

Latvijas Republikas tiesībsargs

Kā maza telefonsaruna var veikt lielu darbu

Vecākiem, kuri dažādu iemeslu dēļ nevar
atrasties blakus savam bērnam



➤ Saturs

1. Vispārējās nostādnes	3
Kam domāts šis buklets?	3
Kas ir kontakts?	4
2. Bērnu reakcija uz nošķirtību no vecākiem	6
Kāpēc grūti teikt, kur atrodas vecāks?	8
Ko dara meli vai patiesības nepateikšana?	8
3. Telefonsaruna ir viena no saskarsmes un kontakta uzturēšanas formām	9
Jaunapgūto prasmju lietošanu ietekmējošie faktori	9
Telefonsarunu nozīme attiecību uzturēšanai starp vecākiem un bērniem	10
Kas jāņem vērā, lai saruna notiktu labi?	11
Patiesa interese liek mums iepazīt otru cilvēku, viņa pasauli, par kopīgo un atšķirīgo	15
Vēlamais telefonsarunu biežums un ilgums	16
Kas var palīdzēt uzturēt kontaktu starp telefonsarunām un tikšanās reizēm?	17
Telefonsarunas vispārējā struktūra	18
4. Bērna vecums un telefonsaruna	20
Zīdāinis (0-15 mēn.)	20
Mazulis (15 mēn.-3 g.)	21
Pirmskola (3-6 g.)	22
Jaunākā sākumskola (6-12 g.)	24
Pusaudzis (12-18 g.)	26
Kādēļ bērni varētu negribēt sarunāties?	27
Ko darīt ar bērna nevēlēšanos sarunāties? 3 soļi, lai to pārvarētu!	28
Kad telefonsaruna var nedot vēlamu efektu?	29

Buklets tapis sadarbībā ar:

© Latvijas Sistēmisko un ģimenes psihoterapeitu biedrību, 2015
Kristīne Ašmane, Kristīne Maže, Kaija Gulbe

© Latvijas Republikas Tiesībsarga birojs, 2015

Materiāls pieejams arī www.tiesibsargs.lv



Vispārējās nostādnes

Cienīt bērna vajadzības ne vienmēr ir viegli! Būt pietiekami labiem vecākiem ne vienmēr ir viegli!

Buklets ir par kontakta uzturēšanu starp vecākiem un bērniem. Par to, kā būt pietiekami labiem vecākiem pat tad, ja neesat tiešā fiziskā tuvumā. Bukletā bērnu vajadzības tiek liktas pirmajā vietā, jo tieši viņiem ir nepieciešams pieaugušo atbalsts, lai spētu izaugt.

> Kam domāts šis buklets?

Vecākiem, kuri dažādu iemeslu dēļ nevar atrasties blakus savam bērnam:

- šķirti dzīvojošiem vecākiem;
- ieslodzījumā esošiem vecākiem;
- ārzemēs vai citā pilsētā dzīvojošiem/ nodarbinātiem vecākiem;
- jauniešiem, kuri apstākļu spiesti nedzīvot kopā ar vecākiem;
- bērnu aprūpētājiem (aizbildņiem, audžuvecākiem u.tml.);
- profesionāļiem un visiem tiem, kuri var un grib atbalstīt jebkuru no iepriekšminētajiem.

➤ Kas ir kontakts?

- Kontakts ir attiecības, kas sākas ar mirkli, kad cilvēks tiek ieņemts un ilgst visu mūžu.
- Kontakts ir cilvēku savstarpējo attiecību pamatā.
- Kontakts var būt mainīgs, to iespējams pārraut.

Bērniem ir tiesības būt kontaktā ar saviem vecākiem!
Pieaugušajiem jā rūpējas, lai šī saskarsme būtu pēc iespējas patīkamāka!

➤ Kontakta pārtrūkšanas iemesli

- Neatrisināti savstarpējie konflikti.
- Ilgstoši naidīga attieksme.
- Vardarbība un citi notikumi, kas ignorē bērna vajadzību pēc tuvības ar vecāku.

Kontakta atjaunošana ar bērnu ir pieaugušā atbildība! Labs kontakts veido bērņā uzticēšanās sajūtu, kas ir nepieciešama pozitīvai bērna attīstībai!

➤ Kontaktu palīdz atjaunot

- Pieaugušā pretimnākoša attieksme pret bērnu.
- Atzīstot savu kļūdu un palūdzot piedošanu par savu rīcību konflikta situācijā.
- Izrādot patiesu interesi par bērnu, viņa vajadzībām un jūtām.

Svarīgi sākt sarunas ar bērnu par vispārīgākām lietām, līdz abi jūtas pietiekami droši runāt arī par sevi!

Kontakta
atjaunošana
prasa laiku!
Parasti
tas notiek
pamazām, pa
solītim!

➤ Bērnu reakcija uz nošķirtību no vecākiem

Bērni pārdzīvo atšķirtību no saviem vecākiem. Lielākā daļa bērnu vēlas uzturēt saskarsmi ar prombūtnē esošo vecāku un piedzīvo ilgstošu zaudējuma izjūtu!



