



10 Desmit

Soļi

Veiksmīgai

bērnu

audzināšanai

1 Mīlestība ir vissvarīgākā bērnu vajadzība.

Tā ir arī ļoti svarīga disciplīnas sastāvdaļa. Jo vairāk Tu spēsi apliecināt mīlestību savam bērnam, apmīļojot viņu, apskaujot un noskūpstot, un pasakot viņam: "Es Tevi mīlu", jo vairāk viņš vēlēties Tev pierādīt, ka ir Tavas mīlestības cienīgs. Mīlestība ceļ bērna pašapziņu un pārliecību par sevi.

2 Uzmanīgi klausies tajā, ko bērns Tev saka.

Izrādi interesi par to, ko viņš jūt un to, ko dara. Apliecini viņam, ka arī spēcīgas emocijas ir pieņemamas – bet tikai tad, ja tās tiek izpaustas adekvātā veidā. Jo vairāk Tu to praktizēsi, jo mazāka būs nepieciešamība pēc disciplinēšanas.

3 Ir svarīgi noteikt ierobežojumus pat tajās ģimenēs, kur valda vissirsnīgākās attiecības.

Daļa no vecāku pienākumiem ir noteikt robežas. Atcerieties, ka bērniem ir raksturīgi šīs robežas pārbaudīt. Tas ir dabiski un tā nav tikai nepaklausīšana, bet ir daļa no dabiskā mācīšanās procesa. Robežām ir jābūt saprātīgi noteiktām. Bērni jūtas daudz drošāk, ja noteiktās robežas tiek ievērotas, pat tad, kad viņi ir ar tām neapmierināti un par tām sūdzas.

4 Smieklī un jautrība var palīdzēt atvieglot saspringtu situāciju.

Dažkārt vecāki kļūst pārāk nopietni un aizmirst par bērnu audzināšanas tik svarīgo sastāvdaļu – jautrību. Mēģiniet saskatīt, kur ir iespējams šo jautrību atjaunot un ļaujiet sev smieties, kad vien iespējams.

5 Mēģiniet paskatīties uz lietām ar bērna acīm.

Iedomājoties sevi bērna vietā un cenšoties saprast, kā bērns jūtas, mēs parasti labāk saprotam sava bērna uzvedību. Atceries, kāda bija sajūta, kad Tu pats vēl biji bērns, un cik mulsinoša šķita pieaugušo pasaule reizēs, kad pret Tevi izturējās netaisni.

6

Uzslavē un iedrošini savu bērnu.

Sagaidiet no bērna, ka viņš uzvedīsies labi un uzteiciet visus viņa centienus. Uzslavē viņa labo uzvedību un centies ignorēt sliktu uzvedību. Jo vairāk Tu runāsi ("burkšķēsi"), jo mazāk Tavs bērns klausīsies.

7

Cieni savu bērnu tāpat kā Tu cieni citus pieaugušos.

Iesaistiet viņu lēmumu pieņemšanā, it īpaši, ja šie lēmumi ir attiecināmi uz bērnu. Uzklauti viņa viedokli. Ja Tev ir vilinājums pateikt kaut ko sāpīgu, padomā, kā tas izklausītos, ja Tu to teiktu kādam pieaugušam cilvēkam. Atvainojies reizēs, kad esi izdarījis ko nepareizi vai kļūdījies.

8

Izstrādāriet dienas režīmu.

Mazi bērni jūtas daudz drošāk un konflikti ir mazāk iespējami tad, ja katrai dienai ir izteikts režīms, kas tiek ievērots. Viņi jūtas laimīgi, ja ēdienreizes ir regulāras, ja gulētiešanas laiks ir noteikts konkrētā laikā, un ja viņi zina, ka katru dienu ir laiks, kad viņi var spēlēties.

9

Ir noteikumi, kuri ir svarīgi katrā ģimenē.

Tomēr centieties būt elastīgi attiecībā uz maziem bērniem. Tad, kad esiet izstrādājuši noteikumus savā ģimenē, palieciet konsekventi attiecībā uz šiem noteikumiem. Tas var bērniem būt ļoti mulsinoši, ja vienu dienu kāds no noteikumiem tiek ievērots, taču citā dienā atkal aizmirsts. Dažkārt ārpus mājas ir nepieciešami citi noteikumi. Arī tos ir svarīgi bērnam izskaidrot.

10

Neaizmirsti pats savas vajadzības.

