

Četri iemesli, kāpēc bērni uzvedas "slikti"

Uzvedības skaidro psiholoģe Iveta Aunīte

1. Uzmanības pievēršana

Pozitīvās disciplinēšanas metodes darbosies daudz sliktāk, ja neapmierināsi bērna emocionālās vajadzības. Līdz aptuveni 12 gadu vecumam bērni jūtas mīlēti atkarībā no laika un enerģijas, ko vecāki viņiem velta. Nedalīta uzmanība vismaz pusstundu dienā ir tas laiks, kas mazajiem ir nepieciešams. Pretējā gadījumā parādās nevēlama uzvedība ar mērķi izpelnīties vecāku uzmanību. Tas ir nenovērtējams laiks – neviens cits tavam bērnam to objektīvi nespēj veltīt. Mazā cilvēka nevēlamā uzvedība mainīsies, ja dosiet viņam šo laiku. Ir bērni, kuri ļoti priecājas, ja viņus uz dārziņu aizved pirmos vai izņem pēdējos, jo rodas brīdis, kad viņi var pabūt tiešā kontaktā ar vismaz kādu pieaugušo.

Ja ģimenē ir vairāki bērni, katram vecākam jāvelta individuāls laiks katrai no atvasēm. Ja mamma spēlējas ar meitu, bet dēls tieši tajā brīdī arī vēlas pavadīt laiku ar mamma, ko darīt? Uzdevums otram vecākam būt tik interesantam, lai noturētu dēla uzmanību. Ir taču viegli pateikt: man nesanāk, viņš vēlas būt ar tevi. Nedalīts laiks ar bērnu nav laiks, ko pavadām pie stūres, bet mazais mašīnā aizmugurējā sēdekļi. Savukārt kopīgs izbrauciens ar velosipēdu skaitās. Vislabākais ir kopā spēlēt – rotaļas bērnam ir ļoti nepieciešamas. Vecāki dažkārt saka: kas es – muļķis, lai ar bērnu pa zemi rāpotu?! Nē, ne muļķis. Tieši gudri vecāki uz paklāja kopā ar saviem bērniem spēlējas ar lellēm un mašīnītēm. Protams, tas nekādā gadījumā neizslēdz visas ģimenes kopā pavadīto laiku. Arī tam ir jābūt. Un bez visa minētā ir jābūt laikam, ko vecāki pavada kopā kā pāris.

2. Cīņa par varu

Cīņa par varu ir biežākā uzvedības problēma, kas var sākties no aptuveni divu gadu vecuma. Spēcīgāka un izteiktāka tā ir 3–5 gadu vecumā. Šajā gadījumā vecāku uzdevums ir panākt, lai bērni sāk uzticēties un ticēt tam, ko viņi savām atvasēm saka. Ja mamma un tētis ir kaut ko pateikuši, tad viņiem tā arī jāizdara. Ja vecāku un bērnu attiecībās ienākusi cīņa par varu, ir vairāki soļi, kas jāasper, lai novilkto robežas.

Pirmais solis – vienu reizi pasaki skaidri, ko sagaidi no bērna.

Ja bērns nereaģē – otrais solis. Vienu reizi pasaki bērnam, kādas būs sekas, ja viņš nepildīs prasību. Viens no attīstošās audzināšanas principiem ir nevis sodīt ar kaut ko sliktu, bet atņemt kaut ko labu – kādas privilēģijas, bonusus.

Trešais solis. Ja bērns nereaģē uz otro brīdinājumu, izpildi solīto. Parasti, nonākot līdz trešā soļa īstenošanai, bērns reaģē kliedzot, lūdzoties, izsakot dažādus solījumus. Kas jādara pieaugušajam? Jāiztur.

Pareiza rīcība, ja bērns kliedz

„Šova” ignorēšana.

Ja šī metode tiek veiksmīgi lietota, aptuveni pēc trim nedēļām kliegšanas trači beidzas. Galvenais nenolaist rokas pēc pirmajiem mēģinājumiem. Jo atkātojumi būs – bērns nespēs noticēt, ka pēkšņi ir mainījusies lietu kārtība.

Izolēšana. Bērnu drīkst izolēt. Literatūrā teikts, ka to var darīt uz laiku pēc principa – uz vienu dzīves gadu viena minūte. Prakse rāda – tik ilgi, līdz nomierinās. Ko nozīmē izolēšana? Tas nozīmē, ka durvis telpai, kurā atrodas bērns, ir aizvērtas; tās drīkst pieturēt, bet ne aizslēgt. Kamēr durvis ir ciet vai tiek pieturētas, ar bērnu nesarunājas. Esot vieni, bērni bieži nemaz netaisa traci, jo nav skatītāju. Vēl nostrādā tas, ka mazi bērni nemāk pateikt, ka vēlas pabūt vieni, un gluži neapzināti ir priecīgi, ka beidzot nonākuši vieni savā istabā un beidzot var mierīgi paspēlēties, atpūsties.

Svarīgi – nekad neizolēt bērnu, ja viņa pārdzīvojums ir emocijas: dusmas, skumjas u.c.

Nekad nedrīkst teikt: ej dusmoties uz savu istabu.