Var parādīties tieksme uz antisociālu uzvedību (piem., zagšana, melošana)



Var izjust kaunu un vainu



Daži var runāt par ieslodzīto / prombūtnē esošo tikai ar sev tuviem cilvēkiem



Bērni var ciest no zaudējuma jūtām - bailēm, skumjām, naīda



Bērni var kļūt noslēgti



Var parādīties tieksme pēc apreibinošām vielām (piem., alkohols, narkotikas u.tml.)



Var pasliktināties sekmes un skolas apmeklējums



Var demonstrēt agresivitāti



Var parādīties psihosomatiski simptomi (miega un ēšanas traucējumi), veselības pasliktināšanās

Var dzīvot „dubultu dzīvi” - ar kādu ir atklāts, ar citiem - stāsta nepatiesību par saviem vecākiem



Var ciest no zema pašvērtējuma



Var parādīties depresija, trauksmes līmeņa paaugstināšanās, pēctraumatiskā stresa pārdzīvojuma simptomi (atmiņas, sapņi par šķiršanās, aresta brīdi vai noziegumu)



Var pasliktināties attiecības ar citiem ģimenes locekļiem, draugiem

Var parādīties regress attīstībā (piem., slapināšana gultā)



➤ Kāpēc grūti teikt, kur atrodas vecāks?

Grūti paskaidrot notikušo atbilstoši bērna vecumam un izpratnes spējai

Jābūt gatavam atbildēt uz bērna neērtajiem jautājumiem

Jābūt gataviem pieņemt bērna spēcīgās emocijas

Bail, ka bērns mazākā vecumā, nezinot, kas ir cietums, to viegli stāstīs citiem

Melu atklāšana grauj bērna spēju uzticēties!

➤ Ko dara meli vai patiesības nepateikšana?

- Palīdz uz laiku atlikt nepatīkamas sarunas.
- Grauj attiecības palēnām.
- Bērns jūt, ka viņam nesaka taisnību un viņš jūtas nošķirts, nevajadzīgs vecākiem.
- Bērnam šķiet, ka vecāki neuzticas viņam un viņu nenovērtē (viņš nav patiesības vērts).
- Padara bīstamas attiecības ar citiem cilvēkiem (piem., patiesību var uzzināt no apkārtesošiem cilvēkiem neparedzamos apstākļos un ar neparedzamiem nolūkiem), līdz ar to veidojas sociāla noslēgtība/izolētība.
- Bērni mēdz aizpildīt nezināmo informāciju ar savām fantāzijām (piem., "tēta nav, jo viņš ir miris un man to nesaka").
- Bērns var justies vainīgs pie vecāku prombūtnes (piem., "tētis aizgāja no mums manas sliktās uzvedības dēļ", "ja manis nebūtu, tad vecākiem nebūtu jātērē tik daudz naudas", "vecākiem mana uzturēšana izmaksā pārāk dārgi, tādēļ mamma aizbrauca uz ārzemēm" u.tml.).
- Ierobežo visas ģimenes fizisko kustību. Notiek noslēgšanās, neiešana sabiedrībā, lai noslēpums nenāktu gaismā, lai nebūtu jāsatiekas un jāstāsta.

Telefonsaruna ir viena no saskarsmes un kontakta uzturēšanas formām

Tā ir saruna, dialogs
starp bērnu un atšķirtībā
esošo vecāku, ko
apgrūtina:

- **Vizuālā kontakta neesamība.**
Pieaugušais un bērns viens otru neredz, grūti novērtēt sarunas vidi – nevar redzēt, ar ko bērns nodarbināts, kas ir ap viņu esošie cilvēki, ko viņi dara, saka.
- **Grūti kontrolēt un saprast sarunu biedru emocionālās izpausmes un dažādas reakcijas.**
Balss toņa izmaiņas, intonācijas izmaiņas, sejas mīmiku, murmulēšanas iemeslus, apjukumu un izvairīšanos.

➤ Jaunapgūto prasmju lietošanu ietekmē:



- **Pašsajūta**
Piem., cilvēks, kurš prot staigāt, reibumā var nespēt to izdarīt. Līdzīgi arī lielas dusmas, liels prieks, izsalkums u.c. var ietekmēt, cik labi jaunapgūto prasmi varam izmantot.
- **Jaunās prasmes lietošanas biežums**
Jo biežāk praktizējam, jo labāk izdodas.
- **Pašnovērošanas spējas**
Jo labāk pamanām savas kļūdas un veiksmes, jo ātrāk spējam pilnveidot savas prasmes.

Mācīties citādāk runāt
pa telefonu ir līdzīgi
kā mācīties jebko citu
jaunu, apgūt jaunas
prasmes. *Piem.,
mācoties staigāt, nākas
bieži nokrist.*

Telefonsarunu galvenais mērķis ir apmierināt bērna vajadzības pēc saskarsmes ar vecākiem, pozitīvas emocionālās un sociālās attīstības!

