcijas intensitāte un aktivitāte būs ļoti spēcīga – viņš dusmosies skaļi un, iespējams, metīs kādas mantas, priekšmetus, kas gadīsies pa rokai. Divgadnieks var krist gar zemi, spert, sist...
Nav mūsu spēkos mainīt bērna aktivitātes līmeni, intensitāti, neatlaidību, taču mēs varam viņam mācīt veidus, kā nomierināties, kā "neuzsprāgt". Mazam bērnam mēs to parādīsim ar praktiskām lietām – ar savu klātesamību, ķermeņa kontaktu. Tie būs vecāki, kas



sākumā palīdzēs viņam rimties un apzināties, kas notiek. Ja bērns neapgūs šīs prasmes, jo vecāki tā vietā, lai veltītu laiku viņa mierināšanai, būs izvēlējušies vieglāko ceļu, piemēram, aiznest bērnu prom no spēļu laukuma vai uz citu istabu un tamlīdzīgi, tad mazais neko neiemācīsies par pašregulāciju un viņam to būs grūti izdarīt arī pusaudža vecumā. Visticamāk, viņš arī padsmit gadu vecumā ies pa gaisu, tikai tad vecāki vairs nevarēs viņu nekur aiznest. Par mierīgiem un ērtiem bērniem parasti nesūdzas. Sava temperamenta dēļ bērns spēj labi pielāgoties, un lielākoties viņš būs introverts. Tikai jāatceras, ka šādi bērni vairāk patur sevī visus pārdzīvojumus. Šķietamais emociju trūkums nenozīmē, ka bērnam tādu nav. Ir gan, tāpat kā visiem citiem, tikai viņš savus priekus vai bēdas nepauž tik skaļi, tādēļ reizēm vecāki nepamana, kas ar bērnu notiek. Jāatceras, ka dusmu un aktivitātes pretpols ir depresija, un neviena no galējībām nav laba.
Vēl viena temperamenta iezīme, ko vecāki pamana un kas rada viņos daudz emociju, ir bērna noskaņojums. Precīzāk – negatīvs noskaņojums. Ir bērni, kuri jau agrā vecumā ir ļoti nopietni, izskatās skumīgi vai sūdzas par katru sīkumu. Kā jau runājām, mainīt bērna temperamentu nav iespējams, taču varam akceptēt šo iezīmi un mācīt viņam priecāties un nesūdzēties par visu.

Mazāk ir vairāk

Lai kāds arī būtu bērna temperaments, galvenais, kas jāatceras – jūs esat vecāki un jums jāuzņemas vecāku loma.



> To, kādā veidā bērns izpaudīs savas emocijas, ļoti ietekmē temperaments jeb nervu sistēmas īpatnības.

Vecāks nav draugs. Tas nenozīmē, ka attiecības nevar būt tuvas, cieņpilnas, bet vecāks ir tas, kurš gādā, pasargā, nosaka bērna vecumam atbilstošas robežas, bet pāri visam ir beznosacījumu mīlestība. Attiecības un saikni ar bērnu mēs sākam veidot jau kopš dzimšanas, un emocionāli tuvas attiecības ir pamats visam. Tikai pēc tam seko robežu noteikšana, kas sākas jau ap bērna pusotra gada vecumu un ir ļoti būtiski gan agrīni, gan arī pusaudžu vecumā. Tie ir pamati, kas paliek, lai kādas vētras ietu pāri. Reizēm mīlīgam, zinātkāram mazulim mēs atļaujam visu vai par daudz, jo viņš ir mazs un reizēm viņa izdarības ir smieklīgas, bet viņam ir nepieciešama disciplīna, lai mācītos sevi regulēt un iekļautos sabiedrībā. Noteikumi, disciplīna, robežas rada drošības izjūtu, kas vēl arvien ir ļoti nepieciešama arī pusaudzim. Jā, viņš meklē sevi, izmēģina visdažādākās lietas un pārbauda visu, un tieši tādēļ pamatlietās viņam vajag stingrus noteikumus, kas izriet no ģimenes vērtībām – lai būtu kāds orientieris dzīvē. Pusaudzim ļoti ir vajadzīgs atbalsts, mīlestība, ko varam iedot, tikai pavadot kopā laiku, esot attiecībās, un tas nenozīmē, ka mums obligāti ir jāzina viss par viņa dzīvi līdz sīkākajām detaļām. Pusaudzim ir jājūt, jābūt pārliecinātam, ka viņš saņem šo beznosacījumu mīlestību un vecākus interesē tas, ko viņš domā, jūt, par ko sapņo… Lai visas sarunas neaprobežojas ar norādījumiem par viņa iespējamās rīcības sekām un to, cikos būsi mājās. Vēl viens būtisks aspekts, ko jau minēju iepriekš, ir vecāku spēja izturēt bērna emocijas. Ja mamma un tētis to spēj, tad arī bērns pārsvarā to spēs. Nereti grūtības rodas tajā, ka vecāks, nespējot izturēt savas bailes, trauksmi vai grūtības uzticēties, cenšas regulēt bērnu, izvirzot bargas vai pat nepiemērotas prasības. Piemēram, labāk, lai viņš neiet uz klases vakaru vai pie draugiem uz ballīti, jo man ir drošāk, ja viņš sēž mājās. Tas ir nepareizi. Vecākiem ir svarīgi iemācīties klausīties un atcerēties, ka, runājot ar pusaudžiem, bieži "mazāk ir vairāk". Moralizēšana par daudz vai pārmetumi nepalīdzēs, bet pieņemšana gan, – ka var justies tā, kā viņš jūtas, un var domāt tā, kā viņš domā. Tas pusaudzim dod pieņemšanas izjūtu.

Krīze kā piedzīvojums

Nenoliedzami, nav vienas receptes, kas palīdz mierīgāk pārvarēt šīs krīzes, bet jāatceras, ka bērni mācās no tā, ko redz. Mēs nevaram viņiem prasīt savaldīties, ja paši nesavaldāmies. Nevaram prasīt cieņpilnu izturēšanos, ja paši to nesniedzam. Mums jāpazīst arī savs temperaments un raksturs, jo, ja paši ātri aizsvilstamies vai – tieši pretēji – dusmās nerunājam, tad, visticamāk, tāds būs arī mūsu bērns, jo viņu ietekmē piedzīvotais, redzētais.
Ja no mušas izpūšam ziloni, tad ir vērts vispirms aizskaitīt līdz desmit un tikai tad kaut ko teikt, jo ar savu reakciju uz lietām mēs varam grūto temperamentu padarīt gan grūtāku, gan arī to izlīdzsvarot. Un jāatceras, ka frāzes "visi" vai "vienmēr" nekad nav patiesas. Visi bērni nedara tādas vai šitādas lietas, un visi vecāki neatļauj to vai šo. Ir jārunā par to, kas notiek tagad, nevis bija vai būs, un jāmēģina "bet" aizstāt ar "un". Katram vecumam ir savi izaicinājumi, un katrs mēs esam to piedzīvojuši, tāpēc arī šīs krīzes ir jācenšas uztvert kā piedzīvojumu bez viena pareizā veida, kā būt.



PUSAUDŽU NEJAUCĪBAS: kāpēc tās ir, un ko iesākt pieaugušajiem?

No maza un mīļa bērniņa, kurš nav apšaubījis pieaugušo teikto un bieži gribējis mīļoties, viņš ir pārvērties cilvēkā, kurš oponē, meklē pretrunas un kļūdas tevis sacītajā un novelk skaidras robežas, kad viņam drīksti tuvoties un kad ne. Tavs padsmitgadnieks!



Konsultē **DACE BĒRZIŅA**, psiholoģe



SVETLANA ZASLAVSKA, psihoterapijas speciāliste

Autore: **IEVA JĀTNIECE**

Šis nav ne vienkāršs, ne viegls laiks, turklāt abām pusēm – kā jaunietim, tā vecākiem. Tomēr ļoti vērtīgs, ja vien izdodas neuzkāpt uz mūžīgas savstarpējo konfliktu takas.

Kas jāzina par pusaudžu vecumu?

Nav jau tā, ka pēkšņi vienā dienā tavs bērns kļuvis kā samainīts! Psiholoģiskās izmaiņas notiek pakāpeniski, sākot no deviņu, desmit gadu vecuma. Lūk, galvenās iezīmes, par kurām jāzina vecākiem, lai viņi spētu savu pusaudzi labāk izprast.

■ PATSTĀVĪBA

Pusaudža vecuma galvenais uzdevums ir savas identitātes un autonomijas izveidošana, tāpēc krasi mainās viņa attieksme pret pieaugušo padomiem.

Mazs bērns, tiklīdz kaut ko nezina vai nesaprot, meklē mammas un tēta palīdzību, turpretī pusaudzim arvien svarīgāk kļūst pašam tikt galā ar problēmu un pieņemt patstāvīgu lēmumu. Šīs izmaiņas nereti kļūst par pamatu asiem strīdiem tad, ja vecāki turpina instruēt pusaudzi, kas viņam jādara. Šajā laikā vecākiem ar savu pusaudzi jāspēj veidot pilnīgi citādu komunikāciju. Piemēram, padomi jāaizstāj ar jautājumiem: kā tu gribētu, lai es tev palīdzu? Kā tu domā, kāpēc šoreiz netiki galā? Vai tu esi padomājis, kādas varētu būt sekas tavai rīcībai? Pusaudzim ir ļoti svarīgi redzēt, ka vecāki tic tam, ka viņš pats ar daudz ko spēj tikt galā. Uzdodot jautājumus, vecāki dod vēstījumu, ka pieaugušie vēlas dzirdēt un rēķināties ar pusaudža viedokli.

■ PAŠAPZIŅA

Jūs noteikti esat dzirdējuši teicienu, ka pusaudžu vecumā pasaules gals pienāk vairākas reizes dienā. Tā patiešām ir – pusaudža pašsajūta ir ļoti labila. Lielā mērā tas ir tāpēc, ka pusaudža pašapziņa ir ievainojamāka nekā mazam bērnam. Ja iepriekš mazs bērns sevi salīdzināja ar citiem tikai tad, kad pieaugušais kādu viņam lika par piemēru, tad pusaudzis sāk ar citiem salīdzināties pats. Vērtējot sevi un citus, viņš nereti konstatē: citi labāk sporto, labāk zina svešvalodas, ir veiklāki vai izskatīgāki.

> **Pusaudzim patiešām var šķist, ka viņš ir neglītākais, dumjākais un neveiksmīgākais cilvēks pasaulē. Tāpēc ļoti svarīgi, ka par to, kas pusaudzim izdodas, pieaugušie viņu paslavē.**

Raksta izmantotas literatūras un pētījumu sarakstu skati 64. lpp.

Pusaudzim patiešām var šķist, ka viņš ir neglītākais, dumjākais un neveiksmīgākais cilvēks pasaulē. Tāpēc ļoti svarīgi, ka par to, kas pusaudzim izdodas, pieaugušie viņu paslavē. Tas viņam palīdz pamanīt, ka arī viņš ir pietiekami gudrs un spējīgs.
Varētu domāt, ka pusaudzis jau ir gana liels un pats daudz ko spēj novērtēt, tomēr viņam joprojām ir vajadzīgs pieaugušo atbalsts un iedrošinājums. Vēl vairāk, nereti konflikti ar vecākiem izceļas tieši pusaudža trauslās pašapziņas dēļ: mēs ne vienmēr dzirdam paši sevi, ka atkal pusaudzim esam teikuši kādu frāzi aizbildnieciskā, nonāciņošā intonācijā, bet pusaudzis tajā sadzird, ka viņš jau pats nezinās, nepratīs... Un, tā kā viņš pats arī šaubās par sevi, tad seko instinktīva aizsargreakcija – noliegums. Pieaugušajiem ir svarīgi būt redzīgiem un saprast, ka nereti aiz bravūras vai rupjības slēpjas pusaudža šaubas par savu vērtīgumu.

■ EMOCIONALITĀTE

Pusaudžu vecumā bioloģiski notiek straujas pārmaiņas. Vispirms jau mainās hormonālā sistēma, kas ietekmē arī emocionālo fonu: pusaudzis kļūst emocionāli labils, viņu ir viegli izsist no līdzsvara. Dažkārt var šķist, ka viņš bez redzama iemesla kļūst drūms, nobijies vai eiforiski priecīgs. Tas ir dabisks process, kam cauri iziet visi, un, jo mierīgāk to uztver vecāki, jo vieglāk arī pusaudzim. Pusaudžu vecums ir sarežģīts arī ar to, ka, no vienas puses, parādās milzum daudz jaunu emociju un dziņu, bet, no otras puses, – to kontrole ir vāja. Jo cilvēka smadzenes nobriest nevienmērīgi: pieres daivas garoza, kas atbildīga par impulsu kontroli un seku paredzēšanu, attīstās līdz pat 25 gadu vecumam. Tātad pusaudzis piedzīvo daudz spilgtu izjūtu, bet viņš vēl nespēj tās pilnībā regulēt.

Pusaudžu vecuma krīze

Pusaudžu vecums ir pietiekami sarežģīts visiem, jo šajā laikā veidojas cilvēka identitāte – pusaudzim ir jānoformulē, kas es esmu, kas man patīk, kas ir manas vērtības. Šajā vecumā tiek apšaubīts un pārskatīts teju viss, ko bērnam mācījuši pieaugušie: pusaudzim pašam jānonāk līdz atbildei, vai tās vērtības, par kurām runā pieaugušie mājās vai skolā, ir arī manas vērtības? Savukārt, lai izveidotos sava identitāte, ir jāatdalās no vecākiem. Pusaudzim ir vajadzīga autonoma garīgā telpa, kurā patstāvīgi meklēt atbildes uz saviem jautājumiem. Tas nenozīmē, ka viņam vairs nav svarīgi vecāki vai vecāku noteiktās robežas, bet viņam objektīvi ir lielāka vajadzība pēc vienatnes, pēc būšanas savā grupā – tas viņam palīdz labāk saprast sevi. Ja vecāki ir pietiekami elastīgi un spēj sajust to smalko robežu, kad pusaudzim nepieciešams būt blakus un kad viņu labāk netraucēt, šim posmam itin veiksmīgi var iziet cauri kopā, saglabājot labas attiecības.
Tomēr pusaudžu vecums bieži kļūst par krīzi tāpēc, ka mēs neatradīsim nedz ideālus bērnus, nedz vecākus vai vecvecākus – mēs katrs savu reizi kļūdāmies. Dažreiz bērna un vecāka temperaments, raksturs, personības īpatnības, visu pušu reiz piedzīvotās traumatiskās pieredzes ietekmē savstarpējās attiecības. Dažkārt labu attiecību uzturēšanai traucē arī pieaugušo priekšstati par to, kas ir "normāla pusaudža uzvedība". Tāpēc vecākiem jau laikus jāgatavojas tam, ka pusaudžu gadu krīze ir gaidāma un tā bērna attīstībai ir nepieciešama.

