

Mainās laiki, mainās zināšanas



Mēs nepiedzimstam ar prasmi būt vecākiem. Iepriekšējās paaudzes parasti izmantoja to, ko redzējuši savā bērnībā, bet mūsdienās informācijas par bērnu audzināšanu ir ļoti, ļoti daudz, turklāt tā ir pretrunīga.

Parādījies jauns jēdziens – ģimenes pratība. Viena no ģimenes pratības jomām ir vecākpratība un

vecāku kompetence, kas ietver arī informācijas iegūšanas veidu, spēju to vērtēt, analizēt, izmantot.

Pašlaik aktīvāk tiek izglītoti topošie vecāki, viņiem ir kursi, nodarbības. Bērniņam piedzimstot, informācijas saņemšana kļūst sadrumstalotāka: ir bēbiņu skoliņas vecākiem, kuru bērni vēl neapmeklē bērnudārzu; daļā pirmsskolas izglītības iestāžu ir iespēja apmeklēt bērnu emocionālās audzināšanas nodarbības. Skolā izglītojošas nodarbības biežāk notiek skolēniem, retāk vecākiem, viņi informāciju bieži iegūst internetā, žurnālos, grāmatās, televīzijā, protams, arī ģimenes un draugu

lokā.

Atbildes interneta diskusiju forumos vecāki meklē biežāk, nekā vēršas pie speciālistiem, ģimenes ārstiem. Latvijas Universitātes pētījumā par iedzīvotāju dzīves meistarību un informācijpratību noskaidrots, lai arī vecāku kompetences līmenis ir audzis, tomēr ir vairāki problemātiski aspekti, kas liek satraukties par vecāku kompetenci un tās iegūšanas ceļiem. Virtuālā vide dod plašas iespējas pieredzes apmaiņai un mazina sociālās izolētības sajūtu, tomēr ir risks, ka informācija tiek iegūta no nepārbaudītiem kanāliem. Problemātiska ir jauno vecā-

ku pārlietu lielā uzticēšanās diskusiju forumiem. Savukārt vecāki, kuri meklē uzticamu informāciju, portāla *mammamuntetiem.lv* aptaujā norādījuši, ka tās pietrūkst.

Retāk vecāki apmeklē lekcijas, kas paredzētas izglītošanai, taču tādas notiek, tāpat arvien plašāk pieejami nodarbību cikli, kuros uzsvars tiek likts uz diskusiju.

Mūsdienas prasa nemitīgu pieļāgošanos, augšanu līdzī laikam. Ģimenes modelis mainās – ir vecāki, kas turpina kopīgi audzināt bērnu arī pēc šķiršanās, ir bērni, kurus audzina viens no vecākiem, ir audzģimenes. Tāpat vecāki ar-

vien biežāk izvēlas paši audzināt bērnu ar īpašām vajadzībām, kas prasa specifiskas zināšanas un prasmes. Svarīgs ir vidusceļš starp nepietiekamām vecāku zināšanām, kas noved gan pie vardarbības, gan bērnu traumatisma, vai otrai galējībai – pārlietu lielai aprūpei, kas arī nāk bērnam par sliktu. □

Izzināt sevi un bērnu nodarbībās

Cēsu Sociālajā dienestā jaunums šogad ir biedrības “Plecs” īstenotās nodarbības vecākiem, tās notiek sarunu un diskusiju veidā.

■**“Plecs” nodarbības vecākiem.** Praktiskas un psiholoģiskas mācības topošajiem un jauņajiem vecākiem, lai sniegtu zināšanas un prasmes emocionāli veselīgu attiecību veidošanai ar bērnu. Programma sniedz zināšanas par bērna attīstību jau no gaidību laika, drošu piesaisti, pieaugušo piesaistes veidiem, traumatiskām pieredzēm un to nozīmi vecāku-bērnu attiecību veidošanā, “Uzticībā pamatotu attiecību ieviešana® (TBRI®)” metodi.

■**Bērnu emocionālā audzināšana un apmācība “Bez pēriena”** paredzēta vecākiem, kuriem bērni ir vecumā līdz sešiem gadiem. Emocionālās audzināšanas nodarbībās skaidro bērna attīstību un temperamentu, kā palīdzēt veicināt ķermeņa kontroli un pozitīvu ķermeņa un sevis pašvērtējumu, veidot drošu piesaisti, veicināt bērna spēlēšanas un fantāzi-

ju, valodu un komunikāciju, ar pozitīvām disciplinēšanas metodēm veicināt pašregulāciju un atīstīt sirdsapziņu, veicināt koncentrēšanos, plānošanu un problēmu risināšanu, sociālo kompetenci, empātiju un gādīgumu. “Bez pēriena” mērķis ir palīdzēt vecākiem labāk apzināties savas jūtas, pārliecību, vajadzības, saprast darbības motīvus, mācēt atpazīt un kontrolēt savas emocijas, papildināt audzināšanas prasmes, iepazīt un iegūt iespēju izmēģināt jaunus, bērnam draudzīgākus izturēšanās modeļus.