➤ Telefonsarunu nozīme attiecību uzturēšanai starp vecākiem un bērniem:

- atšķirtība jebkurām attiecībām ir apdraudoša;
- telefonsaruna ir esošo attiecību turpinājums;
- telefonsaruna atstāj līdzvērtīgu iespaidu kā mīlošs, gādīgs apkampiens;
- kontaktu biežums un kvalitāte ir noteicošie faktori bērnu – vecāku attiecību sistēmas uzturēšanai;
- abu vecāku klātesamība bērnam rada stabilu priekšstatu par savu identitāti un izcelsmi, rada priekšstatus par vecāku lomām;
- attiecību skaidrība un noteiktība rada bērnos stabilitātes izjūtu par sevi un pasauli, mazina trauksmi;
- saikne ar bērniem rada viņos sajūtu, ka viņus gaida un viņi ir nepieciešami;
- bērni vieglāk tiek galā ar atšķirtību;
- pieaugušie un bērni labāk adaptējas dzīvei jaunajos apstākļos.

Pieaugušajam sarunu partnerim ir jāprot atšķirt, kontrolēt un vadīt savas emocijas un jūtas!

Bērna emocionālās izpausmes (dusmas, pacelts balss tonis, raudāšana, kliegšana, klausules nomešana) ir grūti neuzvert personīgi (kā vērstas PRET mani). Jūtas un rīcību drīkst un var atdalīt vienu no otras. Ja pieaugušais sajūtas dusmīgs, tas nenozīmē, ka bērns tādēļ jānoniecina. Tā vietā, lai sacītu: „Tu esi galīgs nejēga!”, labāk ir pateikt: „Šobrīd esmu ļoti dusmīgs uz tevi (vai kādu citu)”, vai arī – „Tas mani ļoti sadusmo/kaitina/aizvaino, ka ...”. Jo lielāka konkrētība, jo vieglāk bērnam saprast, ka ir piejauta kļūda, kuru var izlabot, nevis, ka viņš pats ir slikts.

> Kas jāņem vērā, lai saruna notiktu labi?



Fiziskā vide

- Konkrēts laiks, kad bērns ir brīvs no mācībām un ārpusstundu nodarbībām.
- Bērns ir apmierinājis savas fizioloģiskās vajadzības - paēdis, izgulējies, bijis uz tualeti.
- Radīt iespēju sarunai noritēt privāti (bez draugu un citu ģimenes locekļu klātbūtnes).

Individuālie aspekti

- Bērna vecums, attīstības un izpratnes līmenis.
- Bērna spēja noturēt uzmanību.
- Bērna rakstura iezīmes.

Emocionālie aspekti

- Abu sarunas partneru spēja vadīt savas emocijas un sarunas gaitu.
- Iepriekšējā attiecību pieredze bērnam ar prombūtnē esošo vecāku. (Piem., ja bērnam bijušas bailes no tēva/mātes, tad arī saruna sākotnēji var būt negribēta vai stīva; vai arī, ja bērnam tēvs/māte bijis ļoti gādīgs, tad var būt grūti sarunāties stipro skumju vai pamestības sajūtas dēļ).
- Šķiršanās iemesls (vecāki šķir laulību, ieslodzījums, apcietinājuma iemesls, došanās darbā uz ārzemēm) un kā tas tiek skaidrots bērnam (ja bērnam saka,

ka vecāks ir slikti, tādēļ jāizolē, tad bērns var sajusties vainīgs, ka mīli sliktu cilvēku; vai arī ja bērna vecāks ir ļoti mīlošs, tad bērns var justies vilnī/samulsi/dusmīgs, ka tu vība ar viņu ir pārtraukta).

- Neskaidra vai melīga informācija par vecāka prombūtnes iemeslu (piem., ja bērnam īsti nesaka, kur ir vecāks, tad bērnam var rasties dusmas un atstumtības sajūta, līdz ar to nevēlēšanās arī sarunāties pa telefonu un kaut ko par sevi stāstīt).
- Prombūtnē esošā vecāka attiecības ar bērna aprūpētāju (bērna māti, vecvecākiem, audzinātājiem, skolotājiem un tml.) (piem., ja par bērnu rūpējas vecmāmiņa, ar kuru prombūtnē esošajam vecākam vienmēr ir bijušas naidīgas attiecības, tad bērns var baidīties stāstīt par vecmāmiņas rūpēm, līdz ar to izklausīties mazrunīgs).
- Ļoti spēcīgas jūtas – satraukums un bailes var veicināt vai nu pārāk lielus runas uzplūdus, vai pēkšņu apklusšanu, nerunāšanu vai pat raudāšanu (piem., ja bērns ilgāku laiku nav dzirdējis prombūtnē esošā vecāka balsi, tad var būt uzkrājies ļoti daudz sakāmā un bailes, ka nepietiks laika pateikt; vai arī aiz prieka un atslābuma, dzirdot vecāka balsi, var uzņākt nekontrolējama raudāšana).

Jebkuras attiecības apdraud patiesas intereses trūkums! Interese par cilvēku ir labu un ilgstošu attiecību pamatā!

Bērnam ir svarīgi just vecāku interesi par sevi, nevis vēlmi kontrolēt, audzināt, vai ielikt rāmjos.



Vecāka jūtas

Man bail, ka bērnam varētu neveikties, ka viņam nebūs labas izglītības, ka tad viņš būs neveiksminieks un atstumtais. Nevarēs atrast darbu un nopelnīt naudu.