Ja Tev ir beigušies visi pacietības krājumi un viss šķiet kā ļoti smags darbs, atrodi laiku tikai sev. Izdari kaut ko priekš sevis, kas palīdzēs Tev atkal justies labi. Ja rodas tāda situācija, kurā Tu jūti, ka varētu sākt kliegt uz bērnu, sist viņam vai viņu pazemot, aizej prom no šīs situācijas uz citu vietu, izskaiti līdz desmit un nomierinies.

Palīdzēsim bērnam labi uzvesties

Lielākā daļa vecāku parasti uztraucas, vai viņiem izdodas pareizi audzināt savus bērnus. Protams, "perfektu un ideālu" vecāku nav. Jebkuram vecākam var rasties grūtības un visi vecāki uztraucas par ietekmi, kādu viņi atstāj uz bērniem. Viens no jautājumiem, kas parasti visvairāk uztrauc vecākus ir jautājums par bērnu disciplinēšanu un par to, kā panākt, lai bērni labi uzvestos. Tas var būt ļoti grūts uzdevums daudziem vecākiem. Šķiet, ka gandrīz katram ir kas sakāms, kā pareizi audzināt bērnus. Vai tas, ka bērni tiks nepietiekami disciplinēti, nozīmē, ka vecāki zaudēs kontroli pār viņiem? Vai pārāk liela disciplīna tiks bērniem nostāties pret vecākiem? Mēs zinām, ka bērniem ir nepieciešamas robežas, lai viņi justos droši, bet šādu robežu noteikšana nav viegls uzdevums.

Šajā grāmatiņā Jūs varēsiet iepazīties ar dažādiem veidiem, kā veicināt bērnus pozitīvu uzvedību. Pozitīva pieeja bērnu disciplinēšanā nozīmē to, ka Jums būtu jāuzslavē visa tā veida uzvedība, kuru Jūs bērnus vēlētos redzēt un jāpārliecina, ka Jūs vēlaties bērniem pietiekami daudz uzvedības tajos brīžos, kad viņi uzvedas labi. Daži vecāki uztraucas par to, ka viņi vairs nespēs kontrolēt bērnus, ja nesapērs viņus, bet tā nav patiesība. Jo vairāk Jūs saviem bērniem apliecināsiet mīlestību, izrādīsiet cieņu un paskaidrosiet, kāpēc Jūs vēlaties, lai viņi kaut ko darītu, jo vairāk viņi vēlēties Jums paklausīt un izdabāt. Ja tiks lietota šī pieeja, tad Jums arvien retāk būs jāpiemēro dažādi sodi.

Vecāku pozitīva rīcība

Ar savu pozitīvo piemēru rādiet bērnam labu uzvedības modeli. Bērni mācās atdarinot citu cilvēku uzvedību, un viņi atdarinās arī Jūsu uzvedību.

Pēc iespējas mainiet savu vidi, nevis bērnu. Labāk turēt vērtīgus, bīstamus vai trauslus priekšmetus bērnam nerasniedzamā vietā, nekā nemitīgi aizrādīt vai sodīt bērnu par viņa dabisko ziņkāribu tos taustīt un apskatīt.

Esiet pozitīvi savos norādījumos. Izstāstiet bērnam, ko Jūs vēlaties, lai viņi pozitīvi darītu – nevis tikai to, ko Jūs nevēlaties no viņiem.

Uzstādiet bērnam atbilstošas prasības. Atcerieties sev pašam uzstādīt jautājumu – vai manas prasības ir saprātīgas un atbilstošas mana bērna vecumam un situācijai. Ir nepieciešama lielāka pacietība ar mazu bērnu, vai ar bērnu, kurš ir noguris vai slims.

Neesiet pārmērīgs balvu un sodu izmantošanā. Balvas un sodi ir mazāk ietekmīgi bērnam augot lielākam. Paskaidrojiet bērnam savu prasību pamatojumu. Meklējiet abpusēju vienošanos ar vecākiem bērniem, izmantojiet uzmanības novēršanas taktiku ar jaunākiem bērniem (novērsiet bērna uzmanību no negatīvas uz pozitīvu darbību).

Izvēlēties audzināšanas pieejas, kas nav saistītas ar kliegšanu vai bērna pēršanu. Dažreiz vecāki uzskata, ka pēršana ir efektīva audzināšanas pieeja, bet nereti šiem vecākiem rodas nepieciešamība ar katru reizi sist bērnam stiprāk un stiprāk, lai iegūtu vēlamu rezultātu. Ja bērnam nemitīgi uzkliež vai viņu nemitīgi kritizē, tad sekas var būt tik pat nevēlamas un bērnam var rasties ilglaicīgi emocionāli traucējumi. Šie soda mēri neveicina bērnam attīstīt paškontroli un respektu pret citiem.