■**Ceļvedis, audzinot pusaudzi.** Palīdz sniegt izpratni par to, kas pusaudzim ir svarīgs, kas ar viņu notiek un kā vecākiem veidot veiksmīgu sadarbību ar bērnu, lai viņš kļūtu par nobriedušu un veselīgu pieaugušo. Nodarbībās aplūko pusaudžu un vecāku tiesības, pienākumus un atbildību, vecāku un pusaudžu attiecības un komunikāciju, ir sarunas par veselīgu dzīvesveidu, pusaudžu seksualitāti, sociālo kompetenci, emociju pašregulāciju un citām tēmām. □

Diskusija ir lielākais ieguvums

Cēsu Sociālā dienesta Ģimeņu atbalsta nodaļas darbinieces Iveta Kalniņa, Svetlana Vasiļjeva un Saimona Spreņite - Stabiņa, kuras vada vecāku atbalsta grupas, rezumē nodarbībās gūto pieredzi.

Vecāki ļoti novērtē, ka nodarbības ir bez maksas, ka tās notiek pēc darba laika. Cilvēki, kas apmeklē nodarbības, ir ļoti motivēti, ir tendenci izzināt, uzzināt, paskatīties plašāk. Tomēr visgrūtākais ir atnākt pirmo reizi, jo nav zināms, kā nodarbības notiks, vai tās būs lekcijas ar pareizajām atbildēm, kādi būs dalībnieki. Neziņa rada nedrošību. Savukārt pēc nodarbību cikla vecāki prasa, kad būs vēl kādas nodarbības, novērtējot ieguvumus. Lai gan katrai grupai iepriekš noteiktas tēmas, ikviens dalībnieks var aktualizēt sev būtisko un to iekļaut nodarbību ciklā. Tā kā ierasts, ka latvieši sasāpējušos jautājumus risina vienatnē, nodarbības vecākiem ir jauna pieredze, kas prasa lielu uzticēšanos, spēju runāt par sāpīgiem

jautājumiem. Tāpēc tiek ievērota konfidencialitāte, viss, kas tiek runāts grupās, tur arī paliek. Vecākiem ir iespēja izprast, kāpēc viņi rīkojas tieši tā, kā rīkojas. Tas ir darbs ar sevi, sevis iepazīšana. Svetlana Vasiļjeva akcentē, ka grupas dinamikai ir milzīga nozīme, ko nevar iegūt, izlasot rakstu. Darbojoties grupā, dalībnieki mācās cits no cita, cilvēks pilnveidojas, pat uzplaukst, līdzī mainās arī situācijas ģimenē. Turklāt grupas dinamika mainās, kad nodarbībās piedalās arī tēvi – viņiem ir savs redzējums, kas mēdz būt ļoti atšķirīgs no mammām, sava pieredze, diskutējamie jautājumi.

Grupu dalībnieki iegūst no tā, ka ikviens dalās pieredzē, rodas sapratne, ka problēmas ir līdzīgas, rodas jauni veidi, kā tās risināt. Cilvēki iegūst nevis atbildes, kā jādara, bet apzina, kādas mēdz būt situācijas, kad ir nogurums, stress, neziņa, dusmas, uzziņa par brīžiem, kad neizdevās iecerētais, gribētais. Tie ir arī stāsti, kā neiekrist no vienas galējības otrā. Iveta Kalniņa skaidro, ka grupās iespējams runāt par jūtīgām tēmām, par seksualitāti, ko drīkst, ko nedrīkst, kā uzlikt robežas, kā

pateikt nē viediercēm, lai tās nebūtu bērnu galvenais darbošanās veids. Speciālistes secinājušas, ka spēles, tādas kopējas aktivitātes, kas interesantas bērnam, ir svarīgas ikvienā vecumā. Pusaudžu vecāki redz to, kas bērnam ielikts agrīnā vecumā, tomēr joprojām ir svarīgi turēt roku uz pulsa, turpināt attīstīties, jādzīvo laikam līdzī – tas ir darbs ar sevi, ģimeni, bērniem. Tā teikt, sākumā vecāki māca bērnu, bet ar laiku bērni liek mācīties vecākiem. Pusaudzis vairs visu neizstāstīs, bet no tiem mazajiem *puzles* gabaliņiem jāsaliek kopā, kas īsti notiek, jāskatās, lai kaut kas neaiziet pārāk tālu. Pusaudžu vecums ir ļoti sarežģīts laiks daudziem vecākiem. Bet, jo vairāk pusaudzis spēj uzticēties vecākiem, zināt, ka saņems atbalstu, jo vairāk uzdrīkstēsies ar viņiem dalīties. Vecāki nodarbībās bieži secina – man kā vecākam jāmainās, tad arī bērns mainīsies. Tajā pašā laikā nav viena pareizā varianta un neviens nav ideāls vecāks. Nav pareizi, nepareizi, bet kā mēs katrs darām savā ģimenē, caur savu ģimenes modeli. □

Izglītoties un strādāt laikus

Cēsu pašvaldības aģentūras “Sociālais dienests” Ģimeņu atbalsta nodaļas vadītāja ELITA RANCĀNE ieskicē atbalsta grupu nozīmi sociālā dienesta darbā un sabiedrības procesos, kā arī atzīmē, kādas atbalsta grupas vecākiem vēl būtu nepieciešamas.