Bērna sajūtas

Man neuzticas!
Atkal mani kontrolē!
Tas grauj manu pašapziņu!
Nevaru to izturēt!
Negribu ar viņu runāt!

Bērns izvēlas paklausīt to,
kuram uzticas! Uzticas tam, ar ko ir attiecības.
Attiecību pirmā sastāvdaļa ir interese...



Vecāka jūtas

Man bail, ka bērnam varētu neveikties, ka viņam nebūs labas izglītības, ka tad viņš būs neveiksminieks un atstumtais. Nevarēs atrast darbu un nopelnīt naudu.



Bērna sajūtas

Vecāks uztraucas par mani. Viņam ir svarīgi, kas notiks ar mani nākotnē. Un man svarīgi, ka par mani patiesi domā un rūpējas, lai man būtu labi.

Izrādīt interesi
nozīmē **iepazīt**
savu bērnu,
vērot un
veicināt viņa
izaugsmi nevis,
lai to kontrolētu
un pārmestu
viņam!

Bērniem ir svarīgi just
vecāku patieso interesi!

Bērni ātri noslēdzas, ja sāk apšaubīt
vecāku patieso interesi, izjūtot
tincināšanu un kritiku vai
noniecināšanu!

➤ Patiesa interese liek mums iepazīt otru cilvēku, viņa pasauli, par kopīgo un atšķirīgo:

- Kas garšo?
- Kāda šobrīd ir mīļākā spēle?
- Ko patīk darīt, kādi ir hobiji, ar ko aizraujas?
- Kādas rotaļlietas patīk un kādas mīļlietiņas ir bērnam? Kā tās izskatās? Kā ar tām spēlējas?
- Kādas filmas/seriālus skatās (kriminālromānus, komēdijas vai kaut ko romantisku)?
- Kas interesē bērnu šajā konkrētajā dzīves posmā?
- Kāda mūzika, sporta veids patīk un kādēļ patīk?
- Kāda mode šobrīd ir populāra vienaudžiem?
- Kādi telefoni ir modē?
- Kādi ir labākie draugi? Kā viņi kopā pavada laiku?
- Kādas grāmatas/žurnālus lasa (komiksus, par mājas iekārtošanu, modi, ēst gatavošanu)?
- Kādās aktivitātēs patīk piedalīties (sports, mūzika, pastaigas)?
- Iepazīt kāda ir bērna jūtu pasaule (kas sarūgtina, par ko priecājas, kas sadusmo)?
- Kādi ir bērna pārdzīvojumi (bailes, dusmas, skumjas, apmulsums...)?

Svarīgi ir nekritizēt un nenoniecināt atšķirīgo vai grūti saprotamo!



Ja pieaugušajam patīk tikai sports, bet meitai interesē multfilmas par ponijiem, tad nederēs prasīt: „Nu, kā tev kaut kas tāds var patikt?”

Labāk izrādīt interesi, pavaicājot, lai pastāsta, kas tajā multfilmā notiek, kas ir galvenās personas, kādi viņi izskatās, kurš vislabāk patīk un kādēļ. Ja līdz nākošai tikšanās reizei arī vecāks noskatās filmiņu, tad var vēl vairāk uzzināt, saprast un ir par ko runāt.

> Vēlamais telefonsarunu biežums un ilgums

Stingri ierobežots, kontrolēts laiks rada lielu stresu (tas "atslēdz" domāšanu), stimulē runas uzplūdus vai klusēšanu. Tādēļ nevajadzētu likt sarunas garuma ierobežojumus un kontrolēt tās norisi!



Telefonsarunas būs vieglākas, ja tās kļūs par neatņemamu regulāru darbību (noteiktā paredzamā laikā un ilgumā)



Atkarīgs no bērnu vecuma; (jaunākiem bērniem telefonsarunas nepieciešamas biežākas un tām jābūt īsākām)



Vecākiem bērniem un jauniešiem – vismaz reizi nedēļā vai atkarībā no savstarpējās vienošanās



> Kas var palīdzēt uzturēt kontaktu starp telefonsarunām un tikšanās reizēm?



Turpinot interesēties par lietām, ko bērns pieminējis telefonsarunā (piem., noskatīties bērna minēto multfilmu/filmu/seriālu)



Uzzināt ko vairāk par konkrēto futbolistu, basketbolistu vai formulas pilotu, viņu komandām, stiprajām un vājajām pusēm



Savstarpēja apmaiņa ar zīmējumiem, vēstulēm, ēdienu receptēm, gardumiem, rokdarbiem



Pamēģināt atrisināt grūto matemātikas uzdevumu



Atrast jaunu recepti bērna receptšu grāmatai



Ieteikt izlasīt grāmatu vai interesantu rakstu internetā, par kuru vēlāk runāt



Ieteikt noskatīties kādu filmu, par kuru vēlāk runāt



Izpētīt un pamēģināt bērna minētos sporta vingrojumus



Izlasīt pasaku, ko bērnam pastāstīt



Uzzināt bērna obligātas literatūras sarakstu skolā, izlasīt kādu grāmatu un pārstāstīt tās saturu bērnam (*tas atvieglos bērna mācību gaitas* :))



Apskatīt jaunākās modes tendences žurnālā vai internetā



Runāt par bērna draugiem

Telefonsarunai vajadzētu veicināt bērna vēlmi satikties!