Drīkst teikt: ej bļaut uz savu istabu. Jāšķir manipulācija no patiesa pārdzīvojuma. Ļaujiet saviem bērniem izjust arī negatīvas emocijas pret brāli, māsu, vecākiem, grupas biedru, sakot: tu drīksti uz viņu dusmoties, bet nedrīksti darīt pāri. Arī, kad ģimenē ienāk jaundzimušais, negaidi, ka vecākais bērns uzreiz iemīlēs jaunienākušo. Atļauj viņam būt arī satrauktam par situāciju. Ja bērns ir beidzis trakot, raudāt, pārstājis būt izolēts, nevajag ar viņu atgriezties pie notikušā, izņemot, ja viņš pats ko saka par to.

Drīksti izolēties pats. Pats drīksti izolēties arī telpās bez logiem, pagrabos, arī ieslēgties. Vienīgais, kas kategoriski aizliegts, – iet prom no mājām. Bērni var iemācīties un šo uzvedību atkārtot gan pusaudžu, gan pieaugušā vecumā. Tātad grūtās situācijās paliec mājās un risini problēmas uz vietas.

Apmēram pēc trīs nedēļu konstantas šo noteikumu ievērošanas bērna uzvedība mainīsies vēlamā virzienā.

3. Atriebība

Atriebība ir situācija, kad bērns neapzināti mēģina pateikt, ka viņam kaut kas ļoti sāp. Atriebības gadījumā mazais lieliski iemācījies izmantot vecāku vājības, sakot: „es tevi nemīlu” un „es iešu prom no mājām”. Ja bērns saka kaut ko tādu, tas nozīmē, ka viņš attiecībās ar vecākiem jūtas nestabili vai arī ir pārliecināts, ka ar šādām metodēm sasniegs iecerēto. Mazais cilvēks var gribēt arī atiebties par ciešanām, ko viņam sagādājuši citi, piemēram, bērnudārza biedri. Bērna uzvedība var būt rupja un aizskaroša. Tādā brīdī vecākiem jāmēģina saprast, kas ir par iemeslu šādu spēcīgu „ieroci” izmantošanai.

Kā reaģēt vecākiem? Jāsaka bērnam frāze, kas viņu pārsteidz, jo izņem „ieroci” no rokām, – „tu drīksti mani nemīlēt”, „man ļoti žēl, ka tu mani nemīli, es tevi mīlu” vai „tu drīksti mani nemīlēt, bet cieņa ir tas, ko es varu no tevis prasīt”.

Ja bērns draud iet prom no mājām, vecāki to nedrīkst pieļaut nekādā gadījumā. Šādai vecāku reakcijai jābūt neatkarīgi no bērna vecuma. Tu vari teikt savam bērnam: „Es tevi mīlu, un man ir svarīgi, kas ar tevi notiek.” Nekādā gadījumā nedrīkst ļaut bērnam pakot mantas un skatīties, cik tālu aizies.

4. Iemācītā jeb tēlotā bezpalīdzība

Šo uzvedības modeli izvēlas bērni šādos gadījumos:

ja bērns ir pieredzējis, ka viņš vai viņa, izliekoties bezpalīdzīgs, saņem pilnīgu palīdzību no pieaugušā. Tās ir situācijas, kad mazais pēkšņi vairs nemāk ēst vai apģērbties, lai gan līdz šim lieliski ticis galā ar šiem uzdevumiem. Un bērnam parasti laika ir gana atšķirībā no pieaugušā, kurš, nonācis šāda paziņojuma priekšā, steidz izdarīt bērna vietā.

ja bērns ir pieredzējis, ka, lai kā censtos, nekas nekad nebūs pietiekami labi. Piemēram, bērns centies zīmēt puķītes, no astoņām divas nav sanākušas gana labi. Tādā gadījumā vajag runāt par sešām smukajām, nevis tām divām, kas nav sanākušas. Ja bērns ir nomazgājis traukus, paslavē viņu un nesteidzies uzreiz viņa klātbūtnē traukus pārmazgāt.

Paraugies, ar kādu entuziasmu darbojas bērni, tāpēc nevajag to sabojāt, koncentrējoties uz rezultātu un aizmirstot par procesu.

Ko darīt? Kad bērna „es nezinu”, „man nesanāk” ir tāpēc, ka vecāki paši ir pieradinājuši, ka, izliekoties nespējīgāks, viņš saņems palīdzību, izlavierēs, neizpildot uzdevumu, pieaugušajiem

ir jābūt atraktīviem, interesantiem, izdomas bagātiem, lai no bērna panāktu rezultātu. Nevajag prasīt abstrakti: es zinu, ka tu vari labāk (tās ir mūsu fantāzijas). Bet, ja zini, ka kas līdzīgs ir bijis mācību programmā vai arī bērns pirms tam kādu lietu jau ir pratis, tad jāatrod veids, kā bērni to dara. Nevajag no mazā gaidīt par daudz, tādējādi sniedzot objektīvu palīdzību, kad tā ir nepieciešama.

Ja bērns regulāri, mūsaprāt, nav izdarījis pietiekami labi, mums savas gaidas jāsamazina līdz minimumam. Jāļauj bērnam atkāpties, un jāuzdod vismazākie uzdevumi, ar ko viņš tiks galā. Un par to jāslavē. Tādā veidā mēs dodam motivāciju nākamajiem soļiem, nākamajiem panākumiem. Ja bērns sācis izmantot tēloto bezpalīdzību, viņš ir padevies. Jebkurā vecumā bērnam ir nepieciešama „es varu” sajūta. Un vēl svarīgi – nesalīdzini savu bērnu ar citiem!

Avots: žurnāls "Vecākiem par bērniem", ko izdevis Rīgas domes Labklājības departaments