Padomājiet!

Daži fakti, kas Jūs varētu pārsteigt...

Dažreiz bērna nepaklausība un palaidnības var liecināt par psiholoģisku veselību!

Bērni ir pēc dabas ziņkārīgi un ieinteresēti savā vidē. Reizēm tas noved pie uzvedības, ko pieaugušie uzskata par palaidnībām. Tomēr būtu ļoti netipiski, ja bērns nekad neizrādītu savu ziņkārību kaut ko izpētīt un reizēm arī kļūdīties.

Tas nenozīmē, ka bērnam vajadzētu atļaut darīt jebko! Bērnam ir svarīgi iemācīties ģimenes iekšējās kārtības likumus vai norādījumus, un iemācīties sadzīvot un sadarboties ar citiem. Lai iemācītu bērnam paškontroli, vecākam ir nepieciešams laiks un pacietība.

Nereti bērni nesaprotu kādēļ viņi tiek sodīti

Pētījumi norāda, ka bērnus bieži mulsina pieaugušo norādījumi. Bērni nereti nesaprot, ko viņi būtu nepareizi izdarījuši. Šāda situācija visbiežāk rodas, ja bērns tiek sistis vai pērts, jo tad viņš kļūst par daudz dusmīgs un satraucies, lai kaut ko skaidri izprastu.

Bērnam ir tiesības būt pasargātam no vardarbības

Latvijas valdība ir piekritusi sekot Apvienoto Nāciju konvencijai par Bērnu tiesību aizsardzību. Šī konvencija (un Latvijas Bērnu tiesību aizsardzības likums) norāda, ka katram bērnam ir tiesības, un to starpā ir tiesība būt aizsargātam no fiziskas un psiholoģiskas vardarbības un pazemošanas.

Dodot bērnam iespēju izvēlēties, mēs veicinām pozitīvu uzvedību

Neiesaistieties cīņā ar bērnu par jautājumiem, kas nav būtiski. Mēģiniet rast bērnam iespēju pašam izvēlēties, bērnam piemērotos izvēles ietvaros – piemēram, izvēlēties ko ģērbt mugurā (zilo cepuri vai sarkano cepuri) – lai bērnam nerastos nepatika, ka viņu vienmēr kāds cits kontrolē. Šāda vecāku rīcība palīdz mazināt bērnu pretošanos un nīkošanos.

Ko vecāki paši saka...

"Es nedomāju, ka pāršana ir efektīva – pāršana bērnus atstumj, īpaši, kad viņi aug lielāki. Mēs labprātīgāk izmantojam tādas disciplinēšanas metodes kā nosūtīt uz kādu klusāku stūrīti."

"Viss ir atkarīgs no tā, kāds ir mans garastāvoklis. Parasti vai nu es mēģinu bērnam izskaidrot kādēļ viņa uzvedība ir nepieņemama, vai arī es to ignorēju – abas pieejas ir efektīvas. Bet, ja man ir slikts garastāvoklis vai arī, ja zaudēju kontroli – tad es sāku kliegt vai sist."

Vecāki reizēm kļūdās. Dažreiz ir grūti būt pacietīgam un izmantot pozitīvas disciplinēšanas pieejas – it īpaši, ja ir citas vienlaicīgas problēmas. Ja vecākam ir visādas raizes un stress, tad reizēm viņš izgāž savas negatīvās emocijas pret bērnu – pēc tam jūtas vainīgs.

Kaut gan mēs varam izprast vecāku rīcības cēloņus, tomēr uzskatām, ka ir nepareizi sist bērnus. Pētījumi norāda, ka lielais vairums vecāki nevēlas sist savus bērnus un nožēlo, ja viņiem tā ir gadījies. Bērna sišana var pāršana nav efektīvs veids kā veicināt labu un pozitīvu bērna uzvedību.

Nobody's Children Foundation, Polija

www.fdn.pl



Šī publikācija ir balstīta NSPCC publikācijā „Vadlīnijas veiksmīgai bērnu audzināšanai” Londona 2002.

Noformētāja: Katarzina Dipela

Izdots Polijā: ED DRUK, e.d.druk@wp.pl