Telefonsarunas vispārējā struktūra





Idejas sarunām 15. un 17.lpp!

- Sarunas vidusdaļa ir laiks, kad uzdot jautājumus un arī pastāstīt kā pašam klājas, ko pārdomājis un piedzīvojis.

Noslēgums

- Izsaka kaut ko pozitīvu par sarunu, par bērnu, par notikumiem. Tad vienojas par nākamo sarunas laiku un atvadās.

-
- Bērna dzīve ir notikumiem bagāta, ļoti intensīva un mainīga. Pat iepriekšējā diena var šķist kā ļoti sens laiks. Tādēļ liela nozīme ir telefona sarunu biežumam un regularitātei. Bērnām ir nepieciešams dzirdams atgādinājums, ka vecāks tiešām nav nekur pazudis, kaut arī nav tik pieejams, kā gribētos.
 - Jo lielāks laika posms starp telefona sarunām, jo vairāk laika nepieciešams, lai kontaktu atkal atjaunotu. Līdzīgi kā ar cilvēkiem, kurus mēs reti satiekam, ir nepieciešams laiks, lai saruna „uzsiltu“.

Bērna vecums un telefonsaruna

Zīdainis (0-15 mēn.)

Vecumposma īpatnības

Nepieciešamība pēc kontakta, balss kā klātbūtnes.



Vēlamais sarunas ilgums / biežums

Īsi (aptuveni 1 min), bet bieži (vismaz 3 reizes nedēļā)



Bērna vajadzības

1. Regulāri nodrošināta fiziskā aprūpe, kas sniedz drošības, stabilitātes sajūtu.
2. Emocionālā saskarsme.

Aprūpētājs kalpo kā labs tulks (palīgs sarunas uzturēšanai) bērna grimāsēm, skaņām.



Aktīvais sarunas vadītājs ir pieaugušais!

Sarunas piemērs



**“Sveika, mana mīlulīte!
Tā esmu es,
tava mamma.
Tu esi jaukumiņš un
mans prieks.
Ilgojos pēc tevis.”**



Svarīgākais sarunā ir pozitīva, emocionāla balss.



Tēmas šim vecumam

- Nodziedi dziesmiņu, noskaiti īsu skaitāmpantiņu („Cepu, cepu kukulīti, cepu lielu, cepu mazu, lielo dosim māmiņai, mazo paši apēdīsim, ņam, ņam, ņam”) vai tautasdziesmu.
- Izstāsti iepriekš izlasītu pasaciņu (apmēram 1.-2. lpp. garumā).

Mazulis (15 mēn.-3 g.)



Vecumposma īpatnības

Pašam savu spēju apzināšanās un apgūšana.
Atklāj savu personību, savu gribu.

Bērna vajadzības

- Vecāki palīdz trenēt jaunās prasmes.
- Aprūpētāji uztur bērna dabisko interesi par telefonu. Atļauj pieiet telefonam, atļauj atbildēt, atļauj parunāt.

- Labvēlīgai sarunas uzturēšanai notiek ievadsaruna ar aprūpētāju, kurš arī palīdz sarunas procesā.



Aktīvais sarunas vadītājs vēl joprojām ir pieaugušais.

Sarunas piemērs

1. situācija

Kad bērns jāuzaicina uz sarunu:

- Nāc, Kārli, mamma/tētis grib ar tevi parunāt. *(aprūpētājs uzaicina)*

2. situācija

Kad bērns nevar sagaidīt savu iespēju runāt:

- Jā, tagad tu vari parunāt.
- Sveiks, feinais puika. Te tavs tētis. Vai tu spēlējies? Vai tev rokā ir tavs lācītis? Ko lācītis dara? Vai tu jau paēdi? Tu man esi ļoti svarīgs! Neaizmirsti to! Tagad ej, turpini spēlēties”.

Ja iestājas mulsinošs klusums, tad vecāks var:

nodziedāt mīļāko dziesmu, palasīt mīļāko pasaku/grāmatu, pastāstīt kaut ko smieklīgu.



Vēlamais sarunas ilgums/ biežums

Tsi (aptuveni
1-2 min, bieži,
2-3 reizes nedēļā)



Tēmas šim vecumam

- Sarunas par bērna rotaļlietām, grāmatām, darbībām.
- Pastāsti iepriekš izlasītu pasaku. Uzzinot no aprūpētāja, ar ko bērns piezvanīšanas brīdī darbojies, var uzsākt sarunu ar to. (Tev ir mīļais lācītis? Ko lācītis dara? Vai lācītim ir vārds? Kā viņu sauc? Kas viņam patīk?)
- Atceroties iepriekšējo sarunu par lācīti, nākamreiz izstāsti pasaku par lāču mammu, kura atnesa bērniņam no meža ogas un lāču tēti, kurš bērniņam atnesa medu.

Pirmskola (3-6 g.)

Vecumposma īpatnības

- Bērns attīsta iniciatīvu, var izteikt vēlēšanos pēc sarunas, tikšanās.
- Šajā vecumā ļoti daudz uzdod jautājumu: "kāpēc?"