Kam klājas visgrūtāk?

- Par ļoti smagiem sava bērna pusaudzības gadus parasti sauc tie vecāki, kuri nespēj būt elastīgi, kuriem ir grūti pielāgoties pieaugošajam bērnam un viņa vecuma īpatnībām, turklāt pusaudža gados pilnā plaukumā parādās tās audzināšanas kļūdas, kuras pieļautas agrāk. Jo saskanīgākas attiecības bijušas līdz tam, jo vieglāks pusaudža vecums, un otrādi.
- Vienas no sarežģītākajām attiecībām ar pusaudzi piedzīvo tie vecāki, kuri raduši domāt un darīt bērna vietā. Ja mazs bērns pakļaujas un nereti to pat bauda, ka viņa vietā daudz kas tiek nokārtots, tad pusaudzī parādās pretrunīgas izjūtas. No vienas puses, pusaudzim nav pieredzes, kā pašam pieņemt lēmumus un risināt grūtības, tāpēc viņš arī neredz savus resursus, no otras puses – viņš ļoti dusmojas uz cilvēkiem, kas viņam dod padomus. Kad pusaudzi māca, viņš ir neapmierināts, jo negrib, ka viņu komandē. Savukārt, ja vecāki nepasaka, kā vajadzētu rīkoties, pusaudzis dusmojas: tu man nepalīdzi! Audzinot bezpalīdzīgu bērnu, vecākiem jārēķinās, ka pusaudžu vecumā sava bērna acīs viņi nekad nebūs labi.
- Tāpat sarežģītas attiecības veidojas ģimenēs, kurās vecāki raduši bērnu kritizēt. Ja mazs bērns patiešām cenšas, lai tikai vecāku acīs gūtu atzinību, tad pusaudžu vecumā viņš jau ir atmetis cerības – vecākiem tāpat gana labs nebūšu. Kritizēts pusaudzis no malas var šķist bravūrīgs, lecīgs, taču tās ir bruņas – viņš nesaprot savu patieso vērtību, tāpēc aizsargājas. Turklāt bērns, kurš nav juties saviem vecākiem gana labs, izdara secinājumus, ka nav mīlestības vērts. Un pusaudžu gados šo izjūtu slāpē ar apreibinošām vielām vai darbībām, kas palīdz aizmirsties. Kritizētie pusaudži mēdz iesaistīties arī neveselīgās attiecībās, ja viņos tiek radīta ilūzija, ka beidzot ir sastapts cilvēks, kas viņu pieņem tādu, kāds viņš ir.
- Pusaudžu gadi ir smagi arī bērniem, kuriem pietrūcis vecāku uzmanības, kuri atstāti novārtā. Viņi bieži tiek ar dzīvi galā, ir iemācījušies atrisināt dažādas situācijas, taču viņi netic mīļām attiecībām starp cilvēkiem. Dažkārt vienaudži viņus apskauž: tu vari darīt, ko vēlies, neviens tevi neuzmana, laimīgais! Patiesībā pusaudzis ir izmisis, jo jūtas nevienam nevajadzīgs.

Kā sadzīvot ar pusaudzi?

Universāls ieteikums vecākiem, kuri audzina pusaudzi – sarunājoties neizmantojiet tādus vārdus kā "labi", "slikti", "pareizi", "nepareizi". Nevērtējiet pusaudzi, bet uzklausiet, diskutējiet, piedāvājiet dažādus variantus. Vēl būtisks ieteikums ir ļaut pusaudzim pieņemt savus lēmumus un arī kļūdīties. Par to nevajadzētu kritizēt, bet jautāt: ko no šīs pieredzes tu esi sapratis? Redzot, ka pusaudzis rīkojas nepareizi, var sacīt: es raizējos par tevi. Un atgādināt, ka viņš vienmēr var nākt aprunāties vai jautāt padomu. Tāpat svarīgi pusaudzim ļaut uzņemties atbildību par sava pieņemtā lēmuma sekām, nevis mesties problēmu risināt viņa vietā. Katrs cilvēks mācās tikai no savām kļūdām, un tieši tās palīdz nākamo reizi kļūt gudrākam.
Ja vecāki nemitīgi uztraucas par savu jaunieti un pat nedod iespēju viņam pieņemt savus lēmumus, ar laiku viņš to pat vairs nemēģina darīt – viņš neuzticas pasaulei un sev. Attiecīgi viņš arī neuzzina, ko viņš var un ko nevar. Būtībā pusaudzis nesaprot, kas viņš ir. Bet pusaudžu gadu uzdevums ir sevis iepazīšana.





IKDIENAS AINIŅAS, KURĀS IZCEĻAS KONFLIKTI AR VECĀKIEM

◆ **PUSAUDZIS SĒŽ ISTABĀ UN NEKO NEDARA**

Kad pusaudzi atkal gribēsies audzināt un viņam norādīt, kas būtu jāizdara, pieaugušajiem vajadzētu sev pavaicāt: vai vakaros, kad pārnākam mājās no darba, mēs paši vienmēr darām ko jēdzīgu? Kad esam noguruši pēc intensīvas dienas, arī mums nereti gribas palikt klusumā un pārdomāt dienas laikā notikušo. Tas pats notiek ar pusaudzi. Piemēram, agrīnā pusaudžu vecumā bērni nemitīgi seko līdzi tam, ko saka pieaugušie, ko domā vienaudžu grupa, kā viņš tajā iederas – no tā ļoti nogurst, tāpēc ir vajadzīgs laiks sev, miers un klusums. Cita lieta, ka jau laikus ģimenē ir jāvienojas par pienākumu sadali, lai tie negulst tikai uz vecāku pleciem. Taču par mājas darbiem ir jāsarunā laikus, lai pusaudzis pats tam atrastu laiku savā grafikā, nevis viņš jānostāda fakta priekšā – pēc pusstundas mājai jābūt iztīrītai! Pusaudzim ir ļoti svarīga līdzvērtīga attieksme no pieaugušajiem. Par to, ka pusaudzis sēž savā istabā un neko nedara, būtu jāuztraucas tad, ja krasi mainījusies viņa uzvedība – viņš vairs netiekas ar draugiem, neapmeklē iemīļotās nodarbības, viņš vairs neinteresējās par lietām, kas viņu iepriekš aizrāva. Ja jaunietis dienām neizkāpj no gultas un nerūpējas par savu higiēnu, tas var liecināt par depresiju. Un to bez ievērības atstāt nedrīkst.

◆ **PUSAUDŽA ISTABA ATGĀDINA IZGĀZTUVI!**

Pat iepriekš rūpīgu bērnu istabas, sasniedzot pusaudžu gadus, nereti kļūst, maigi sakot, nekārtīgas… Kā novērojuši speciālisti, tas ir raksturīgi agrīnajiem pusaudžiem – apkārtējā vide it kā spoguļo bērna neskaidro iekšējo pasauli. Pēc 14–15 gadu vecuma, kad pusaudžu identitāte kļūst skaidrāka, arī viņa apkārtējā vide tiek vairāk sakārtota. Taču arī šajā gadījumā ir svarīgi vienoties par robežām – nekārtība nedrīkst iziet ārpus jaunieša istabas un tajā nedrīkst krāties netīri trauki, kas smaku rada visā mājā. Kā rāda prakse, ja pārējā māja ir kārtīga, arī pusaudzis nemanot pārņem kārtības mīlestību.

Vēl dažkārt asas diskusijas starp pusaudzi un vecākiem rodas par jaunieša istabas iekārtojumu vai sienu krāsu. Piemēram, pusaudzis savu istabu vēlas nokrāsot melnu. Un dažkārt vecāki domā tā: mēs esam tavi vecāki, attiecīgi mēs visu varam noteikt! Nē, bērns nav savu vecāku lellīte. Un jo īpaši pusaudzis. Ja vecāki nav gatavi diskusijai, to nedarīs arī pusaudzis. Bieži vien jautājumus, kurus varētu mierīgi izrunāt, piemēram, pusaudzim ierosinot – varbūt tu vispirms vari nokrāsot vienu melnu sienu un kādu laiku padzīvot un paskatīties, kā ar to jūties, – vecāki paši situāciju saasina, reaģējot kategoriski. Šādās situācijās der sev uzdot jautājumu: vai mums patiks, ka mūsu pusaudzis izaugs par citiem pakļāvīgu cilvēku? Jo tie pusaudži, kas ir ērti saviem vecākiem, tādi ir arī citiem sabiedrības locekļiem.

◆ **PUSAUDZIS MUMS NEKO VAIRS NESTĀSTA**

Ja vecāki sāk pusaudzi pārmērīgi tincināt, atbildes vietā viņi var saņemt agresiju vai izteiksmīgu klusumu. Pusaudzim ir vajadzīga sava telpa, savi noslēpumi, savi notikumi, par kuriem vecākiem netiek stāstīts. Pusaudzis pats grib noteikt, kādus stāstus atklāt vecākiem un kādus ne. Vecāki var savai meitai vai dēlam sacīt: "Redzu, ka tu pašlaik nevēlies runāt, bet, kad vēlēsies, tu vienmēr vari nākt pie mums." Šādi pusaudzim tiek dota iespēja.

Mazrunīgi vai neiecietīgi pusaudži kļūst arī tad, ja jūt, ka vecāki no viņiem nemitīgi kaut ko pieprasa. Arī tas nereti ir asu konfliktu iemesls.

◆ **PUSAUDZIS PATS GRIB NOTEIKT, CIKOS NĀKT UN CIKOS IET**

Ir jautājumi, kuros vecākiem jābūt nepiekāpīgi konsekventiem, un tā ir pusaudžu veselība un drošība. Parasti, ja līdz pusaudžu vecumam mājās bijušas skaidras robežas un noteikumi, arī pusaudžu gados ir mazāk problēmu. Taču ir viens būtisks "bet" – arī vecākiem pašiem jāievēro tie noteikumi, kas tiek sagaidīti no bērniem. Piemēram, ja solījāt, ka noteiktā laikā būsiet mājās, bet kavējaties, tad ir jāpiezvana un mājinieki par to jābrīdina. Šādi veidojas ģimenes iekšējā attiecību kultūra, kurā noteikumus ievēro visi.

Savukārt brīdī, kad pusaudzis nakts melnumā netiek palaists uz ballīti un par to neganti izrāda savu neapmierinātību, vecāki sevi var mierināt ar domu, ka robežas dziļākajā būtībā pusaudzim palīdz justies droši. Tie pusaudži, kuri saņem pilnīgu brīvību, patiesībā pat nezina, ko ar to iesākt, tāpēc jūtas vientuļi, apmulsuši un nepasargāti.

AR KO JĀBŪT UZMANĪGIEM

Jāatceras, ka pusaudža attīstība notiek nevienmērīgi. Brīžiem var šķist, ka pusaudzis jau runā kā pieaugušais, bet var būt tā, ka viņš labi izprot vienu dzīves jomu, taču citā ir ļoti naivs. Vecākiem ir svarīgi savai atvasei uzticēties, tomēr censties iztaustīt tos jautājumus, kuros bērnam vēl ir vajadzīga viņu palīdzība.

MEKLĒJIET PALĪDZĪBU

Ja attiecības ar pusaudzi kļūst par nepārejošu konfliktu, meklējiet palīdzību pie speciālista. Bet atcerieties, ka būs jāstrādā arī pašiem ar sevi. Dažkārt vecāki pie psihologa vai terapeita aizved pusaudzi ar mērķi – salabojiet viņu un atdodiet man atpakaļ agrāko gadu mīļo meitiņu vai dēliņu.

Tas nenotiks! Lai pusaudzis spētu izveidot savu identitāti un atdalīties no vecākiem, viņš nevar būt ērtais un paklausīgais mazais bērniņš. Labas savstarpējās attiecības veidot ir jāmācās no jauna abām pusēm – tikai tad, ja vecāki mācīsies situācijas saskatīt no pusaudža pozīcijas, viņš kļūs saprotošāks pret viņiem. Arī tas ir viens no pusaudžu gadu uzdevumiem – kā pašam pusaudzim, tā viņa vecākiem ir jāapgūst prasme dzirdēt sevi un otru cilvēku.

BĒRNAM PIRMĀ MĪLESTĪBA. Kas par to jāzina vecākiem?

Kādam pirmā mīlestība atnāk jau bērnudārza laikā, kamēr cits to piedzīvo pusaudža vētrainajos gados. Klīniskā psiholoģe Kristīne Balode norāda, ka nav konkrēta vecumposma, kad šīs jūtas parādās. Vecākiem un arī pašiem bērniem tas var būt mulsinoši, taču, kā uzsver speciāliste, iemīlēties – tas ir forši!



Konsultē **KRISTĪNE BALODE**, klīniskā psiholoģe

Autore: **GUNITA KRILOVA**

"Vecākiem jāatceras, ka tā mēdz notikt – bērni un jaunieši (un arī pieaugušie!) iemīlas. Un tas ir forši, ka bērni iemīlas un veido attiecības. Vēlams, lai viņi to dara droši un viņiem ir, uz ko paļauties un atbalstīties šajā pieredzē. Bērni mēdz iemīlēties, un pat agrāk nekā vecākiem ir nojausma par to. Es aicinātu vecākus atcerēties, kā viņiem pašiem gājis skolas laikā, kā viņi ir iepazinuši iemīlēšanās jūtas," vecākus neizbīties no tēmas "pirmā mīlestība bērnam" iedrošina Kristīne Balode.

Jūtas, nevis darbība

Speciāliste vērš uzmanību uz to, ka mīlestība, iemīlēšanās vai simpātijas – tās ir jūtas. Tas nav notikums, tās nav darbības, bet gan tas, ko varam sajust. Līdzīgi kā tad, kad baidāmies, dusmojamies, priecājamies vai sērojam. Mēs to sajūtam. "Iemīlēšanās ir jūtas, kas paredz bioķīmiskas izmaiņas. Piedzīvota mīlestība desmit gados ne ar ko īpaši neatšķiras no tām sajūtām, kas pārņem pieaugušos, kad viņi ir iemīlējušies. Protams, katram vecumposmam ir atbilstošas iemīlēšanās izpausmes. Kad esam iemīlējušies, varam zaudēt koncentrēšanās spējas, esam izklaidīgāki, dezorientēti, mums var būt lielāks satraukums. Līdzīgi jūtas bērns, kad ir iemīlējies," skaidro Kristīne Balode.



Vēlamā vecāku reakcija

Prieks būtu dabiskākā vecāku reakcija uz to, ka bērns veido attiecības, balstoties simpātijās un citās vērtībās, nevis aprēķinā vai izdevīgumā, kā tas kādreiz mēdz notikt. "Atbilstošākais, kā vecāki varētu reaģēt, kad bērnam ir simpātija vai draugs/draudzene, būtu pārliecība, ka tas ir lielisks dzīves posms. Ja vecāki varētu bērnam aiznest ziņu, ka tas ir forši, tā būtu lieliska vecāku reakcija. Tas parādītu, ka vecāki apzinās, ka bērns ir dzīvs un vitāls cilvēks, kuram simpatizē cilvēki. Vēl jo īpaši – ja bērns spēj par savām simpātijām pastāstīt vecākiem un ap to neveidojas sarežģījumi, tas ir brīnišķīgi," saka speciāliste.

