

VĒLOS SARUNĀTIES AR SAVU BĒRNU!

Bērna personības attīstībai pats svarīgākais ir **SASKARSME** ar pieaugušajiem. Visbiežāk savu komunikācijas stilu mēs pārņemam no savas ģimenes, kurā uzaugām. Kā konfliktējām un risinājām vai nerisinājām sarežģījumus ar saviem vecākiem, tādā pašā veidā (pārņemot iemācīto saskarsmes modeli) sarunāsimies ar saviem bērniem.

Visbiežāk konfliktsituācijas rodas tad, ja mēs vecāki sākam runāt, risināt, nezinot, ko domā otrs, tas ir mūsu bērns, un otram nepasakot ko paši domājam, tas ir, mēs vecāki.

Veidojot kontaktu ar bērnu, vajadzētu viņu pieņemt bez nosacījumiem- tas nozīmē mīlēt viņu nevis par to, ka viņš ir skaists, spēcīgs, teicamnieks, palīgs, bet vienkārši tāpat, tikai par to, ka viņš ir!

Kontakts ir arī PIESKĀRIENS. Virdžīnija Satīra raksts, ka 4 apskāvieni ir dienas izdzīvošanai, bet lai būtu laba pašsajūta vajadzīgi 8 apskāvieni gan bērnam, gan pieaugušajam.

Kontaktējoties ar bērniem, vecākiem vajadzētu vērst uzmanību uz:

- Kāda ir mana **attieksme**? (Visbiežāk tā ir vērtējoša.) Audzināšana nepavisam nav dresūra, lai veidotu nosacījuma refleksus.
- **Tonis**- ja tas ir ass, dusmīgs, stingrs dienu no dienas, tad bērns secinās “mani nemīl”.
- **Pavēles forma**- Izdari! Atnes! Nomazgā! Bērnos tas rada aizvainojumu, vientulību, izmisumu.

Mieru mājās var atjaunot!!!! Jāsāk ar sevi! Pieaugušajiem ir vairāk pieredzes, zināšanu, spēja sevi kontrolēt.

JĀNOMET BOSA POZĪCIJA!!!!

Tas nenozīmē, ka nevar dusmoties, izteikt aizrādījumus. Drīkst! Bet nedrīkst aizvainot, pazemot bērna jūtas un personību. Kļūdaina ir rīcība, nevis bērns ir slikts. **Disciplīnas pamatā ir labas attiecības, skaidri noteikumi un robežas.**

Lai izprastu sava bērna vajadzības, viņā ir JĀIEKLAUSĀS un JĀSAJŪT. Aktīvi ieklausīties bērna stāstījumā nozīmē saklausīt, saprast teikto. Būt gatavam uzklaut runātāju 100% - kontakta nodibināšana, tā sākuma signāls, ķermeniskā gatavība (bērni

prasmīgi nolasa ķermeņa valodu). Nesteigties ar vēlmi sniegt atrisinājumu, klausaties. Izvairaties no pratināšanas. Izmantojiet atvērtos jautājumus (kad? kur? kāds?) iegūstot informāciju, ko domā, kā jūtas bērns. Sarunā nosauciet jūtas. Izvairieties no jautājuma "kāpēc", tas liek taisnoties un izraisa vainas sajūtu. **Pārbaudot** (pārjautājot, ar saviem vārdiem pārstāstot dzirdēto) **vai esat sapratuši**, ko bērns jums uzticējies, **izveidosiet tiltu- es tevi sadzirdēju, tu man esi savarīgs.**

Nepaklausīgos bērnus ir pieņemts vainot, meklēt ļaunos nodomus, sliktos gēnus. Grūti audzināmo bērnu kategorijā nonākt nevis sliktie bērni (ja tādi vispār ir!?), bet **gan jūtīgie un vieglāk ievainojamie**. Viņi noiet no ceļa dzīves grūtību un uztraukumu nastu iespaidā, reaģējot daudz agrāk un spēcīgāk nekā līdzsvarotie bērni. Grūti audzināmo bērnu **vajadzība ir PALĪDZĪBA**, bet nekādā gadījumā kritika un sodi.

Nepaklausības cēloņiem ir emocionāls raksturs:

- 1) **cīņa par uzmanību**
- 2) **cīņa par pašapliecināšanos, vienlaicīgi cīnoties pret vecāku varu. "Es pats!"**
- 3) **vēlēšanās atribties**- jūs izdarījāt man pāri, lai tad jums tiek. Piem: vecāki šķiras, bērnam pasliktinās atzīmes skolā, kavē stundas, uzvedība kļūst izaicinoša.
- 4) **Zaudē ticību saviem spēkiem**. Iemesls- ļoti zems pašvērtējums. Piem: neizveidojas labas attiecības ar klasesbiedriem, pasliktinās sekmes, nesekmība skolā rada izaicinošu uzvedību mājā. Iekšēji bērns pārdzīvo - nav ko censties, tāpat nekas nesanāks. Ārēji bērns - rodas iespaids, ka viss vienalga, labi tad es būšu slikti.

Grūti audzināmo bērni centienu nolūki pauž

vajadzību pēc vecāku uzmanības un emocionālā siltuma,

pēc atzišanas un cieņas, tie pauž arī taisnības izjūtu un vēlmi gūt panākumus.

Jebkura pusaudžu nepaklausība, pārkāpuma fakts ir signāls: **Palīdzi man! Man ir slikti!**

Vecāki var palīdzēt, tikai jāizprot nepaklausības iemesli, atbilstoši tiem jūs rīkojaties.

Vecākiem jāpievērš uzmanība savām jūtām, kuras rodas konflikta, grūtību iespaidā.

Ja: 1) bērns **cīnas par uzmanību**- vecākos mostas **dusmas**. Jāmēģina ignorēt ierastie bērnu pekstiņi, jāmaina takstika reaģējot uz bērna uzvedību. Vecākiem jāatrod veids kā parādīt bērnam pozitīvo uzmanību pret viņu. Bērns spriež: labāk kaut kāda uzmanība, kaut vai negatīva, ja nav pozitīvas.

2) bērns **cīnās par pašapliecināšanos un varu**- vecākos rodas **niknums**. Vecākiem jāmazina sava kontrole pār bērnu. Atbrīvojaties no spiediena un diktāta. Bērna jāuzkrāj sava pieredze un puni.

3) bērnam ir **vēlme atriebties**- vecākos radīsies **aizvainojums**. Bērnam nepieciešama saruna, kas būtu draudzīga ar sapratni. Izrunājat situāciju, kas radusies. Ja stūrgalvība nemazinās, un jūsu aizvainojums krājas, uzdodiet sev jautājumu- kas bērnam lika jums to nodarīt? Kas sāj viņam pašam?

4) bērns **pārdzīvo savas neveiksmes**- vecākus pārņem **bezcerība, izmisums**. Bērnam nedrīktētu izteikt nekādu kritiku un svarīgas kopīgas nodarbes, vecāku ieinteresētība, atbalsts.

Sagatavoja VPG psiholoģe Ieva Rozīte-Ķikse