



Kāpēc mūsdienu bērni neprot mācīties, gaidīt un ar grūtībām pārcieš garlaicību?

Kaspars Bērziņš, psihoterapeits.

Kā profesionāls terapeits mūsdienu bērnos es redzu sociālās, emocionālās un akadēmiskās aktivitātes samazināšanos, un tajā pašā laikā – strauji palielinās to bērnu skaits, kuri cieš no zemām mācību spējām un citiem traucējumiem. Kā jau to zinām, mūsu smadzenes ir veidojamas. Pateicoties apkārtējai videi, mēs varam tās padarīt „stiprākas” vai „vājākas”. Es patiešām ticu, ka, neskatoties uz labākajiem nodomiem, mēs diemžēl attīstām savu bērnu prātus nepareizajā virzienā.

Kāpēc?

1. BĒRNI SAŅEM VISU, KO VIEN VĒLAS:

„Es esmu izsalcis!” – „Pēc brītiņa nopirkšu tev kaut ko iekost.” „Es gribu dzert.” – „Re, dzērienu automāts.” „Man ir garlaicīgi!” – „Paņem manu telefonu.”

Spēja atlikt savu vajadzību apmierināšanu ir viens no veiksmīgas nākotnes pamatfaktoriem.

Mēs vēlamies padarīt savus bērnus veiksmīgus, bet diemžēl padarām viņus laimīgus tikai šajā mirklī, bet ilgākā perspektīvā – nelaimīgus.

Spēja atlikt savu vajadzību apmierināšanu nozīmē spēju funkcionēt stresa stāvoklī.

Mūsu bērni pamazām kļūst aizvien negatīvāki cīņai ar dažādām sīkām stresa situācijām, kas rezultātā kļūst par lielu šķērslī veiksmīgai dzīvei.

Bieži redzam bērnus, kuri nav spējīgi „nolikt malā” savas šī brīža vajadzības esot, piemēram, klasē, tirdzniecības centros, restorānos un rotaļlietu veikalos un izdzirdot „Nē”, jo vecāki ir iemācījuši bērna smadzenēm nekavējoties saņemt visu to, ko viņš vēlas.

2. IEROBEŽOTA SOCIĀLĀ MIJIEDARBĪBA:

Mums ir daudz darāmā, tāpēc mēs dodam bērniem savus gadžetus, lai arī viņi būtu nodarbināti.

Agrāk bērni spēlējās pagalmā, kur ekstremālos apstākļos attīstīja savas sociālās iemaņas.

Gadžeti diemžēl ir nomainījuši bērniem pastaigas svaigā gaisā. Turklāt tehnoloģijas ir padarījušas vecākus daudz nepieejamākus attiecībā ar saviem bērniem. Telefons, kurš „pasēž” kopā ar bērnu mūsu vietā, neiemācīs viņam saskarsmes iemaņas. Vairākumam veiksmīgu cilvēku šīs iemaņas ir attīstītas, tā ir prioritāte!

Smadzenes ir līdzīgas muskuļiem, kuri jātrenē. Ja vēlaties, lai bērns spētu braukt ar divriteni, iemāciet to viņam. Ja vēlaties, lai bērns prastu gaidīt, iemāciet pacietību.

Ja vēlaties, lai bērns prastu kontaktēties ar citiem cilvēkiem, viņam ir nepieciešama socializācija.

Tas pats attiecināms uz citām iemaņām. Nav nekādas atšķirības!

3. NEBEIDZAMIE PRIEKI:

Mēs esam radījuši saviem bērniem mākslīgo pasauli, kurā nav nekādas garlaicības. Tikko kā bērns piekļūst, mēs metamies viņu atkal izklaidēt, jo citādāk šķiet, ka nepildām savus vecāku pienākumus. Mēs dzīvojam divās atšķirīgās pasaulēs: viņi savā „izpriecu pasaulē”, bet mēs – „darba pasaulē”.

Kāpēc bērni mums nepalīdz virtuvē vai saimniecībā? Kāpēc viņi nesavāc savas rotaļlietas? Tas ir parasts monotons darbs, kas trenē smadzenes funkcionēt garlaicīgu pienākumu veikšanas laikā. Tas ir tas pats muskulis, kuram vajadzīga mūsu skola.

Kad bērni ierodas skolā, pienāk laiks rakstīt vēstuli, un viņi čīkst: „Es nevaru, tas ir pārāk sarežģīti, pārāk garlaicīgi”. Kāpēc? Tāpēc, ka darbaspējīgajam „muskulim” nepietiek vien ar treniņiem nebeidzamām izpriecām. Tas jātrenē arī darba laikā.

4. TEHNOLOĢIJAS:

Gadžeti kļuvuši par bezmaksas auklītēm mūsu bērniem, bet par šādu palīdzību tomēr nākas maksāt. Mēs maksājam ar savu bērnu nervu sistēmu, ar viņu uzmanību un spēju atlikt savu vajadzību apmierināšanu uz vēlāku laiku.

Salīdzinājumā ar virtuālo realitāti ikdienas dzīve ir garlaicīga.

Kad bērni atnāk uz skolu, viņi sastopas ar cilvēku balsīm un adekvātu vizuālo stimulāciju, kas ir pretēji grafiskiem sprādzieniem un specefektiem, kurus viņi pieraduši redzēt ekrānos.

Pēc stundām ilgas atrašanās virtuālajā realitātē bērniem ir grūti apstrādāt informāciju klasē, jo viņi ir pieraduši pie augsta stimulācijas līmeņa, ko rada videospēles. Bērni nav spējīgi apstrādāt informāciju ar zemāku stimulācijas līmeni, un tas negatīvi ietekmē viņu spējas risināt akadēmiskus uzdevumus.