Vecumposmu īpatnības

Lai arī sajūtas, kas pārņem iemīlējušos cilvēku, ir līdzīgas visos vecumposmos, saprotams, ka vecāku bažas būs atšķirīgas, ja iemīlējies ir sākumskolēns, bērns agrīnās pubertātes vecumā vai jau pusaudzis. "Nez vai ar pirmklasnieku būtu jārunā par dzimumaktu," norāda speciāliste un uzsver citus svarīgus sarunas aspektus, ko ir vērts ar visu vecumu bērniem pārrunāt iemīlēšanās un attiecību kontekstā. "Vispirms ar bērniem būtu jārunā par attiecību kultūru, cieņu, vienošanos, drošību, robežām. Bērni dažādos vecumos iemīlēšanos piedzīvo atšķirīgi – sākumskolas vecuma bērniem vēl nav erotisku izjūtu, viņiem tas būs emocionāls pārdzīvojums. Vēlāk, pubertātē un agrā jaunībā, tas kļūst par pārdzīvojumu, kas mijas ar fiziski seksuālu interesi," teic psiholoģe.

Vai bērns pastāstīs, ka ir iemīlējies?

Skaidrs, ka ikkatra ģimene par šiem jautājumiem runās savā veidā. Just mulsumu ir normāli gan bērniem, gan vecākiem, pārrunājot šos jautājumus, taču jāatceras, ka just kaunu bieži vien iemāca paši vecāki. Tas, cik daudz bērns vecākiem stāstīs par savām jūtām, atkarīgs no konkrētās ģimenes. Jo vairāk ģimenē notiek kaunināšana vai tiek pievērsta pārlieku liela uzmanība kaut kam, kas ir tabu tēma, visticamāk, arī par iemīlēšanos bērns negribēs runāt tik atklāti un būs noslēgtāks. Tas izriet no tā, kā vispār ģimenē bērnam ir ļauts izpaust savas emocijas un citas jūtas. "Ja mēs bērnam iemācām, ka dusmoties nav labi, agri vai vēlu viņam rodas duālas sajūtas – es jūtu, ka dusmojos, manī ir šīs emocijas, bet es nedrīkstu tās izrādīt. Šādā gadījumā skaidrs, ka bērns slēps gan savas dusmas, gan citas izjūtas un, visticamāk, nevēlēsies ar vecākiem dalīties arī tajā, ka ir iemīlējies," stāsta Kristīne Balode. Viņa uzsver, ka šis ir brīdis, kad pašiem vecākiem būtu labi paanalizēt, kā viņi izjūt un pieņem iemīlēšanās jūtas. Vai ģimenē ap attiecību jautājumiem ir tendence veidot pastiprinātu koķetēriju vai tos kaut kā izcelt ārpus citām dzīves pieredzēm? Speciāliste skaidro, ka cilvēkiem ir tendence mulst par to, kas netiek normalizēts pietiekami mierīgi un saprotoši. Ja vecāki ap iemīlēšanos veido pārlieku lielu notikumu, to kā īpaši izceļot, iespējams, bērnam nebūs vēlēšanās par to dalīties ar ģimenes locekļiem.



KĀ RĪKOTIES VECĀKIEM, JA BĒRNAM IR PARĀDĪJUSIES SIMPĀTIJA

- Neprojicē uz bērnu savu izpratni vai izpausmi par to, kā pieaugušie mēdz piedzīvot mīlestību;
- Liec bērnu mierā ar pārlieku lielu uzmanību un runām par precēšanos;
- Neuzjautrinies par bērna jūtām, neķircini viņu;
- Neskaties pārāk cenzējoši uz jauniešu fizisko saskarsmi. Agrīnajā skolas vecumā tas ir nevainīgs piedzīvojums, kur daudz ko var sabojāt pieaugušo priekšstati par to, kā pieaugušie piedzīvo mīlestību;
- Paud pārliecību, ka iemīlēšanās – tas ir jauki!

Drošība vai ziņkārība

Ja bērna iemīlēšanās novedusi pie attiecībām, tad, domājot par drošību un mēģinot pasargāt viņu, vecākiem var būt vēlēšanās uzzināt vairāk par sava bērna simpātiju. Kas ir šis jaunietis/jauniete, ar ko tu draudzējies? Kur jūs iesiet, ko jūs darīsiet, kur viņš vai viņa dzīvo, kas ir viņa/viņas vecāki? Cik daudz bērnam jautāt par viņa aizraušanos – tā, lai vecāki iegūtu mieru, bet arī tā, lai bērns nejustos nopratināts? Kristīne Balode uzsver, ka šādā situācijā ir jāatgriežas pie uzticēšanās jautājuma. "Mēs nevaram ar lineālu izmērīt, cik daudz vecākiem ir jāzina. Manuprāt, ir forši, ka vecāki interesējas par saviem bērniem, un ir forši, ka bērni dalās par jebko, kas notiek viņu dzīvē. Īpašu cilvēku ienākšana bērnu dzīvē nebūs maznozīmīga pieredze, tomēr izprašņāšana par ģimeni, no kuras nāk viņa simpātija, ir arhaisms. Es aicinātu būt vairāk atvērtiem pret to, ko bērns stāsta, un mazāk tēlot detektīvus. Iedrošināt bērnu runāt un stāstīt to, kas viņam pašam ir svarīgs," uz dialogu ar saviem bērniem aicina speciāliste. Saprotams, kaut kādi jautājumi vecākiem var rasties. Kristīnes Balodes ieskatā, ir svarīgi saprast, ar kādu mērķi tie tiek uzdoti. Piemēram, ja vecākiem rodas jautājumi par to, kur dzīvo bērna draugs vai draudzene un kas ir viņa/viņas vecāki, tad, pirms to vaicāt bērnam, būtu svarīgi paskaidrot, kāpēc vecākiem tas ir aktuāli. Iespējams, tas ir drošības jautājums, lai zinātu, kur bērns atrodas. Tad tas ir jautājums nevis par to, kur viņš dzīvo, bet cik sasniedzams būs bērns vai kāda ir adrese, kur viņš uzturēsies. Savukārt jautājumi par to, kas ir bērna vecāki un ar ko viņi nodarbojas, mudina domāt vairāk par šī jautājuma uzdevēju – kāpēc es prasu, ar ko nodarbojas bērna drauga mamma? "Vai man ir priekšstats, ka mans bērns drīkst būt kopā tikai ar juristu bērniem vai tā ir mana ziņkārība? Kāpēc man nāk prātā, ka bērni vispār runā par vecākiem un to, ko viņi dara? Varbūt man pašai ir kompleksi un nedrošība par sevi – ja mans bērns iet pie otra ciemos, vai es arī varu aicināt viņu pie mums? Vai mūsu apstākļi un mans statuss ir līdzvērtīgs otrai ģimenei? Tur, iespējams, apakšā ir nedrošība un komplekss. Ko man dod tas, ka otrs vecāks ir kaut kas vai nav – vai es stiprināšu bērnu draudzību, ja otra bērna vecāki būs ministri?" sevī dziļāk ielūkoties aicina speciāliste.

Vai atļaut palikt pa nakti?

Agrāk vai vēlāk, bet bērnam bieži parādās vēlme palikt pa nakti pie drauga vai draudzenes. Kamēr tā bija nakšņošana pie tā paša dzimuma bērniem ar našķu ēšanu, multeņu skatīšanos un spēļu spēlēšanu, vecāku prāti bija mierīgāki. Ko darīt, ja meitene vēlas palikt pie puiša vai otrādi? Kristīne Balode aicina vecākiem skatīties mazliet plašāk un būt mazāk stereotipiskiem. "Mums vajadzētu sākt mūsdienīgāk domāt un apzināties, ka arī viena dzimuma attiecībās var rasties jūtas un attīstīties seksuālas darbības. Pieņēmums par dzimumu šķiršanu – puikas vienā istabā un meitenes otrā – negarantē neko. Bērni veidos attiecības, ar ko viņi vēlēsies tās veidot – tas būs viņu pašu ziņā," realitāti ieskicē speciāliste.

> **"Prieka un baudas izglītība būs daudz veicinošāka nekā vecāku panika par grūtniecību un slimībām. Arī par kontracepciju ir jārunā, bet tam nevajag būt pirmajam un vienīgajam tematam."**

Viņa atzīst, ka iemīlēšanās jūtas ir arī seksuālās izglītības jautājums – tas ir viens no aspektiem, caur kuru mēs piesaistāmies cilvēkiem un sākam veidot attiecības. Sarunas par seksuālās izglītības jautājumiem atbilstoši vecumposmam ir būtiskas, taču nav jākoncentrējas tikai uz runām par dzimumaktu un izsargāšanos no grūtniecības. "Prieka un baudas izglītība būs daudz veicinošāka nekā vecāku panika par grūtniecību un slimībām. Arī par kontracepciju ir jārunā, bet tam nevajag būt pirmajam un vienīgajam tematam. Fokuss jāvērš uz cieņpilnu attiecību veidošanu, vielu lietošanu, kas varētu traucēt parūpēties par savu drošību, kā arī pamanīt, ka partneris jūtas nedroši. Ar sarunām par attiecību veidošanu mums vajadzētu stiprināt bērnu atbildību par savām darbībām, ne tik daudz biedēt ar konkrētām lietām. Manuprāt, ir svarīgi, lai mēs veidojam drošu ligzdiņu drošām seksuālām darbībām, ar kurām jaunieši laika gaitā gribēs nodarboties," stāsta psiholoģe.

CIK DAUDZ KONTROLĒT BĒRNU?

Mazāks bērns ir lielāka vecāku atbildība, bet lielākam bērnam daudz svarīgāk ir stiprināt paša atbildību, ne tik daudz kontrolēt viņu no ārpuses. Ja vecāki ļoti kontrolē bērnu, tas nestiprina atbildības veidošanos bērnā un neveicina uzticēšanos viņa izvēlēm.

Kā palīdzēt salauztai sirsniņai

Tas, vai vecāki būs atbalsts gadījumā, ja mīlestība netiks atbildēta, būs atkarīgs no tā, kādas jau no agrīna vecuma būs bērnu un vecāku attiecības, vai tās ir atbalstošas. Ja tā ir, tad vecāki var būt atbalsts bērnam arī brīdī, kad viņš piedzīvo vienpusēju iemīlēšanos vai arī tad, kad kāds ir iemīlējies bērnā, bet viņš tā nejūtas. "Ir labi, ja mēs varam būt atbalsts bērniem arī tad, kad mēs runājam par smalkām niansēm, kas skar cilvēciskās attiecības. Atbalsta potenciāls būs cieši saistīts ar vecāku



spēju reflektēt par šiem jautājumiem savā dzīvē. Atbalstīt kādu pieredzē, kura pašam nav bijusi, ir nosacīti iespējams – ne jau tāpēc, ka vecākiem nebūtu šīs pieredzes, bet tāpēc, ka paši neesam sevi vērojuši un izdarījuši secinājumus," stāsta Kristīne Balode.

Ja mīlestības nav

Ko darīt, ja bērnam pusaudža gadi iet un vecākiem sāk šķist savādi, ka bērnam nerodas simpātijas, aizraušanās, interese par attiecībām? Varbūt vecākiem saņemties un pajautāt bērnam – kā iet ar meitenēm, kā sokas mīlestībā? Psiholoģe teic, ka pēkšņi, ārpus konteksta, pajautāt kaut ko tādu būtu savādi. Jo ko gan mēs gribam panākt ar šo jautājumu? Tas visbiežāk norāda uz paša jautātāja trauksmi. No vienas puses, ja mīlestības nav, tad nav. Taču, no otras puses, ja ap pusaudžu vecumu nesāk veidoties attiecību dinamika, der aizdomāties un pavērot, kāda ir bērna pašapziņa un komunikācijas prasmes. Tas ne vienmēr būs saistīts ar iemīlēšanās jūtām, bet var būt saistīts ar to, ka bērnam ir grūtības komunicēt un būt aktīvam sociuma līdzdalībniekam savā vienaudžu grupā. Veselīga pašapziņa un spēja komunicēt ir būtiski stūrakmeņi, uz kuriem balstās arī attiecību veidošana.

> **"Ja ap pusaudžu vecumu nesāk veidoties attiecību dinamika, der aizdomāties un pavērot, kāda ir bērna pašapziņa un komunikācijas prasmes."**

Mūsu laikos gan tā nebija

Vecākiem un vecvecākiem, kas auguši Padomju Savienībā, varētu būt nepieņemama šodienas jauniešu attiecību veidošana. Ja agrāk bija jāprecas ar pirmo un vienīgo, šobrīd ir pieļaujams, ka jaunieši izzina sevi un nav pakļauti solījumam apprecēt savu pirmo partneri. Mūsdienās lielākā daļa vecāku jau ir emocionāli siltāki un ar izpratni, ka attiecību veidošana kļūst plūstošāka, nav piesieta vienam cilvēkam. Jauniešu attiecībās ienāk dabiska mācīšanās un eksperimentēšana, sevis izzināšana, nevis tām uzreiz seko laulības un bērni, kas ļoti bieži šodienas vidējai paaudzei ir bijusi kā kompensācija, nevis vajadzība. Bieži vien agrīnas attiecības ir kā kompensācija kaut kam nepiedzīvotam attiecībās ģimenē vai mukšana no tās. Agrīnas attiecības nereti veidojas, jo ir vajadzība just intimitāti un piederību, kas nav justa ģimenē.
Vecāki vienmēr var dalīties ar subjektīvo pieredzi un redzējumu, bet vēlams to atspoguļot kā vienu no pasaulē iespējamajiem, nevis kā vienīgo pareizo attiecību modeli. Ja tas, kā vecāki ir piedzīvojuši attiecības, tiek pasniegts kā vienīgais un pareizais veids, tas var būt drošs ceļš, ka attiecībās starp bērnu un vecāku ienāk noslēgtība, noslēpumi un nevarēšana atvērties, bailes no kritikas un pārmetumiem. "Jo vairāk centrējam sevi attiecībās ar bērnu, jo ticamāk, ka pa ceļam mēs pazaudēsim bērnu. Viņš ir cita personība ar citām vajadzībām un aktualitātēm. Labāk izvēlamies iepazīt un atbalstīt bērnu, nevis vērtēt, kritizēt un sistematizēt, kalkulēt un kontrolēt. Vairāk uzmanību pievērsiet tam, lai bērns ir pietiekami pašapzinīgs, pietiekami drosmīgs aktualizēt sevi un savas vajadzības un pārstāvēt tās, un vienlaikus ir pietiekami empātisks uzklausīt otru cilvēku un viņa vajadzības," aicina Kristīne Balode.