Vēlamais sarunas ilgums/biežums

Vismaz 5 min, vismaz 2 reizes nedēļā, bet ņemot vērā paša bērna vēlmes.



Bērna vajadzības

- Bērna vadošā vajadzība ir nepieciešamība zināt, izzināt sevi, citus, apkārtni.
- Pašizpaušmes vajadzība.
- Svarīgi, lai pieaugušie nebaidās runāt, skaidrot, stāstīt arī par neērtām tēmām.
- Skaidrība bērnam dod drošības sajūtu un šajā vecumā bērns izzina dažādu attieksmi.
- Sarunas laikā bērnam jānodod vairāk laika, lai varētu izteikties atbilstoši valodas attīstības līmenim. Nesteidzināt!



Sarunas piemērs

1. Vecāks pastāsta vispārēji, neiedziļinoties sīkumos, kā pašam gājis, lai iedrošinātu bērnam runāt par saviem notikumiem!

2. Tad pavaicā, kā bērnam gājis.

"Sveika, Paula! Man šī diena bija bagāta ar notikumiem. Priecājos Tevi dzirdēt. Kā tev pagājusi šī diena/nedēļa?"

3. VECĀKS KLAUSĀS, pēc tam saka:

"Tas, ka tu stāsti, man ir ļoti svarīgi! Jo es varu uzzināt par tevi tikai tik daudz, cik tu izstāsti, es tevi neredzu, nesatieku. Es tev iesaku izlasīt grāmatu/noskatīties filmu. Kā tev patika pasākums. Sazināsimies drīz (ja iespējams, minot konkrētu laiku)". Sargi sevi! Atā!"



Ja iestājas mulsinošs klusums, tad vecāks var: nodziedāt mīļāko dziesmu, palasīt mīļāko pasaku/ grāmatu, noskaidrot pantīnu, pastāstīt kaut ko smieklīgu.



Tēmas šim vecumam

- Pārrunāt filmas/multifilmās/ grāmatas, kuras interesē bērnu.
- Kas notika Vāģu nākamajā sērijā (ja bērns ir stāstījis par iepriekšējo)?
- Izrādi interesi par personāžiem šajos stāstos: Kurš tev no varoņiem vislabāk patīk? Kāds viņš/viņa ir?



- Atsaucoties uz iepriekšējām bērna nodarbēm, var painteresēties: Ko tu šonedēļ uzbūvēji no klučiem? Kā klājas lellītei Pajai?
- Vai tev ir draugi dārziņā? Kā viņus sauc? Kuri no taviem draugiem šodien bija dārziņā?

Jo bērns kļūst vecāks, jo lielāka vajadzība un vēlme izvēlēties sarunas ilgumu, biežumu!

- Turpmākajos vecumos sarunas gaita norit pēc vispārējās telefonsarunas shēmas.
- Būtiskais šajos vecumos ir tas, ka sarunu biedri ieņem līdzvērtīgu pozīciju!



Jaunākā sākumskola (6-12 g.)

Vecumposma īpatnības

Bērnam veidojas kompetences, veiksmes izjūta, čaklums, vērtība, pašcieņa.

Vēlamais sarunas ilgums/biežums

Vismaz 5min, vismaz 1 reizi nedēļā, bet ņemot vērā paša bērna vēlmes

5 min



Bērna vajadzības

- Bērna vadošā vajadzība ir zināšanu un prasmju pilnveidošana, kā rezultātā var izveidoties darba prieka un panākuma izjūta vai mazvērtības izjūta.
- Ļoti svarīgs ir paties pozitīvs novērtējums bērna sniegtam (tas, ko bērns ir pateicis, kā pateicis), pat, ja tas ir niecīgs!

Sarunas piemērs

- 8-gadīgie labi apzinās, ko saka, tādēļ mēdz kaut ko noklusēt, lai netiktu pārprasti vai lai izvairītos no pārmetumiem.
- 12-gadīgie var vienkārši negribēt sarunāties vai pārtraukt sarunu ātrāk, nekā sarunu biedrs to vēlētos.



Sarunas piemērs:

1.

"Čau! Es ilgi gaidīju šo dienu, lai Tev varētu piezvanīt. Es šodien/man šodien..."
(notikušais vai piedzīvotais)

2.

"Kā Tev pagājusi šī diena? Kā Tev gājis kopš iepriekšējās sarunas?"

3.

"Kā tev beidzās ar..."
(atsaucoties uz iepriekšējo sarunu)

4.

"Labi, ka viss tā sanāca.
Priecājos par taviem panākumiem/
izdarīto/paveikto!"

**Nesteidzināt bērnu! Nepārtraukt!
Noklausīties līdz galam!
Nepabeigt teikumus bērna vietā!**

Tēmas šim vecumam



- Kā bija pāriet no bērnudārza uz skolu? Kāda ir skolotāja? Kas skolā savādāks? Kuri draugi būs arī skolā? Ko patīk darīt? Cik tālu šodien izdevās nobraukt ar skrejriteni? Kā veicas skeitborda treniņos?
- Kādas ir intereses attiecībā uz grāmatām/žurnāliem/raidījumiem? Kriminālromāni, mode, mūzika, romantiskais stils, komēdijas, pavārmāksla, izklaide vai kas cits?
- Ko dara pēc skolas? Vai ir kāds pulciņš, nodarbības, kuras apmeklē bērns?
- Var apjautāties par ārpusskolas nodarbībām.