Elita Rancāne: “Dzīves steigā, garajās darba stundās un pienākumos mājās ir grūti atrast laiku sev - vai tā būtu vingrošana, sportošana, dažādi hobiji vai kursu apmeklēšana.

Vecāku atbalsta grupas arī ir sevis izglītošanas kursi, cilvēks var sevi pilnveidot, turklāt bez maksas. Tas ir milzīgs resurss, ko ir iespējams izmantot. Nodarbību vadītāji ir ļoti izglītoti, rūpīgi sagatavojušies un vienmēr domā, lai dalībnieki no nodarbības aizietu ar mierīgāku un

labāku sajūtu, nekā uz to ir atnākuši.

Sociālajiem darbiniekiem strādāt ar vecākiem, kuru bērniem ir pirmie dzīves gadi, nozīmē strādāt preventīvi. Tas ir ļoti nozīmīgs laiks bērna attīstībā, tad veidojas drošā piesaiste vecākam, tiek ielikti pamati emocionālajai un fiziskajai pasaulei. Savukārt nodarbības pusaudžu vecākiem nostiprina un papildina aizsākto.

Gaisotne nodarbībās ir tik sirsnīga un atklāta, ka cilvēki pēc tam labprāt turpina sazināties cits ar citu, izglītojošā atbalsta grupa pāraug pašpalīdzības grupā, kas spēj darboties bez profesionāla vadītāja. Vecāki turpina satikties, diskutē par sev svarīgām tēmām, savukārt sociālajiem darbiniekiem atbalsta grupas ir brīnišķīga iespēja redzēt pozitīvu atgriezenisko saikni uzreiz.

Piedalīšanās nodarbībās vecākiem rada sapratni, ka jebkurā brīdī var saņemt atbalstu.

Sociālie darbinieki ir atvērti, gatavi palīdzēt, tāpēc pie viņiem var vērsties arī tad, ja tajā brīdī nav atbalsta projekta.

Redzam, ka aktuālas ir nodarbības mammām un tētiem, kas bērnus audzina vieni, vecākam, ja otrs strādā ārzemēs, arī ģimenēm, kurās bērni aug pie vecvecākiem. Tāpat ar laiku būtu nepieciešamas nodarbības vecākiem, kuru bērniem ir uzvedības traucējumi vai kuri nostājušies uz likumpārkāpēja ceļa. Sociālā dienesta klienti mainās, un līdz ar viņiem mainās arī sociālie darbinieki.” □

Lappusi sagatavojuši
IVETA ROZENTĀLE

Projektu finansē
Mediju atbalsta fonds
no Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem

MAF
Mediju atbalsta fonds

VIEDOKLIS

Daudzbērnu ģimenes mamma
ANNA:

“Parasti smejos, ka brīdī, kad beidzot esmu sapratusi, ko darīt, bērni jau ir citā vecumposmā un atkal viss jāmacās no jauna. Tāpēc esmu ļoti priecīga, ka ir iespējas izglītoties bērnu audzināšanā. Internetā informācijas ir ļoti daudz, bet reizēm tā ir tik pretrunīga vai nepiemērojama ikdienas dzīvē, ka to nav iespējams izmantot. Savukārt, apmeklējot nodarbības, sasāpējušos jautājumus var izrunāt gan ar nodarbību vadītāju, gan pārējiem dalībniekiem. Reizēm situācija, kas man liekas problemātiska, izrādās, ir ļoti vienkārši atrisināma vai vispār nav problē-

ma. Šādās nodarbībās ir burvīga iespēja dzirdēt citu vecāku domas un idejas, lai saprastu, kā ar vienkāršiem paņēmieniem iespējams panākt pat pārsteidzošu rezultātu. Es bērnus audzinu viena, tad saprotu, ka ne viss, kas der citiem, der man. Man pašai jāsaprot, kas mūsu ģimenē būs vislabākais. Tā kā strādāju arī Rīgā, man ir bijusi iespēja apmeklēt nodarbības vecākiem, kas bērnus audzina vieni. Tādu nodarbību Cēsīs nav, bet temats ir ļoti aktuāls. Daļa jautājumu gan ir tādi paši kā ģimenēm, kurās ir mamma un tētis, bet ir tēmas, kas svarīgas tieši tiem vecākiem, kuri atvases audzina vieni.”