Bērns ir ļoti noslēgts. Ko darīt?

Ja gadās, ka bērns nedalās ar vecākiem savos pārdzīvojumos, jūtās un vajadzībās, ja ir sajūta, ka vecāki netiek bērnam klāt, ieteikums būtu atrast mediatoru. Tas var būt psihoterapeits, psihologs, treneris vai pulciņa vadītājs – kāds, kam bērns uzticas. Tas ir labs veids, kā stiprināt uzticēšanos, jo viena no laba vecāka pazīmēm ir spēja dalīt atbildību un pieņemt, ka ne vienmēr vecāks būs īstā atbilde visiem jautājumiem, kas skar bērnu. Tā ir laba lieta – dot bērnam iespēju ārpus sevis. Ar laiku viņš uz to atskatīsies kā uz vecāka potenciālu, nevis trūkumu. "Tas, ka mēs izrādām interesi un dodam bērnam atbalstu, norāda uz mums kā labiem un nobriedušiem vecākiem," pauž psiholoģe.



KĀPĒC PUSAUDŽIEM TIK ĻOTI KĀROJAS *FAST FOOD?* Un vai to var labot?

Zeltaini, eļļā cepti kartupelīši, nageti, pelmeņi, burgeri, hotdogi, virtuļi – kāpēc šie ēdieni tik ļoti kārdina pusaudžus? Kāpēc tandēms – *fast food* un pusaudži – ir tik nedalāms? Un vai vispār ir iespējams ko līdzēt, lai to mainītu?



Autore:
OLGA ĻUBINA,
"Rimi Bērniem"
eksperte, uztura
speciāliste



> Ir pierādīts, ka ātrās uzkodas satur vairāk rafinētu miltu, piesātināto tauku, transtaukskābju, vairāk cukura un mazāk šķiedrvielu, vitamīnu un minerālvielu nekā tā paša produkta analogs, kas pagatavots mājās vai labā ēstuvē.



Pusaudža vecumā notiek strauja augšana, ķermenis piedzīvo hormonālas izmaiņas, mainās jaunieša ārējais izskats, ir emocionālie pacēlumi un kritumi, tāpēc pubertāte ir smags un grūts periods pusaudzim. Tas spēj ietekmēt arī uztura izvēli.

Protests pret visu, arī pret veselīgo?

Pusaudža vecumā pašam bērnam var būt grūti sevi izprast, un, protams, viņiem ir ļoti aktuāls pretestības gars, kas liek bērnam pieaugušā ķermenī meklēt sevi, liek darīt pretēji tam, ko no viņa sagaida. To var attiecināt arī uz ēdienu – ja visi to tik vien dara, kā stāsta, ka jāēd veselīgi, tad var gadīties, ka pusaudzim gribas ēst tikai to, ko viņam liedz, un visbiežāk tās ir ātrās uzkodas jeb *fast food*. Pusaudži, kuriem ir grūti savaldīt emocijas un pārdomāt savas darbības, mēdz rīkoties diezgan emocionāli. Piemēram, ieraugot veikalā vai kafejnīcā čipsus vai frī kartupeļus, arī nopērk un apēd tos. Vien retais pusaudzis (un, godīgi sakot, arī pieaugušais) pajautās sev, vai konkrēti produkti konkrētā brīdī viņam ir nepieciešami. Parasti šāds jautājums neatskan un cilvēks, ja redz un grib, tad arī nopērk šo lietu.

Vēl viens aspekts, kam arī ir samērā liela loma, izvēloties *fast food* produktus ikdienā, ir apkārt esošā sabiedrība, draugi, klasesbiedri. Pusaudzis ir vairāk pakļauts savu vienaudžu ietekmei, tāpēc viņam var šķist – ja veikalā viņš nenopirks konfektes vai saldinātus dzērienus, tad visi to noteikti pamanīs un izsmies, kaut realitātē, iespējams, vienaudži nemaz nepievērstu kam tādam uzmanību.



> Ja burgeru pagatavo mājās no pilngraudu bulciņām, liesākas maltās liellopu gaļas, ar svaigu salātu lapu, tomātiem un gurķiem, tad produkta kvalitāte ir nesalīdzināmi labāka.

Ko mūsu ķermenim nodara ātrās uzkodas

Klausoties par veselīgo un neveselīgo, varētu rasties jautājums – vai ātrās uzkodas tiešām ir tik sliktas? Vai tik tiešām, ja pusaudzis apēdīs kādu burgeru, notiks traģēdija? Jāteic, viss ir atkarīgs no tā, cik bieži viņš to ēdīs. Vienu vai divas reizes mēnesī kā našķi? Tad nav nekādas vainas. Savukārt, ja šie ēdieni aizvietos pusdienas un vakariņas katru otro vai trešo dienu, tad gan var rasties nevēlamas sekas.

Ātro uzkodu negatīvo ietekmi uz veselību pēta jau vairākus gadu desmitus. Ir pierādīts, ka ātrās uzkodas satur vairāk rafinētu miltu, piesātināto tauku, transtaukskābju, vairāk cukura un mazāk šķiedrvielu, vitamīnu un minerālvielu nekā tā paša produkta analogs, kas pagatavots mājās vai labā ēstuvē. Transtaukskābes, kuras rodas, hidrogenējot vai ilgstoši termiski apstrādājot eļļas, veicina iekaisīgas reakcijas organismā, stimulējot aptaukošanos, onkoloģisko, kā arī sirds un asinsvadu slimību attīstību. Rafinētie ogļhidrāti, cukuroti produkti savukārt var būt par iemeslu zobu emaljas bojājumiem, glikozes tolerances traucējumiem, liekā svara pieaugumam, kā arī sirds un asinsvadu slimībām.

Vai burgers ir gaļas maizīte?!

Jā, burgers varētu tikt traktēts kā maizīte ar gaļu. Taču, ja tas tiek pirkts ātrās ēdināšanas iestādēs, tad jāsaprot, ka maize, kas šādās ēstuvēs tiek izmantota, galvenokārt ir gatavota no augstākā labuma miltiem ar lielu konservantu un stabilizētāju koncentrāciju. Gaļas kotlete šādā burgerā ir trekna, ar augstu sāls un garšas pastiprinātāju daudzumu. Ja to pašu burgeru pagatavo mājās no pilngraudu bulciņām, liesākas maltās liellopu gaļas, ar svaigu salātu lapu, tomātiem un gurķiem, tad produkta kvalitāte ir nesalīdzināmi labāka. Tādā gadījumā ēdiens nav smādējams. Līdzīgi ir ar picu, kuru var izcept mājās ar pašu gatavotu mīklu, pašu izvēlētu sieru, tomātu pastu, vistas fileju salami desas vietā un citiem labiem, vērtīgiem produktiem. Gatavojot paši, mēs kontrolējam pievienoto tauku, sāls, cukura daudzumu, padarot ēdienu kvalitatīvāku un uzturvielām bagātāku.

Ļaut saprast pašam, kas ir veselīgs un kas ne

Runājot ar pusaudzi par veselīgu uzturu, informāciju nedrīkst pasniegt tikai kā sausu teoriju, skaidrojot, ka burgers un frī kartupeļi ir neveselīgi, bet zupa gan ir ļoti veselīgs produkts. Labāk būtu izskaidrot pa punktiem gan produkta ražošanas procesu, gan tā sastāvu, ļaujot katram pusaudzim izdarīt secinājumus pašam. Vēlams, lai rezultātā pusaudzis saprastu, ka tā ir tikai viņa izvēle – ēst vai neēst konkrētu produktu vai ēdienu un ka neviens cits viņa vietā šo izvēli izdarīt nevar. Līdzīgi kā mazi bērni, arī pusaudži bieži vien jūt, ka viņi nekontrolē savu dzīvi, bet to dara visi citi – vecāki, skolotāji, treneri utt. Tieši ēdiens ir tas, ko viņi var kontrolēt, tāpēc pusaudži ir vairāk pakļauti dažādiem eksperimentiem ar ēdienu un diētām. Jāņem vērā, ka ar milzīgiem aizliegumiem pieaugušie situāciju var tikai pasliktināt, veicinot lielāku protestu no pusaudža puses. Ir vērts skaidrot, ka dažreiz (un to ir vērts it īpaši uzsvērt) – tikai dažreiz var atļauties arī kādu neveselīgāku ēdienu, savukārt pārējā laikā ēst mājās gatavotu siltu un sabalansētu maltīti, kā arī mācīties to pagatavot pašiem.

VIRTUVĒ PUSAUDZIS UN PUSFABRIKĀTI.

3 RECEPTES AR GARANTIJU, KA IZDOSIES!

Ātri un ar garantiju, ka būs garšīgi – tāds, iespējams, ir pusaudžu moto, ja ēdiens jāgatavo pašiem. Lai to panāktu, lietā var likt pusfabrikātus, taču ne treknus, sāļus vai pārcukurotus.



Autors:
NORMUNDS BARANOVSKIS,
"Rimi Bērniem" garšas eksperts, šefpavārs

Lai ēdiens būtu gatavs ātri, nav vienmēr jāizmanto zināmās *fast food* pieejas – trekns, sāļš vai pārcukurots. Veikalu klāstā šobrīd ir pieejamas dažnedažādas sagataves, kas ievērojami paātrinās ēdiena pagatavošanas laiku, turklāt – būs gardi un pat veselīgi. "Rimi Bērniem" garšas eksperts Normunds Baranovskis dalās ar trim receptēm, kas būs pa spēkam pusaudzim un garšos gluži kā populārajiem ēdienu piegādātājiem – stilīgais un vieglais voks un divi mutē kūstoši karstie pīrāgi.

Rīsu nūdeles ar vistu un dārzeņiem

2 personām
Gatavošanas laiks: 15 minūtes

NEPIECIEŠAMS:
100 g plato rīsu nūdeļu
100 g vistas fīlejas
2 ēdamkarotes eļļas cepšanai
200 g dārzeņu voka "Rimi" ķīniešu gaumē cepšanai (saldēts)
100 ml "Ajvar" mērces ICA
1 sīpolloks

PAGATAVOŠANA:
* Tējkannā uzvāra 1 litru ūdens un aplej rīsu nūdeles, kas ieliktas bļodā. Tās būs gatavas 3–5 minūšu laikā.
* Pa to laiku sagriež strēmelītēs vistas fileju un apcep eļļā uz sakarsētas pannas.
* Cep 2 minūtes, tad pieliek dārzeņus – pa taisno no saldētavas. Nedaudz apmaisa un lej mērci, papildus pievienojot vēl 50 ml ūdens.
*Gaida, kad masa sāk vārīties, un tad ļauj mērcei pavārīties 1 minūti, lai izsilst dārzeņi. Izmantojot sietu, nokāš nūdeles un pievieno tās mērcei. Apmaisa dažas reizes un pasniedz ar smalki sagrieztiem lociņiem.





Rimi BĒRNIEM

PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU
PRIEKAM UN VESELĪBAI

Uzzini vairāk:
www.rimi.lv/berniem

Zivs pīrāgs

2 personām
Pagatavošanas laiks:
35 minūtes

NEPIECIEŠAMS:
Pīrāgam:
2 loksnes (200 g) kārtainās mīklas
1 ola
1 kubiņš atsalušu maltu spinātu "Rimi"
2 saujas rīvēta siera (ieteicams izvēlēties mocarellas tipa sieru)
2 x 100 g zivs filejas (pēc paša ieskatiem)
2 šķipsnas sāls

PASNIEGŠANAI:
200 g zaļo zirnīšu "Rimi" (saldēto)

MĒRCEI:
3 ēdamkarotes kvalitatīvas majonēzes
1 tējkarote mārrutku
1 sauja pētersīļu (sakapātu)

PAGATAVOŠANA:
* 2 minūtes atlaidina mīklas loksnes, tad pārgriež uz pusēm, lai veidojas 4 četrstūri.
* Divus no tiem liek pannā uz cepampapīra un no vienas puses apsmērē ar sakultu olu.
* Uz apsmērētajiem gabaliem to centrā liek nosusinātus spinātus un sieru (to apjomu vajag sadalīt četrās daļās).
* Pa virsu centrā liek zivs fileju, apkaisa ar sāli, tad pa virsu atkal liek spinātus un sieru.
* Atlikušos mīklas četrstūrus izrullē 3–4 centimetrus platākus un liek pāri pildījumam. Izmantojot dakšu, malas pieplacina.
* Apsmērē abus pīrāgus ar olu. Mīklas virspusē iegriež dažus caurumus, lai mitrumam un liekajam gaisam būtu, kur aizplūst.
* Pīrāgi jācep iepriekš sakarsētā cepeškrāsnī 175 grādos 20–25 minūtes, atkarīgs no pīrāga izmēra.
* Pirms pasniegšanas zaļos zirnīšus aplej ar verdošu ūdeni un patur tos 2 minūtes.
* Sajauc mērci, savienojot sastāvdaļas.
* Pasniedz siltu.

Ogu groziņš ar saldējumu

2 personām
Gatavošanas laiks: 20 minūtes

NEPIECIEŠAMS:
2 loksnes (200 g) kārtainās mīklas
4 ēdamkarotes saldētu ogu (pēc izvēles)
1 ēdamkarote cukura
1/2 ēdamkarote mannas vai miltu
1 ola

PASNIEGŠANAI:
2 vai vairākas bumbas saldējuma

PAGATAVOŠANA:
* Sakarsē cepeškrāsni līdz 180 grādiem režīmā ar ventilatoru.
* Mīklu 2–3 minūtes atlaidina istabas temperatūrā, tad loksni pārgriež uz pusēm.
* Divas puses liek pannā uz cepamā papīra un apsmērē ar sakultu olu.
* Pārējās divas sadala četrās vienādās strēmelēs – pārgriež gareni uz pusēm un divas pusītes vēl uz pusēm.
* Mīklas gabalus uz apsmērētā kvadrāta liek tā, lai izveidojas groziņš.
* Sajauc ogas ar cukuru un mannu un liek groziņam pa vidu.
* Cep cepeškrāsns priekšpēdējā plauktā no apakšas 15–20 minūtes.
* Groziņus pasniedz siltus ar aukstu saldējumu.

BĪSTAMAIS PERFEKCIONISMS JEB PĀRCENTĪGIE SKOLĒNI

Bērnam ir labi ticēt saviem spēkiem un izvirzīt sev augstākus mērķus, mudināt sevi pacensties. Tomēr, ja prasība būt perfektam ir gandrīz visās dzīves sfērās, nav reāli to īstenot, un bērns nekad nebūs apmierināts ar savu sniegumu. Šādā situācijā jau varam runāt par perfekcionismu un tā kaitīgo ietekmi uz personību.



Autore:
LAURA VALAINE,
ārste psihoterapeite
RSU Psihosomatiskās
medicīnas un
psihoterapijas klīnikā

Kas īsti ir perfekcionisms?