- Var izstāstīt kādu joku, kas bērnam būs saprotams (piem., zaķītis atrod uz ceļa vienu centu. Iet uz veikalu iepirkties. Piekrauj pilnus iepirkumu ratiņus ar visdažādākajām lietām un iet uz kasi. Kasiere visu uzskaita, un zaķītis iedod vienu centu. Uz kasiere izbrīnīto skatienu, zaķītis atvaicā: „Ko brīnīes? Nav ko izdot?“)



- Vari palūgt, lai bērns izstāsta kādu anekdoti, ko viņš/viņa dzirdējis, izlasījis.
- Svarīgi neatkārtot vienu un to pašu joku katrā telefona sarunā, ja vien bērns pats to nav lūdzis.

Pusaudzis (12–18 g.)



Vecumposma īpatnības

Sevis kā personas atklāšana. Zinātkāre, risks, pētnieka dziņa.

Vēlamais sarunas ilgums/biežums

Vismaz 5 min un vairāk, vismaz reizi nedēļā, bet ņemot vērā bērna vēlmes.



Bērna vajadzības

- Vajadzība saprast“ kas es esmu?”, „kāda ir **mana** pārlicība, uzskati un pozīcija?”
- Savas vietas un identitātes meklēšana dzīvē, eksperimentēšana ar dažādām lomām.

- Draugi iegūst nozīmīgu lomu pusaudžu dzīvē, līdz ar to vecāki novirzās otrajā plānā.
- Meklē piederību kādai grupai.
- Jārēķinās ar to, ka pusaudži centīsies izvairīties no sarunu tēmām, kas viņiem pašiem ir nepatīkamas.
- Var parādīties pretestība/ nevēlēšanās sarunāties.



Sarunas piemērs

1.situācija

Situācijā kad bērns nevēlas runāt

(ar cieņu)

Es saprotu, ka šis nav piemērotākais brīdis sarunai, bet es labprāt piezvanītu tev piemērotākā brīdī.

Nākamreiz es tev varēšu piezvanīt pēc divām dienām laika posmā starp 15.00 un 18.00. Kurš brīdis būtu tev piemērotāks?

2.situācija

Situācijā, kad bērns sarunu nevēlas beigt

Man ir interesanti klausīties, ko tu saki. Žēl, ka šobrīd man nav vairs iespējams sarunu turpināt. Nākamreiz tu man varēsi to izstāstīt tālāk.

Tēmas šim vecumam

Par interesēm un hobijiem līdzīgi kā iepriekšējos vecumos. Var painteresēties par pusaudža elkiem/ideāliem. Kas tev viņā patīk? Ko tu no viņa/viņas gribētu/negribētu pārņemt? Kā ģērbties šobrīd ir stilīgi? Kādu mūziku klausies? Kas jauns interneta sociālajos tīklos?

Smaidi, smieklis, labā doma, rotaļīgums, jautrība, palīdzēs atvieglot saspringtu situāciju!

> Kādēļ bērni varētu negribēt sarunāties?

Stress, kas nav saistīts ar telefonsarunas dalībniekiem:

- fiziska vai emocionāli slikta pašsajūta;
- strīds mājās, skolā, ar draugiem, paziņām, kaimiņiem.

Stress, kas ir saistīts ar telefonsarunas dalībniekiem:

- negatīvi pabeigta iepriekšējā telefonsaruna;
- nelaikā pārtraukta iepriekšējā telefonsaruna;
- nenotikusi iepriekš norunātā telefonsaruna;
- dusmas vai aizvainojums vienam vai abiem sarunas dalībniekiem.

➤ Ko darīt ar bērna nevēlēšanos sarunāties?
3 soļi, lai to pārvarētu!

1

Izzināt iespējamos iemeslus!

Tie varētu būt:

- nepiemērots zvana laiks un biežums;
- lojalitātes jautājums (izrādot mīlestību vienam vecākam, bērns baidās sāpināt otru vecāku);
- vecāka pārmērīga uzstājība;
- blakus esošie cilvēki vai nodarbes, kas novērš uzmanību;
- skolas mājasdarbi;
- saruna ir pārāk gara;
- bērns ir aizrāvēs ar kādu interesantu nodarbi (datorspēli, sarunu, rotaļu).

2

Veikt nepieciešamās izmaiņas!

Tās varētu būt:

- izmaiņas tajā, kā saruna norit;
- vienoties par konkrētu, abiem pieņemamu dienu un laiku sarunai;
- sarunai jābūt īsai, ja vien bērns nenorāda, ka vēlas runāt ilgāk.

3

Regulāri sekot līdzi notiekošajam,

bērna teiktajam un viņa emocionālajai reakcijai un pēc vajadzības veikt nepieciešamās izmaiņas sarunā.

Telefonsaruna ir kontakta uzturēšana nevis sava pārākuma izrādīšana vai savas gribas uzspiešana!

Lūgums izturēties ar cieņu pret to, ja bērns nevēlas runāt. Neapvainoties un turpināt censties uzturēt kontaktu!