Tāpat tehnoloģijas mūs emocionāli atdala no bērniem un mūsu ģimenēm. Emocionālā vecāku pieejamība ir „pamatēdiens bērna smadzenēm”. Mēs diemžēl to saviem bērniem pakāpeniski liedzam.

5. BĒRNI VALDA PĀR PASAULI:

„Manam dēlam negaršo dārzeņi.” „Viņai nepatīk agri iet gulēt.” „Viņš nemīl brokastot.” „Meitai nepatīk rotaļlietas, bet viņa labi orientējas planšetē.” „Viņš negrib pats ģērbties.” „Viņai īsti nepatīk ēst pašai.”

To es pastāvīgi dzirdu no vecākiem. Kopš kura laika bērni mums diktē, kā viņus audzināt? Ja atļausim viņiem darīt visu to, ko vēlas, tad vienīgais, ko viņi darīs – ēdīs makaronus un bulciņas, skatīsies televizoru, spēlēs planšeti un nekad neies gulēt.

Kā gan mēs palīdzam bērniem, ja dodam viņiem to, ko viņi vēlas, nevis to, kas viņiem ir labs? Bez pareiza uztura un pilnvērtīga miega mūsu bērni aiziet uz skolu saērcināti, satraukti un izklaidīgi.

Turklāt mēs viņiem sūtām aplamu vēstījumu. Viņi mācās, ka var darīt visu, kas ienāk prātā, un nedarīt to, ko negribas. Viņos nav izpratnes par vārdiem „ir jāizdara”. Bet lai sasniegtu savas dzīves mērķus, mums diemžēl bieži vien nākas darīt to, kas ir nepieciešams, un ne vienmēr tas ir tas, ko gribētos.

Ja bērns grib kļūt par studentu, viņam ir jāmacās. Ja viņš grib kļūt par sportistu, viņam ir regulāri jātrenējas.

Mūsu bērni zina, ko vēlas, bet viņiem ir grūti rīkoties, lai sasniegtu savus mērķus. Tas noved pie nesasniegtiem mērķiem un vilšanās .

Trenējiet viņu smadzenes!

Jūs varat trenēt bērna prātu un izmainīt viņa dzīvi tā, lai viņš būtu veiksmīgs gan sociālajā, gan emocionālajā, gan akadēmiskajā sfērā.

1. NEBAIDIETIES UZSTĀDĪT RĀMJUS:

Bērniem tie ir vajadzīgi, lai izaugtu laimīgi un veseli.

- Sastādiet uztura karti, nosakiet miega režīmu un gadžetiem atvēlēto laiku.
- Domājiet par to, kas ir vajadzīgs bērniem, nevis par to, ko viņi grib vai negrib. Vēlāk viņi jums par to pateiks paldies.
- Audzināšana ir smags darbs. Jums ir jābūt radošiem, lai piespiestu viņus darīt to, kas viņiem ir labi, lai gan liela daļa iepļānota laika būs pilnīgi pretēji tam, ko viņi vēlētos.
- Bērnam ir vajadzīgas brokastis un barojošs ēdiens. Viņiem ir jādzīvojas svaigā gaisā, laikus jāiet gulēt, lai nākamajā dienā, atnākot uz skolu, viņi būtu gatavi mācīties.
- Pārvērtiet to, ko viņi nevēlas darīt, jautrā un emocionāli stimulējošā spēlē.

2. IEROBEŽOJIET PIEEJU GADŽETIEM UN ATJAUNOJIET AR BĒRNIEM EMOCIONĀLO TUVĪBU:

- Uzdāviniet viņiem ziedus, uzsmaidiet, pakutiniet, ielieciet somā vai palieciet zem spilvena pārsteiguma zīmīti, kopā uzdejojiet, parāpojiēt, uzrīkojiēt spilvenu kauju.
- Sarīkojiēt ģimenes vakariņas, spēlējiēt galda spēles, dodieties kopīgās pastaigās, izbraucienos ar divriteņiem vai vakara „lukturīšu” gājienā.

3. IEMĀCIET BĒRNIEM GAIDĪT:

- Garlaikoties – tas ir normāli, tas ir pirmais solis pretī radošumam.
- Pamazām paildziniēt laiku starp „es gribu” un „es saņemu”.
- Centieties nelietot gadžetus mašīnā un restorānos, iemāciēt bērniem gaidīt, runājiēt un spēlējiēt spēles.

4. IEMĀCIET SAVAM BĒRNAM VEIKT MONOTONU DARBU JAU KOPŠ AGRAS BĒRNĪBAS, JO TAS IR PAMATS NĀKOTNES DARBASPĒJĀM:

- Salikt drēbes skapī, sakārtot rotaļlietas, izkrāmēt iepirkumu maisu, saklāt gultu.
- Esiet radoši, padariēt šos pienākumus jautrākus, lai smadzenēs tas izraisītu pozitīvas asociācijas.

5. IEMĀCIET BĒRNAM SOCIĀLĀS IEMAŅAS:

- Iemāciēt dalīties, prast zaudēt un uzvarēt, uzslavēt citus, teikt „paldies” un „lūdzu”.

Balstoties uz savu terapeita pieredzi, varu teikt, ka bērni mainās tajā brīdī, kad vecāki izmaina savu pieeju audzināšanai.

Palīdziet saviem bērniem rast veiksmi viņu dzīves ceļā, mācot un trenējot viņu prātus, kamēr tas vēl nav par vēlu.

Kaspara Bērziņa psihoterapijas prakse, T. 29355788;
e-pasts: psihoterapijasprakse@gmail.com