Perfekcionisma jēdziens ir it kā vienkāršs – augstas prasības, vajadzība pēc ideālā un paškritika. Tomēr iedziļinoties tas būtībā atklāj ko vairāk, un īpaši svarīgi ir par to runāt bērnu kontekstā – ja vēlamies izprast savu bērnu un viņam palīdzēt, ir būtiski pamanīt dziļākās nianses. Perfekcionismu raksturo nevainojamības, izcilības meklējumi un pārmērīgi kritisks jeb zems pašvērtējums. Paškritika ir dusmas uz sevi par nepilnībām. Perfekcionisms iekļauj augstu prasību kombināciju par

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 64. lpp.

> **Perfekcionismu raksturo nevainojamības, izcilības meklējumi un pārmērīgi kritisks jeb zems pašvērtējums. Paškritika ir dusmas uz sevi par nepilnībām.**

to, kādam cilvēkam pašam ir jābūt un jākļūst. Precīzāk, tā ir "jāvārdība" – jāvar, jādara, jāgrib, jāsasniedz. Perfekcionisms ir kategorisms. Runa nav par to, ko es gribu, bet par to, kas ir jādara, jo kāds to prasa, un tas ir pareizi. Sākumā tas "kāds" ir, piemēram, kritizējošs vecāks, bet vēlāk tas "kāds" ir cilvēks pats. Iezīmējas divi virzieni – procesi, kas notiek cilvēkā pašā, un procesi, kas notiek ārpus viņa – intrapersonālā un interpersonālā perfekcionisma komponente. Intrapersonālā komponente ir iekšējie personības procesi – uz sevi vērstais perfekcionisms – augstas prasības pret sevi. Interpersonālā komponente ir par attiecībām un dalās divās daļās: uz citiem orientētais perfekcionists ar augstām prasībām pret citiem un sociālais perfekcionisms – apkārtējie sagaida, ka būšu perfekts. Perfekcionisms beigās kļūst par vajadzību, no kuras nevar izbēgt; fonā vienmēr būs sajūta – galvenais ir nekļūdīties. Fantāzija par perfekto rada viltus drošības sajūtu.
Vēl termins, ko apraksta, ir perfekcionistiskās raizes – bažas, ka nebūs perfekti. Tās ir saistītas ar neadaptīvas uzvedības modeļiem un lielāku psihiskās veselības traucējumu risku. Depresijas, trauksmes, obsesīvi kompulsīvu traucējumu, ēšanas un psihosomatisku traucējumu gadījumā viens no cēloņiem ir perfekcionisms. Bērni perfekcionisti iekšēji nepārtraukti cīnās ar iekšējo un ārējo spiedienu un biežāk nekā vienaudži jūtas bēdīgi, dusmīgi, apkaunoti, vainīgi, bezspēcīgi, bezpalīdzīgi.



> **Perfekcionisms beigās kļūst par vajadzību, no kuras nevar izbēgt; fonā vienmēr būs sajūta – galvenais ir nekļūdīties.**

Kā tas izpaužas?

Perfekcionisms var izpausties dažādās formās. Tipiski skolas vecumam ir fokuss uz mācībām: vajadzība iegūt labākos vērtējumus, pārdzīvojums par saņemtu "sliktu" vērtējumu un tam sekojoša sevis sodīšana – neiešu ēst vai nodarboties ar savu hobiju, kamēr nebūšu visu kārtīgi izmācījies. Bērns var būt pedantisks, pārlieku tīrīgs. Iespējams, dažiem vecākiem būs pārsteigums (un ja tā, tad tā ir daļa jūsu artavas bērna perfekcionismā) – normāli bērnam nevajadzētu mīlēt kārtību, viņam arī skolas vecumā patīk spēlēties (tātad – neiespringt uz nekārtību), veltīt laiku draugiem, sportam un hobijiem, nevis istabu pārvērst par pieczvaigžņu viesnīcas tīrības paraugu. Taču ne vienmēr perfekcionistam būs pedantiska kārtība. Var būt iezīmes, ka grāmatām jāstāv tieši tā un ne citādi, un bērns ļoti dusmojas, ja nav iespējams perfekti tās salikt vai kāds cits ir izjaucis šo kārtību. Perfekcionismu raksturo fleksibilitātes trūkums, rigiditāte. Bērns it kā iestrēgst kādā darbā vai darbībā, cenšas to izdarīt līdz galam, līdz nevainojamībai, un nespēj atiet, ja ir kāda neveiksme – domā vai runā par to, ko nespēja, sevi kritizē, ieslīgst galējībās, piemēram, ja es nebiju labākais, tad nekad tāds nebūšu! Šādās reizēs apkārtējie nereti saka "beidz pārdzīvot/ atslābsti/ cik var mācīties, ejam kaut ko jautru padarīt u.c.". Bērnam perfekcionistam spontanitāte rada trauksmi, lai gan no dabas bērni ir gana spontāni – viņiem interesē jaunas lietas, ir vēlme izzināt, satikties. Ja pamanāt, ka spontānas, neplānotas idejas bērnam sāk raisīt trauksmi vai intensīvas dusmas, svarīgi pārrunāt, kas šo izjūtu rada.

Medaļas otra puse – darbu atlikšana

Sākotnēji šķiet, ka cilvēks perfekcionists visu darīs un izdarīs labi, taču ne vienmēr tas tā ir. Uz perfekcionismu var paraudzīties kā uz trauksmi, kas ir nepatīkama notikuma pareģojums kopā ar izvaires uzvedību. Perfekcionisma gadījumā cilvēks paredz izgāšanos un neizdošanos, kā rezultātā piedzīvos, piemēram, kaunu, vainas izjūtu, pamestību, vilšanos, un viņš sāk darīt visu, lai to nepiedzīvotu.
Prokrastinācija jeb atlikšana arī ir tipiska perfekcionisma pazīme – tā ir medaļas otra puse. Cilvēks gaida perfektos apstākļus, lai paveiktu darāmo. Ir nevēlēšanās sākt tad, kad ir it kā laiks un vieta. Un te atkal ir stāsts par trauksmi. Iekšējā prasība ir tik augsta, ka tā šķiet nesasniedzama, tātad liela iespēja, ka neizdosies; tas rezultēsies ar virkni nepatīkamu emociju, un automātiski nostrādā izvaires uzvedība – nedarīšu, jo tad nebūs jāpārdzīvo nepatīkamās izjūtas! Sākas vāveres ritenis. Izvairoties no nepatīkamās izjūtas, cilvēks arī izvairīšanās laikā jūt tādas. Kļūst arvien grūtāk pieķerties darāmajam. Ja perfekcija ir pret sevi, tā neizbēgami būs arī pret citiem. Reizēm tas notiek diezgan atklāti – bērns var būt dusmīgs, ja skolotājs laikus nav pabrīdinājis par mājasdarbu, ja vecāks ir kaut ko aizmirsis utt. Prasības pret citiem var manifestēties slēpti. Ar aizvainojumu par netaisnīgu izturēšanos, skumjām un gaidām pēc novērtējuma un atzinības

> Normāli bērnam nevajadzētu mīlēt kārtību, viņam arī skolas vecumā patīk spēlēties (tātad – neiespringt uz nekārtību), veltīt laiku draugiem, sportam un hobijiem, nevis istabu pārvērst par pieczvaigžņu viesnīcas tīrības paraugu.



(citiem bija jāredz, ka es esmu spējīgs, un viņiem man tas bija jāpasaka, mani neviens nenovērtē).

Kas bērnam rada apstākļus kļūt par perfekcionistu?

Bērniem perfekcionisms sākas agrīni. Pirms vairākiem gadiem uzskatīja, ka tikai aptuveni 10–12 gadu vecumā parādās perfekcionisma pazīmes, tomēr šobrīd jau pierādīts, ka bērni perfekcionisti ir krietni agrākā vecumā. Pašos pamatos tā ir izvairīšanās no sāpīgām emocijām. Bērni negrib, lai uz viņiem dusmojas, negrib sajust atstumšanu, vilšanos, naidīgumu, izsmieklu, nicinājumu, apvainošanos par sevi un savām rīcībām. Tās ir smagas jūtas, ko bērns saņem savā virzienā. Ja bērnam tuvie, nozīmīgie pieaugušie (vecāki, skolotāji) šādi jūtas bieži bērna klātbūtnē, viņam veidojas uztvere, ka tas ir viņa nepietiekamības dēļ – neesmu gana labs. Bērnam var rasties pārmērīga vainas izjūta, kauns, bailes. Darbā ar pacientiem bieži dzirdamas šādas frāzes: "Es ar savu nevarēšanu apgrūtināju vecākus."; "Man bija sajūta, ka es esmu vilšanās."; "Vienmēr esmu dzīvojis ar apziņu, ka viss, ko daru, ir nepietiekami un nepareizi." Tās ir smagas jūtas, kuras sevī turēt. Ar šādām izjūtām dzīvojot, arī ir grūti kādam par tām izstāstīt, jo es jau tā esmu nasta citiem ar savu nevarēšanu, šīs manas domas un izjūtas arī ir nevarēšana, un kā tad es vēl vairāk apkārtējos apgrūtināšu. Lai tas paliek pie manis, es centīšos darīt visu iespējamo, lai būtu nevainojams, tad varbūt būšu normāls citu (bet īstenībā tikai savās) acīs. Cilvēkam, kurš nav perfekcionists, atzīmes 9 vai 10 rada gandarījumu un prieku. Perfekcionistam atzīme 9 vai 10 ir norma, nevis izcilība. Un te jau varat apdomāt, ko jūs kā vecāki sagaidāt no sava bērna, kā un vai reaģējat uz bērna sasniegumiem un kas jums pašiem ir sasniegumi.

Perfekcionisms rodas bērna personības mijiedarbībā ar apkārtējo vidi – vecākiem un skolotājiem. Bērni, kuri ir emocionāli jūtīgi, ir lielākā riska grupā, jo viņiem fizioloģiski nepieciešams mazāks negatīvais stimulu daudzums, lai sajustos nepatīkami. Un kā aizsardzība rodas vēlme neradīt apstākļus, kur savā virzienā saņemt ko nepatīkamu. Runājot par apkārtējās vides ietekmi, uzsvars jāliek uz vecākiem, bet paralēli aicinu domāt arī par skolotājiem, kuri ir bērnam nozīmīgi un daudz klāt esoši.

Stingrie un atklāti prasīgie vecāki. Ir vecāki, kuri atklāti bērnam prasa sasniegumus – tev jābūt labākajam klasē, tev jābūt spējīgākajam komandā, mēs esam no stipras ģimenes un vārguļi te nedzīvo utt. Ja bērns atnāk pēc futbola spēles un nav bijis labākais, tad vecāks pārstāj runāt, kritizē un pārmet vai pat noper. Daļa vecāku rīkojas slēptāk – tev kontroldarbā 8? Varēji jau pacensties un dabūt 9 vai 10. Bērnam šī informācija saglabājas kā – neesmu pietiekami centies, nespēju iepriecināt vecākus, esmu nepietiekams. Vēl klāt nāk salīdzināšana ar citiem. Tev ir 9? Un kā pārējiem? Ā, pārējiem ir zemāk? Tad labi. Vai, ja visiem ir 9, tad jau tas nav nekas īpašs.

Izglītības sistēma pēc būtības Latvijā ir vērtējoša, nevis motivējoša. Tā bērnam nepalīdz pamanīt un izkopt spēcīgo, nepalīdz iemācīties pieņemt nepilnības. Gan ģimenes, gan izglītības sistēmas vide burtiski iedzen perfekcionismu kā dzīves normu un bailes no soda, pazemojuma, kauninašanas. Diemžēl ir ģimenes, kur bērni skaļi tiek salīdzināti viens ar otru un pēc atzīmēm vērtē bērnu kā cilvēku. Piemēram, tas jau mums ir četrinieku karalis. Vai – viņa mums ir teicamniece un izcilniece. Bet tas neko nepasaka par bērnu kā personību. Varbūt četrinieku karalis ir empātisks un radošs, kurš ar savu harismu pulcē apkārt vienaudžus. Un varbūt teicamniecei un izcilniecei ir talants rakstīšanā, bet viņai "jāiet uz ārstiem, jo viņa ir gudra". Šādā ģimenes struktūrā vienmēr ir kāda veida sods par prasību (lasīt: neadekvātu un ar bērna personību nesaskaņotu prasību) nesasniegšanu. Sodi plešas amplitūdā no vecāku sabēdāšanās, nerunāšanas, moralizēšanas, kritizēšanas, salīdzināšanas, bļaušanas un beidzot ar fizisku ietekmēšanu. Bieži vecāki salīdzina bērnu ar sevi it kā tajā pašā vecumā – es tavos gados varēju vairāk. Bet vai vecāks atceras, kā viņš jutās tajā laikā? Vai ar prieku ravēja kilometrīgās vagas dārzā vai varbūt tomēr labāk būtu gribējis spēlēties ar kaimiņu bērniem un ar skaudību skatījās, kā citās ģimenēs atpūšas?

Bieži vien vecāki teic, ka viņiem bail, kas notiks, ja šo robežu nevilks, ja neprasīs labas atzīmes. Šādas rīcības pamatā ir rūpes par bērna nākotni, tomēr aicinu tās pārvirzīt uz veselīgu un konstruktīvu gultni un mēģināt bērnam dot vairāk brīvības. Īpaši grūti ir vecākiem, kuru spējas arī reāli ir lielākas nekā bērnam, – kuriem temperaments ļauj apvienot dažādas lietas, ir daudz vēlmju un izdošanos. Ja bērna temperaments ir mierīgāks, viņš ir inertāks, vecāks pat nepamana, kā uzliek bērnam prasību būt tādam pašam kā viņš. Bērns reāli nespēj attīstīties vecāka tempā. Tādēļ spējīgajiem vecākiem nākas sevi piebremzēt un pamanīt bērna individualitāti.