➤ Kad telefonsaruna var nedot vēlamo efektu?

- Ļoti spēcīgas negatīvas emocijas, kas saistītas ar spēcīgām traģiskām atmiņām saistībā ar prombūtnē esošo vecāku. Vardarbība ar vārdiem, darbiem – slikta, aizskaroša izturēšanās utt.
- Izvairīties no jebkādiem solījumiem (labāk saņemt negaidītu patīkamu pārsteigumu, nekā piedzīvot regulāru vilšanos). Piem., ja bērnam sola, ka aizvedīs uz akvaparku nākamajā sestdienā, tad bērns tam arī notic un ļoti gaida šo notikumu. Pāiet sestdiena, bet neviens nekur bērnu neved. Tas rada lielu vilšanos. Ja šādi solījumi un tiem sekojošās vilšanās atkārtojas, bērns iemācās, ka pieaugušajiem (tēvam/mātei) nevar uzticēties un NEKAM no tā, ko viņi saka, nedrīkst ticēt.
- Vecāks vēlas apmierināt savas emocionālās vajadzības uz bērna rēķina. Piem., „Vismaz tu mani mīli, cieni, saproti...”, „Tev mani jāklausa, citādi būšu nelaimīgs!”.
- Bērna izprašāšana un kontrolēšana. Piem., „Vai tu saņem naudu no... un kā tā tiek tērēta, kur mamma to liek?”, „Vai tu atkal esi atsācis pīpēt?”, „Vai tu atkal piedzēries?”.
- Telefonsaruna ar bērnu tiek izmantota tikai, lai risinātu pieaugušo attiecības caur bērnu. Informācijas izdabūšana, izmantojot bērnu kā starpnieku informācijas nodošanai. Piem., „Vai mammai jau ir jauns draugs?”, „Pasaki mammai, lai viņa tevi aizved uz aktuālāko multeni”, „Pasaki, lai vecāmma nejauca sarunā”, „Pasaki mammai, lai beidz vazāties apkārt”.
- Pārmērīgi liels uztraukums var radīt vai nu lielus runas plūdus, vai klusēšanu, raudāšanu.

Gadās, ka bērna uzvedība pasliktinās pēc sarunas ar prombūtnē esošo vecāku un blakus esošie pieaugušie domās, ka sarunas vairs nav vēlamas.

➤ Ko darīt, ja bērna uzvedība pēc telefonsarunas pasliktinās?

- Tieši šādā gadījumā bērnu atbalsta personai jābūt pacietīgai un ieinteresētai saprast bērna reakciju.
- Doties pastaigā vai pasportot.
- Neitrālā veidā var piedāvāt ar bērnu kopā iedzert tēju, padarboties virtuvē – mīcīt cepumu mīklu, gatavot pankūku mīklu, cept tās utt.
- Var uzspēlēt kādu galda spēli un mierīgā, nepiespiestā gaisotnē, izrunāt telefonsarunas atstātās negatīvās sekas.

➤ Ierosmei un iedrošinājumam...

Reiz kāda telefoniste saņēma zvanu no puisēna, kurš vēlējās saņemt palīdzību skolas mājas darbu risināšanā. Uz telefonistes izbrīnu, zēns atbildēja:

“Kā, vai tad šis nav telefona numurs uzziņām? Man vajag uzzināt, kā atrisināt uzdevumu.”

Uzzinot, ka zēna māmiņa visu dienu ir projām darbā, telefoniste piekrita palīdzēt. Tā tas turpinājās ik nedēļu, zēnam uzdodot jautājumus pazīstamajai balsij telefona otrā galā.

Pēc daudziem gadiem, kad zēns kā sekmiņgs biznesmenis iegriezās dzimtajā pusē, lai sniegtu priekšlasījumu skolā, viņš atcerējās par uzziņu tālruni.

Cik svarīgi bija dzirdēt šo iedrošinošo balsi toreiz un cik liela nozīme viņai bija puisa turpmākajā dzīvē!

Maz ticams, ka pazīstamās balsis ģipšniece tur vēl strādā, jo ir pagājuši tik daudz gadu, tomēr ir vērts mēģināt.

Telefona līnijas otrā galā tiešām atsauca cita, nepazīstama balsis. Jaunais vīrietis uzzināja, ka pazīstamā telefoniste pirms kāda laika mirusi. Tad uzziņu dienesta darbinieks pavaicāja:

“Vai gadījumā jūs neesat tas zēns, kurš viņai zvanīja par skolas mājas darbiem? Viņa lūdza pateikt, ka jūsu telefona zvani viņai ir bijuši visnozīmīgākie no visiem. Un tieši tie ir devuši ģipša prieku viņas dzīvē.”



Telefonsarunai
var nebūt
tūlītēja efekta!
Labās izmaiņas
notiek pamazām!
Esiet pacietīgi
un nepārtrauciet
censties pie
grūtībām!

Latvijas Republikas tiesībsarga birojs

Baznīcas iela 25, Rīga, LV-1010

Biroja tālr.: +371 676 867 68

tiesibsargs@tiesibsargs.lv

 [Tiesibsargs_LV](#)

www.tiesibsargs.lv

2015