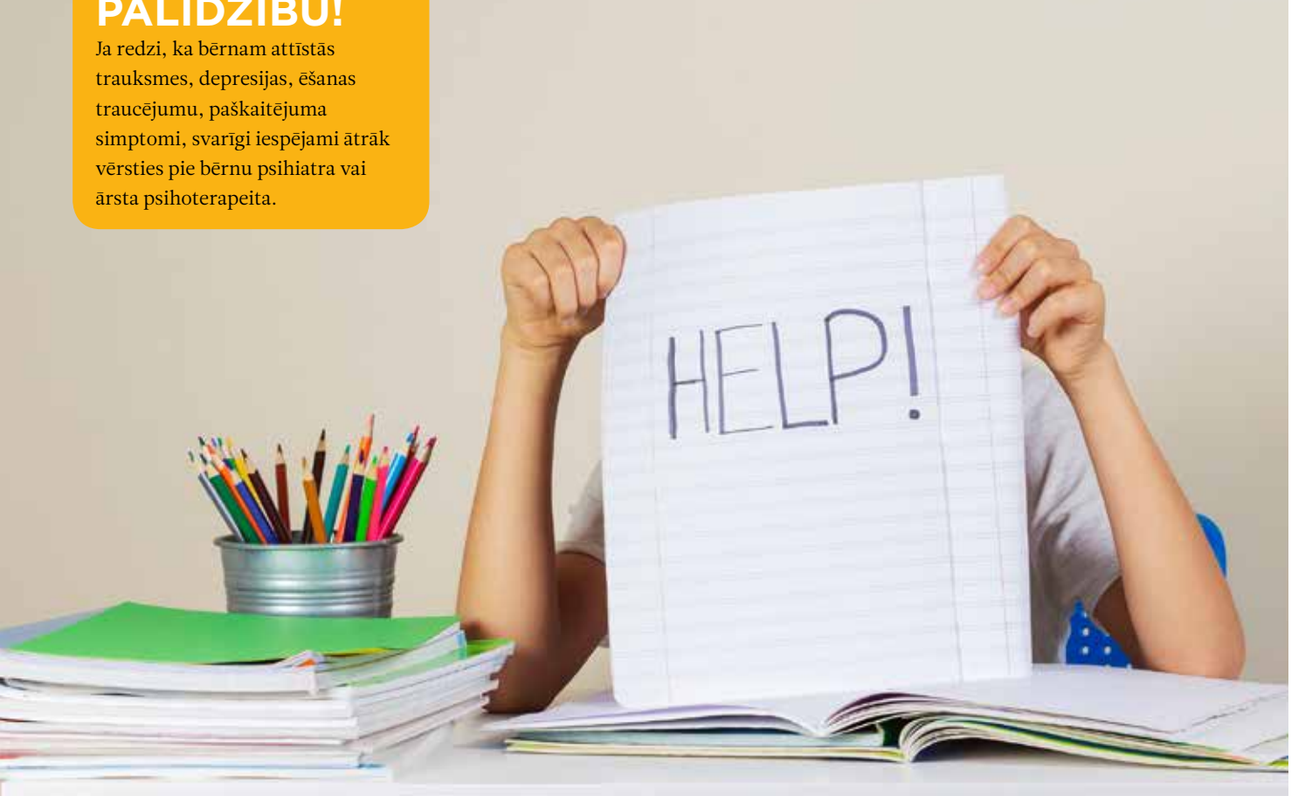
Labu gribošie jeb pārcentīgie un pret sevi prasīgie vecāki. Šobrīd vecākiem pieejama plaša informācijas bāze par audzināšanu, sākot jau no grūtniecības laika. Tie, kuri šo informāciju meklē, vēlas būt labi vecāki, un tas ir atbalstāmi līdz brīdim, kad labs pāraug perfektā. Perfekts reālos dzīves apstākļos nav iespējams. Perfektajiem vecākiem ir bail radīt emocionālu vai kāda cita veida traumu, tādēļ viņi cenšas darīt visu, lai tā nebūtu. Tikai te sākas otrs grāvis. Mēs nevaram izaudzināt bērnu bez traumām. Un arī nevajag. Pasaule ir netaisnīga un reizēm skarba, svarīgi ģimenē gūt pieredzi nepatīkamām izjūtām un apgūt veidu, kā par to runāt, kā šīs izjūtas paust, kā izturēt grūtības un neizdošanos. Uzliekot sev prasību nekad netraumēt bērnu, tātad nekad nekļūdīties kā vecāki, mēs izdarām lāča pakalpojumu viņam. Mēs arī bērnam rādām, ka nav labi kļūdīties. Perfekcionistiski vecāki ļoti pārdzīvo par kādu stingrāk pateiktu vārdu, jūtas vainīgi, ja dodas atpūsties un bērnus atstāj pieskatīt kādam citam. Bērns aug siltumnīcas apstākļos. Vecāku vainas izjūta rada vainas izjūtu arī bērnam – manis dēļ mamma pārdzīvo, es esmu nepietiekams, pats nespēju tikt galā. Ja es spētu tikt galā, tad mamma nepārdzīvotu. Man jābūt labākam. Šādi vecāki bērnu nereti tikai slavē – gan par reāli slavējamām lietām, gan par mazāk svarīgām. Un arī tas bērnam ar laiku rada trauksmi. Tātad man visu laiku ir kaut kas jāsasniedz, es nevaru atslābt.

Visu atļaujošie jeb emocionāli klāt neesošie un haosu radošie vecāki. Var rasties sajūta, ka perfekcionisms

ir tikai pārmērīgu robežu, noteikumu, gaidu izvirzīšanas gadījumā. Ārsta kabinetā bieži dzirdu vārdus: no manis neviens neko neprasīja, mani nekritizēja, nepārmeta. Man bija pilnīga brīvība – varēju darīt, ko gribu, iet, kur gribu, mācīties, kā gribu. Neviens mani nekontrolēja. Kāpēc tad es esmu tāds perfekcionists?
Atbilde slēpjas bērna psihes attīstības priekšnosacījumos. Bērnam no vecākiem vajag robežas, novērojumus un atspoguļojumu par viņa reālajām stiprajām un vājajām pusēm. Ir svarīgi, lai vecāki liek saprātīgas robežas, piemēram, par mācību nozīmi, ēdienreizēm, drošību. Robežas mēs galvenokārt spraužam, balstoties uz drošības pamata; ja rīcība neapdraud bērna drošību (fizisku/ emocionālu/ sociālu), tad šī robeža ir vairāk par vecākiem pašiem, nevis par bērnu.
Un tāpat ir jāspoguļo, uz ko bērns ir spējīgs, lai motivētu viņu kaut kur pacensties un izdarīt vairāk un kaut kur atslābt, jo var izdarīt tik, cik var. Ja bērns aug visatļautībā, viņa acīm tas ir haoss. Bērnam vajag, lai vecāks ierāda telpu, un tad viņš izdomā, kā šo telpu – fizisku vai emocionālu – piepildīt, balstoties uz vēlmēm un iespējām. Ja vecāks šo telpu, robežu nenosprauž, bērns pats sāks šīs robežas likt, lai radītu stabilitāti.
Bieži vien bērni izvirza nesasniedzamas prasības pret sevi un dzīvi – jābūt tikai labākajām atzīmēm, istabai jābūt perfektai utt. Tas rezultējas trauksmē, depresijā, paškaitējumā, ēšanas traucējumos u.c. Blakus vēlmei pēc stabilitātes un paredzamības pievienojas vēlme pēc vecāku klātesamības un iesaistes bērna dzīvē – varbūt tagad vecāki mani pamanīs, man pievērsīsies. Pieredze rāda, ka ar šādi radušos perfekcionismu ir sarežģītāk sadzīvot un to koriģēt.

MEKLĒ PALĪDZĪBU!

Ja redzi, ka bērnam attīstās trauksmes, depresijas, ēšanas traucējumu, paškaitējuma simptomi, svarīgi iespējami ātrāk vērsties pie bērnu psihiatra vai ārsta psihoterapeita.



KAS IR ADAPTĪVAIS PERFEKCIONISMS?

Perfekcionisms var būt personības pazīme, kas traucē ikdienā un palielina risku rasties psihiskiem traucējumiem, un tajā pašā laikā nedaudz perfekcionisma vajag mums visiem, lai mēs spētu sasniegt ko vairāk. Tātad adaptīvs perfekcionisms ir palīdzošs – ir motivācija pacensties, cerība, ka izdosies. Bērni ar perfekcionistiskām tieksmēm (nevis perfekcionismu) ir empātiskāki, spēj izveidot patīkamas attiecības ar vienaudžiem, ir atbalstoši. Adaptīvais perfekcionisms ir būtisks, lai sasniegtu labākus dzīves apstākļus un nokļūtu līdz izvirzīto mērķu piepildīšanai.

Kā rīkoties, ja bērnam ir perfekcionisma iezīmes?

Vispirms jāsāk pašiem ar sevi! Jāizvērtē, kā jūs audzināt bērnu, kā izsakāties un ko prasāt paši no sevis un no saviem partneriem, apkārtējiem cilvēkiem. Iespējams, attiecībās ar bērnu esat audzināšanas piemērs, bet attiecībā pret sevi vai dzīvesbiedru – pilnīgi pretēji. Varbūt nemitīgi esat trauksmē, ka darbā neko nevar paspēt, jūtaties nedroši par savu pozīciju un spējām. Bērns to pamana un neapzināti pielāgo savu izturēšanos tam, lai uz sevi nesaņemtu to, ko sakāt sev vai citiem. Tiešā vai netiešā veidā perfekcionisma rašanos ietekmē pieredze par veiksmi, sasniegumiem un izgāšanos. Kā jūs tiekat pāri savām neizdošanās reizēm un kļūdām? Ar vieglu skatu, ka tā var gadīties, vai pretēji – vainojat sevi, apkārtējos, ilgi turat ļaunu prātu? Vai paši spējam paskatīties uz dzīvi tik viegli, kā gribam, lai bērns skatās? Vēršoties pie bērna un mēģinot viņam palīdzēt, jebkurā dzīves situācijā jāatceras par interesi. Mēs reizēm savās raizēs, bažās, rūpēs, dusmās un citās emocijās aizmirstam vienu no pamatemocijām – interesi. Ja tā nenāk dabiski, to var iedzīvināt. Interesēties, kā bērns jūtas un kas viņu motivē pārcensties, kas rada vēlmi sasniegt un būt labākajam, kādus ieguvumus bērns no tā redz, un kas viņu biedē? Tā gan

> **Ja bērna temperaments ir mierīgāks, viņš ir inertāks, vecāks pat nepamana, kā uzliek bērnam prasību būt tādam pašam kā viņš. Bērns reāli nespēj attīstīties vecāka tempā.**

uzzināsiet, kā jūtas bērns un kāds ir viņa domu gājiens, gan arī mācīsiet bērnam iedziļināties viņa paša izjūtās arī tad, kad nebūsiet blakus. Ja bērnam ir vēlme pēc sasniegumiem un būt labākajam, to var iegrozīt vēlamā gultnē – bez salīdzinājuma ar citiem, ar savu stipro pušu attīstīšanu un empātijas veicināšanu pret citiem. Ar piemēriem rādiet vai stāstiet, kā var tikt galā ar kļūdām, kā no tām var mācīties un ka reizēm šķietama neizdošanās tomēr ir bijusi neatsverami vērtīga un pavērusi durvis jaunām iespējām.

Pamanot grūtības skolā vai ar vienaudžiem, svarīgi iesaistīt skolotāju. Konsultācija ar audzinātāju var palīdzēt ieraudzīt sfēras, kur perfekcionisms kaitē. Trauksmes situācijās gan pašiem, gan bērnam vajadzētu rādīt šādu domu ķēdīti: kas ir sliktākais, kas varētu notikt? Kā tu justos? Kā tas ietekmētu pārējo? Cik reāli ir, ka tas notiktu? Vai tā ir bijis ar citiem? Vai un kā šī negatīvā doma par izgāšanos tev palīdz? Ko šādā situācijā tu teiktu savam draugam? Ko tu saki pats sev? Kā tev šķiet, ko draugi tev teiktu? Un mainīt domu no "nevaru" uz "varu mēģināt un skatīšos, kas tur sanāks"!
Lai bērnam palīdzētu, noder spoguļošanas tehnika. Jūs esat kā spogulis bērna psihoemocionālajam tēlam. Spogulis nevērtē. Spogulis tikai rāda, kas tur ir. Vērtējumu piešķiram mēs paši, balstoties uz savām pieredzēm. Rādiet, ko bērns spēj, kas viņam izdodas, rādiet viņa mērķtiecību un izdošanos. Spoguļojiet procesu, mazāk rezultātu. Ja šādā sarunā rodas vēlme bērnam pārmest, kauninât, noniecināt viņa sasniegumus, tad sevi jāapstādina un tā vietā jāatceras par interesi. Ja ir grūti to iedarbināt un krītat kritizēšanas lokā, noderīgi ir vērsties pie speciālista, piemēram, ārsta psihoterapeita, jo, iespējams, jūsu personības faktori pastiprina bērna perfekcionismu.
Šī laikmeta prasības un temps ir fantastiski apstākļi, lai vairotos perfekcionisms. Vienīgi jautājums, vai mēs ļaujam tam kā nezālei izplesties un pārņemt mūsu un mūsu bērnu personību, vai arī spējam to atstāt kā vienu no komponentēm savā personībā, kas ik pa laikam dod priekšrocības sasniegt ko vairāk un labāk?

KĀ RUNĀT ar bērnu par vērtējumiem un sekmju izrakstu?



Atzīmes vienmēr bijusi nozīmīga daļa no mācību procesa, jo tās sevī ietver tik daudz informācijas – ne tikai izsaka vērtējumu par skolēna sasniegumiem kādā konkrētā mācību priekšmetā, bet var palīdzēt arī analizēt to, kā mācīties un pilnveidoties turpmāk. Tomēr vēl svarīgāka par pašu iegūto atzīmi ir tās analīze, jo tieši tā nosaka, kā vērtēt pašu vērtējumu un kas darāms sekmju uzlabošanai vai noturēšanai vienā līmenī.



Autore:
DANA NARVAIŠA,
izglītības uzņēmuma "Lielvārds" Kompetences centra vadītāja, digitālo mācību materiālu projekta "Mācos mācīties!" autore

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 64. lpp.

Jaunums – "Mācos mācīties!"

Veids, kā mēs agrāk domājām par vērtējumiem, diezgan krasi atšķiras no tā, kāds tas ir šodien. Iepriekš bijām pieraduši domāt, ka – ja ir labs vērtējums, tātad mans bērns ir teicamnieks un gudrinieks. Tomēr šāda pieeja gan labāku, gan zemāku vērtējumu gadījumā ieliek bērnu konkrētā kategorijā, kas nepalīdz viņa izaugsmei, tādēļ attieksmei pret vērtējumiem ir jāmainās. Atzīme vairs nav tikai konkrēta kategorija vai zīmogs par skolēna zināšanām, tā ir vērtīga informācija, kas ļauj izdarīt secinājumus par to, kas ir vai nav izdevies un kas ir jāmaina. Pilnīgi vienmēr par vērtējumiem vajadzētu runāt, un šādas sarunas ir noderīgas arī tad, ja neko nevēlamies mainīt. Ir ļoti svarīgi saprast, ka, piemēram, 7 balles nav tāpēc, ka bērns ir "labinieks", bet gan tāpēc, ka skolēns izdarīja to, bet

neizdarīja ko citu. Tā ir ļoti atšķirīga komunikācija ar pavisam citiem rezultātiem.
Jebkurš bērns jebkurā mācību priekšmetā var sasniegt jebkuru līmeni. Veids, kā to izdarīt, ir saprast, kas ir bērnam vajadzīgie atbalsta mehānismi – kas ir tās lietas, kas citos mācību priekšmetos labi strādā, un ko no šīs pieredzes iespējams pārņemt. Visticamāk, daudzi bērni un vecāki nav pieraduši sekmes analizēt šādā veidā un padziļināti par tām sarunāties, taču talkā var ņemt digitālajā mācību platformā "Soma.lv" pieejamo sadaļu "Mācos mācīties!", kas veltīta patstāvīgai skolēnu caurviju prasmju attīstībai. "Mācos mācīties!" pirmais mācību materiālu komplekts "Izaugsmes žurnāls" palīdz skolēnos attīstīt sistemātisku un jēgpilnu domāšanu par mācību procesu, mudinot bērnus vairāk analizēt savas darbības, lai nonāktu pie izpratnes, ka viņu sekmes un panākumi nav nejaušība, bet gan mērķtiecīgu darbību rezultāts.

IETEIKUMI, KĀ VIRZĪT SARUNU PAR VĒRTĒJUMIEM UN SEKMJU IZRAKSTU

Pirms sarunas vienmēr pārdomājiet, ko jūs bērnam vēlaties jautāt un teikt

Ja, ieraugot sekmes, mēdzat kļūt emocionāli un jūs pārņem dusmas vai uztraukums, lūdzu, ievelciet elpu un atlieciet sarunu uz vēlāku brīdi, kad sarunai būsiet sagatavojušies.

Vienojieties ar savu bērnu par konkrētu laiku, kad mierīgi visu izrunāsiet. Jums nav jāslēpj savas emocijas, varat izstāstīt, kā jūtaties par to, ko redzat. Taču ir svarīgi runāt mierīgi un pamatot, kādēļ tā jūtaties – piemēram, jums ir bail, ka skolēns netiks nākamajā klasē, jūs jūtaties bezspēcīgi, jo nezināt, kā palīdzēt.

KO TEIKT SAVAM BĒRNAM?

Vērtējumi ir tādi, kādi tie ir. Šobrīd ir būtiski saprast, ko skolēns var darīt tālāk, lai situāciju mainītu. Sarunu virzīt jums var palīdzēt šādi jautājumi.

- Kā tu jūties par šiem vērtējumiem?
- Vai ir kāds pārsteigums sekmju izrakstā?
- Ko šie vērtējumi tev nozīmē? Cik svarīgi tev tie šķiet un kāpēc?
- Par ko visvairāk lepojies?
- Vai ir kāda vilšanās?
- Kāds ir tavs mērķis nākamajai reizei?
- Pastāsti vairāk, ko nozīmē šis komentārs?
- Kā tev šķiet, kuros mācību priekšmetos tev ir vajadzīga palīdzība?

Vienmēr runājiet par konkrētiem vērtējumiem

Neatkarīgi no tā, vai rezultātā sasniegtas 4 vai 10 balles, veltiet laiku, lai šo vērtējumu pārrunātu, jo sekmju analīzes mērķis ir veicināt mācīšanās prasmi, kas ved uz izaugsmi. Ja būs izaugsme, būs arī augstāks vērtējums. Piemēram, 10 balles var iegūt, arī izlūdzoties vai prasot kādam citam izpildīt darbu savā vietā – tas nozīmē, ka ne vienmēr augstāks vērtējums liecina par mācību satura izpratni. Jūsu uzdevums šajā sarunā ir palīdzēt bērnam saprast, kā šis līmenis sasniegts, kas izdevās un ko gribētu uzlabot, veicot nākamo darbu (arī, ja sasniegts augstākais vērtējums). Pat tad, ja vērtējums ir ļoti zems, mēģiniet atrast vismaz kaut ko, kas ir izdevies!



Atcerieties, ka vērtējums neparāda to, kāds vai kas ir jūsu bērns

10 balles nenozīmē, ka bērns ir izcils. Jums jūsu bērns ir izcils arī tad, kad saņem zemāku vērtējumu.

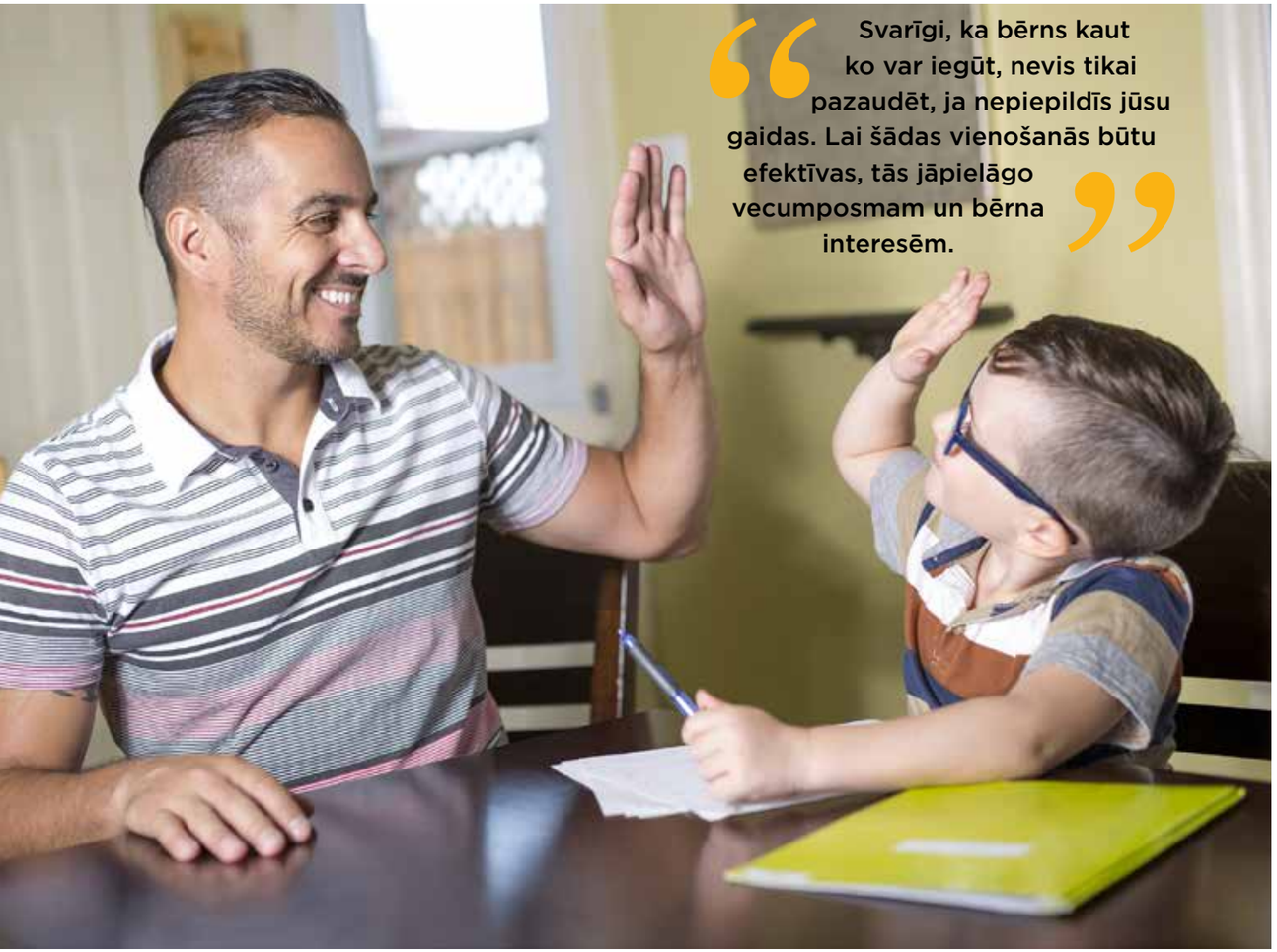
10 balles var nozīmēt:

- veiksmīgu grupas biedru izvēli (labu sadarbību un piemērotu atbildību izvēli un uzņemšanos);
- izpildīti visi dotie darba kritēriji;
- iepriekš bija zemāks vērtējums, bet skolēns gāja uz konsultācijām, apguva visu, ko nesaprata, un spēja uzlabot savu sniegumu;
- viss tika norakstīts no klasesbiedra un paveicās, ka skolotājs nepieķēra, u.c.

Tāpat 3 balles nenozīmē, ka bērns ir nesekmīgs arī dzīvē.

3 balles var nozīmēt, ka:

- skolēns nebija skolā, kad apguva šo tematu;
- trūkst zināšanu no pagājušā gada, tāpēc nevar apgūt jaunās tēmas;
- bija slikta pašsajūta;
- darbs tika izpildīts pēc labākās sirdsapziņas, bet skolēns nebija ievērojis darba kritērijus u.c.



> Svarīgi, ka bērns kaut ko var iegūt, nevis tikai pazaudēt, ja nepiepildīs jūsu gaidas. Lai šādas vienošanās būtu efektīvas, tās jāpielāgo vecumposmam un bērna interesēm.

Komunicējiet pozitīvas gaidas

Viena no labākajām lietām, ko varam darīt bērna labā, ir sagaidīt no viņa izdošanos – ticēt, ka viņš var, un to viņam arī pateikt. Kad redzat skolēna sekmju progresu, varat teikt: "Zinot, cik tu daudz gatavojies, šis nemaz mani nepārsteidz. Es ar tevi lepojos!"; "Es biju pārliecināts, ka tu spēj šo sasniegt!"; "Es nešaubījos, ka tev tas izdosies!" Par skolēna progresu nevajadzētu runāt kā par lielu pārsteigumu (piemēram, "Šis mani pārsteidz, nezināju, ka tu tā vari!"; "Tev – un 8 matemātikā? Tas nu gan ir pasaules brīnums!"), jo tas norāda uz zemām gaidām un neticību bērna spējām.

Atgriezenisko saiti sniedziet aprakstoši un personīgi

Tādi īsi komentāri kā "izcili", "labi", "pārsteidzoši", "slikti", "viduvēji" u.c. nesniedz vērtīgu informāciju. No šīm uzslavām un secinājumiem nekļūst skaidrs, kas bērnam jāturpina darīt vai kas jāmaina. Par šiem komentāriem nereti ir vīlušies tieši tie skolēni, kuri saņem labas atzīmes ("Kad es nopelnu labu atzīmi, mani vienkārši nosauc par malaci, bet, kad izdaru ko sliktu, tad gan visi ar mani ilgi runājas!"), tāpēc būtiski ir runāt par bērna sekmēm arī tad, ja īpašu problēmu ar mācībām nav, un sniegt uzslavas, kas ir detalizētas un konkrētas ("Es ar tevi ļoti lepojos. Zinu, ka tev ir grūti, bet tu katru vakaru saņemies un izpildi visus uzdotos darbus."; "Es novērtēju un priecājos par tavu neatlaidību un apņemšanos, jo īpaši darbos, kas tev nepatīk vai prasa lielu piepūli."). Centieties neizmantot tādas frāzes, kas definē bērnu ("Tu esi slinks, nedisciplinēts." vai "Tu esi malacis, gudrinieks."), tā vietā vērtējiet bērna veiktās darbības ("Tev grūtības sagādā ilga koncentrēšanās matemātikas uzdevumiem, kas tev varētu palīdzēt noturēt uzmanību?" vai "Tev labi padodas vizuālās mākslas darbi, kā tu domā, kādēļ?").

Ja paslavējat, tad papildiniet ar skaidrojumu, kas bērnam ļauj labāk saprast, kādēļ tā sakāt, piemēram, "malacis! Redzu, ka regulāra mājasdarbu pildīšana un strādāšana stundās parādās arī tavās sekmēs!" vai "gudrinieks. Nevienā mācību priekšmetā tev nav zemi vērtējumi, tas noteikti ir tāpēc, ka tu centies un kārtīgi paveic visus darbus, tostarp arī tajos mācību priekšmetos, kas tev ne tik labi patīk." Ja tomēr aizrādāt, arī tad papildiniet ar skaidrojumu, kāpēc tā sakāt, piemēram, "tu šodien slinko. Tu mājās esi jau trīs stundas, taču neesi ne mantas nolicis, ne paēdis, ne mājasdarbus izpildījis. Visu šo laiku veltīji televizoram."

Koncentrējieties uz risinājumu, nevis problēmu!

Ja runāsiet tikai par problēmu, tas dos papildu negatīvu enerģiju un situāciju nerisinās. Taču, ja saruna tiks koncentrēta uz risinājuma meklēšanu, tas dos pozitīvas emocijas un ļaus situācijai ātrāk atrisināties. Piemēram, skolēns regulāri kavē matemātikas konsultācijas, kas notiek no rīta. Ja pārmetīsim aizgulēšanos, bezatbildību vai ko citu, tas radīs tikai vainas apziņu, kas ilgtermiņā ir destruktīva. Taču, ja fokusēsimies uz atbalsta sistēmām (divi modinātāji, "kontrolsaraksts", drauga zvans, kas var palīdzēt ātrāk piecelties un sataisīties u.tml.), tad ātrāk nonāksim līdz pozitīvam risinājumam.

Ieviesiet loģisku seku sistēmu, nevis spontāni sodiet par sliktu atzīmi

Sodu sistēma parasti nestrādā vai strādā tikai uz īsu brīdi, īpaši tad, ja tā nav tiešā veidā saistīta ar cēloni. Ilgtermiņā daudz efektīvāka būs seku sistēma, kas ir loģiski saistīta ar rezultātiem. Piemēram, ja aizraušanās ar datorspēlēm traucē koncentrēties mācībām, tad turpmāk datorspēlēm drīkst pievērsties tikai pēc visu mājasdarbu izpildīšanas, nevis sliktas atzīmes dēļ vienkārši uz nedēļu aizliegt datorspēles. Ieteicams domāt arī par pozitīvo motivāciju, piemēram, lielāka brīvība kādos lēmumos tad, ja tiek izpildīti prasītie nosacījumi, jo prasmei uzņemties atbildību loģiskas pozitīvās sekas ir lielāka brīvība u.tml.

Svarīgi, ka bērns kaut ko var iegūt, nevis tikai pazaudēt, ja nepiepildīs jūsu gaidas. Lai šādas vienošanās būtu efektīvas, tās jāpielāgo vecumposmam un bērna interesēm. Svarīga ir arī konsekvences ievērošana, lai sekas strādātu ilgtermiņā. Sarunā par loģiskāko un labāko seku sistēmu var iesaistīt arī pašu bērnu. Lēmumu pieņemsiet jūs, taču pats process būs vērtīga mācīšanās pieredze.

VAIRĀK KLAUSIETIES, MAZĀK RUNĀJIET!

Uzdodiet jautājumus un ieklausieties, ko bērns saka. Sadzirdiet un saredziet bērna emocijas, kas slēpjas aiz vārdiem. Tas palīdzēs labāk saprast situāciju un saredzēt atbalsta iespējas. Pati klausīšanās un vērošana būs lielāks atbalsts nekā runāšana.

- "Es tavā balsī dzirdu lepnumu, kad tu runā par matemātikas vērtējumu. Lūdzu, pastāsti vairāk, kas tieši un kāpēc tev ir tik labi izdevies!"
- "Tu saki, ka atzīme nav godīga. Lūdzu, pastāsti par to vairāk!"
- "Tu nometi sekmju izrakstu. Vai tas nozīmē, ka esi neapmierināts par vērtējumiem?"
- "Es redzu, ka tu esi dusmīgs. Lūdzu, pastāsti, kāpēc tā!"
- "Tu teici, ka nesaprati uzdoto darbu. Varbūt mēs kopā to varam izskatīt?"



> Iespējams, bērnam ir bail, jo viņš nesaprot, kas īsti skolā jādara.

PIRMKLASNIEKS KATRU RĪTU RAUD, DVĪŅI NEVAR IEJUSTIES SKOLĀ – ATBILDES UZ VECĀKU JAUTĀJUMIEM

Izbaudījuši, ko nozīmē attālinātās mācības, vairums skolēnu ir patiesi priecīgi atkal mērot ceļu uz skolu, satikt klasesbiedrus un klausīties skolotājā, kurš atrodas vien dažu metru attālumā, nevis ekrānā. Tomēr daļai bērnu došanās uz skolu ir kā smaga nasta. Uz vecāku jautājumiem par to, kā savu skolas vecuma bērnu šajā situācijā atbalstīt, atbild Sabīne Bērziņa, izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite.



Atbild: **SABĪNE BĒRZIŅA**, izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite

JAUTĀJUMS: **Pirmklasnieks katru rītu skolā raud. Ko darīt vecākiem, skolotājam?**

ATBILDE: Pirmais uzdevums būtu kopīgiem spēkiem gan ar skolotāju, gan pašu bērnu mēģināt izzināt, kāpēc bērns raud. Pirmā klase ir gana liels vecums, lai bērns varētu mēģināt izstāstīt, kas par lietu. Vecāks var sākt ar to, ka dienas beigās atspoguļo bērnam to, ko redzēja, vedot viņu uz skolu: "Es redzēju, ka tu ļoti pārdzīvoji, biji bēdīgs, varbūt nobijies, un raudāji, kad iegājām skolā." Tālāk šim atspoguļojumam var nesekot jautājumi, jo bērnam tie varētu būt pārāk tieši. Gaidām, vai pirmklasnieks uz šādu situācijas atspoguļojumu jau kaut ko pats atbild, piemēram, ka viņam bija skumji no rīta. Tas mums iedod pirmās vadlīnijas. Noteikti bērna emocijas nekritizējam un nepārmetam, bet sakām, ka tā patiešām var būt, ka, ejot uz skolu, esam bēdīgi. Varam nosaukt kādu piemēru, kur paši esam bijuši bēdīgi, mācoties skolā. Tālāk sarunā varētu mēģināt piedāvāt iespējamos bēdu un raudāšanas iemeslus, piemēram, sakot: "Es būtu bēdīga un raudātu tad, ja man kurpes spiestu." Bērns var apdomāt, vai piedāvātais variants attiecas uz viņa raudāšanu. Visticamāk, viņš neraud šāda iemesla dēļ, bet tas jau ir labs cēloņa izzināšanas sākums, ja bērns var pateikt, kas nav raudāšanas iemesls. Pēc tam turpinām jau ar reālākiem iemesliem, piemēram, "es iedomājos, ka citreiz ir tik skumji, ka mamma iet prom", un tad jautājam, vai bērnam arī tā ir bijis. Ja bērns saka, "dažreiz" vai, ka "tā varētu būt", pārjautājam, vai tā

bija arī šorīt. Ja vecākam tomēr nešķiet, ka tas ir īstais raudāšanas iemesls, turpinām saukt citus iemeslus, kad, ejot uz skolu, var justies bēdīgi.
Ja bērns sarunā neiesaistās, varam mēģināt runāt ar skolotāju. Ko pedagogs pamana, kad bērns paliek nemierīgs un raud? Ja tiešām raudāšana ir tikai no rīta, ienākot skolas telpās, varam domāt par tipiskiem iemesliem, kāpēc bērni, uzsākot skolas gaitas, varētu raudāt.

1. Pirmā saskare ar to, ka vecāks kādu laiku atstāj bērnu mācību iestādē. Ja pirmklasnieks iepriekš nav apmeklējis bērnudārzu un viņam nav bijusi iespēja pierast pie tā, ka viņam uz laiku ir jāšķiras no vecāka, tad, protams, tas viņam rada satraukumu un ir nepieciešams adaptācijas periods. Tā kā vecākiem nav iespējas būt bērniem blakus skolā, jāapdomā, varbūt ir iespējams nedaudz samazināt skolas slodzi, piemēram, izņemt no pēdējās stundas un to apgūt individuāli mājās.

2. Jauna, nepazīstama vide un jauns, neierasts dienas ritms.
Uzsākot gaitas pirmajā klasē, visa mācību sistēma ir nepazīstama un jauna bērnam, un tas var būt satraucoši. Var mēģināt bērnam izstāstīt skolas dienas ritmu, kas pēc kā notiks, cikos vecāks atnāks bērnam pakaļ u.tml.
Arī klasesbiedri un skolotāji ir vēl nepazīstami, un bērnam nepieciešams laiks, lai pierastu pie šīs jaunās vides. Vecāks var nedaudz palīdzēt pierast pie klasesbiedriem, piemēram, pēc skolas sarīkojot satikšanos ar kādu citu klasesbiedru, lai veidojas draudzība. Var arī kopīgi iziet cauri skolas ēkai, lai bērns zina, kur kas atrodas un kur var meklēt palīdzību.

> **Vecāks var sākt ar to, ka dienas beigās atspoguļo bērnam to, ko redzēja, vedot viņu uz skolu: "Es redzēju, ka tu ļoti pārdzīvoji, biji bēdīgs, varbūt nobijies, un raudāji, kad iegājām skolā."**

Noteikti palīdzoša ir sadarbības veidošana ar pedagogu. Varbūt ir iespējams sarunāt, ka pēc stundām pedagogs kopā ar vecāku un bērnu apskata skolu, pamācās, izskaidro gan bērnam, gan vecākam mācību procesu, dienas ritmu, lai vecāks to visu var vēlreiz izstāstīt, pierakstīt, uzzīmēt bērnam un tādējādi tas kļūtu mazāk nezināms un ne tik biedējošs.
Var veidot arī tādu kā pozitīvās uzvedības un sasniegumu dienasgrāmatu, kur skolotājs ieraksta to, kas bērnam izdevies skolā, piemēram, ka viņš nomierinājies un piedalījies klases stundā jau 10 minūtes pēc atnākšanas uz skolu. Vecāks no savas puses var rakstīt atbildi skolotājam un bērnam, ka šoreiz pirmklasnieks stāstījis par vienu lietu, kas viņam skolā patikusi. Šādā veidā tiek veicinātas gan šīs pozitīvās uzvedības, ka bērns nomierinās, piedalās skolas gaitās, un vienlaikus arī tiek veidotas pozitīvas asociācijas ar skolu, kur bērns saņem šo ziņu "man sanāk", "es varu" un "bija kaut kas, kas man patīk skolā". Turklāt tā veidojas arī labvēlīgas attiecības ar skolotāju.

3. Bailes par mācību uzdevumiem un bailes, ka nesanāks.
Iespējams, bērnam ir bail, jo viņš nesaprot, kas īsti skolā jādara. Piemēram, ja skolotājs liek atrast rūtiņu burtnīcu, atvērt pirmo lapu, noskaitīt astoņas rūtiņas uz leju un labajā augšējā stūrī rakstīt šīsdienas datumu. Bērns var nesaprast, kura ir pirmā lapa, vai jāskaita no pirmās pusrūtiņas lapas augšā vai no pirmās veselās rūtiņas utt. Tas viss rada milzīgu satraukumu. Šajā gadījumā svarīgi pārrunāt, kā bērnam veicas mācībās, kas šķiet grūts, kas viegls, kas aizrauj un no kā ir bail. Var palūgt skolotājam pavērot, cik daudz bērns stundas laikā pieslēdzas darbam, un dot ziņu bērnam, ka ir pilnīgi pieņemami, ja viņš kaut ko nesaprot, un ka viņš būs malacis, ja spēs pajautāt to, ko nesaprot. Kad bērns tiešām arī jautā to, ko nesaprot, jāatceras viņu paslavēt par to, ka uzdevis jautājumus. Arī skolas psihologam var dot uzdevumu pavērot bērnu mācību stundā un redzēt, cik daudz viņš pieslēdzas mācību procesam.

4. Nesaskaņas ar skolotāju?
Var gadīties, ka bērnam ir bail no konkrētā skolotāja. Parasti skolās ir skolu psihologi, kuri arī var doties vērot stundas un tostarp pedagogu darbu klasē, lai veicinātu skolēnu un skolotāju savstarpēju sadarbību. Ja problēma ir skolā, noteikti var piesaistīt skolas psihologu, kurš bērnu var vērot dažādos apstākļos – starpbrīdī kopā ar vienaudžiem, stundu laikā un dot savu ieskatu, kāpēc bērns raud, nākot uz skolu.



JAUTĀJUMS: **Mūsu dvīņi šogad sāka skolas gaitas, bet krievu skolā un nevar iejusties – gan cita vide, gan bērni, gan valoda. Viņiem nepatīk. Kurš ir tas brīdis vai kādi ir signāli, kuri jāņem vērā un tiešām jāmaina skola, lai nenodarītu bērniem pāri? Cik ilgi ļaut bērniem just šo diskomfortu, un kad ir sarkanais signāls, kad jārīkojas?**

ATBILDE: Izklausās, ka šī situācija ir dubultgrūta bērniem. Ir gan jauna valoda (iespējams, jāapgūst pilnīgi no nulles punkta), gan arī jauna vide un klasesbiedri.
Adaptācijas process jaunā skolā var būt vairāku mēnešu garumā. Ja vēl ir papildu faktors – kā cita valoda –, tad skaidrs, ka adaptēšanās var būt ilgāka. Lai zinātu, kad tomēr bērniem šis viss kļuvis par grūtu un nodara vairāk sliktu nekā labu, jāskatās, kas notiek laika gaitā, teiksim, pirmā mēneša laikā. Šeit ļoti noder arī skolotāju redzējums par to, kā bērniem iet.
Jāskatās, kādā virzienā adaptēšanās notiek – vai bērniem ar laiku kaut kas sāk sanākt, piemēram, ir kāds viens klasesbiedrs, ar kuru patīk draudzēties, vai ir kāds mācību priekšmets, kur kaut kas jau pamazām sāk izdoties. Tas liecina, ka bērns sāk palēnām pielāgoties un ir vērojama akadēmiska izdošanās.
Ja adaptēšanās norit uz otru pusi un bērni kļūst emocionālāki, sākas somatiskas (ķermeņa) saslimšanas, piemēram, vēdersāpes, galvassāpes, izteikta nevēlēšanās iet uz skolu un kopumā vecākam ir sajūta, ka bērnam uzvedība un emocionālā veselība aizvien pasliktinās, jāmeklē šīs sliktās pašsajūtas iemesls. Iespējams, skolēnam ir pārāk grūti akadēmiski un nepieciešama palīdzība vai ir grūti iejusties sociālajā vidē valodas barjeras dēļ. Atkarībā no cēloņa vecāks var meklēt risinājumus. Piemēram, var mēģināt papildus palīdzēt apgūt valodu, lai redzētu, vai tas atrisina problēmas. Ja bērnu uzvedība, emocionālās grūtības kļūst aizvien lielākas, tad vajadzētu arī apsvērt pāriešanu uz citu skolu vai varbūt mazāku valodas slodzi, iespējams, divvalodīgo skolu sistēmu. Un vienmēr varam mēģināt pajautāt bērniem, kā viņi paši gribētu risināt šo situāciju.

RAKSTOS IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN PĒTĪJUMI

Dermatovenerologs Aleksejs Zavorins: "Pusaudži Latvijā slimo arī ar sifilisu – slimība nav zudusi!" 8. lpp.

1. STI gadījumu skaits sadalījumā pa vecuma grupām 2017.–2018. gadā. Izgūts no: https://www.spkc.gov.lv/lv/seksuali-transmisivo-infekciju-statistika

Pusaudžu nejaucības: kāpēc tās ir, un ko iesākt pieaugušajiem? 24. lpp.

1. Volfs, E. (2019). Es klausītu savus vecākus, ja viņi aizvērtos. Zvaigzne ABC.
2. Morgan, N. (2005). Blame my brain. The amazing teenage brain revealed. Nicolamorgan.com.
3. Daniel, J., Siegel, M.D. (2014). Brainstorm the power and purpose of the teenage brain. Penguin Books.
4. Kempbels, R. (1990). Kā patiesi mīlēt pusaudzi. Rīga, LBJA.
5. Дольто, Ф. (1997). На стороне подростка. СПб., Петербург XX1 – век.

Kāpēc pusaudžiem tik ļoti kārojas *fast food*? Un vai to var labot? 38. lpp.

1. EFSA (European Food Safety Authority), 2018. Scientific and technical assistance on trans fatty acids. EFSA supporting publication 2018:EN-1433. 16 pp. doi:10.2903/sp.efsa.2018.EN-1433
2. World Health Organization, Guideline: sugars intake for adults and children, 2015

Bīstamais perfekcionisms jeb Pārcentīgie skolēni 46. lpp.

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7312165/
2. https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Dokumenti/prezentacijas/vpa_2019/Jokste1.pdf
3. https://www.childpsychologist.com.au/resources/perfectionism-in-children-top-8-strategies
4. https://www-sciencedirect-com.db.rsu.lv/science/article/pii/S0191886915000422
5. https://www-sciencedirect-com.db.rsu.lv/science/article/pii/S0191886917301587
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6742684/
7. https://www.verywellfamily.com/what-to-do-when-your-child-is-a-perfectionist-4147432

Kā runāt ar bērnu par vērtējumiem un sekmju izrakstu? 54. lpp.

1. https://app.soma.lv/viedtema/macos-macities/ikvienam/menesa-sekmju-analize/ievads-menesa-sekmju-analize

Imunosil® sambucus

IMŪNSISTĒMAS DARBĪBAI



PIEMĒROTS BĒRNIEM

Sastāvā esošā plūškoka sula:

- palīdz nodrošināt normālu imūnsistēmas darbību
- atbalsta organisma aizsargspējas

lotos pharma

VAIRĀK INFORMĀCIJAS
www.lotos-pharma.com

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.

ERGO

1887
ergo.lv

Ārsts?
Psihologs?
Arhitekts?

Uzkrāj BĒRNA nākotnei



Bērnībai ir ļoti liela priekšrocība – iespēja fantazēt par to, kas būsi nākotnē.

Kāda būs un cik maksās Tava bērna nākotnes izglītība?

Ieskaties profesiju kalkulatorā, iespējams, ar nelielu ieguldījumu šodien vari piepildīt sapņus jau rīt!

nakotnei.ergo.lv

Dzīvības apdrošināšanas pakalpojumus sniedz ERGO Life Insurance SE, kuru Latvijā pārstāv ERGO Life Insurance SE Latvijas filiāle.