

Vēstules vecākiem

Pusaudžu vecākiem

Saturs

Lappuse

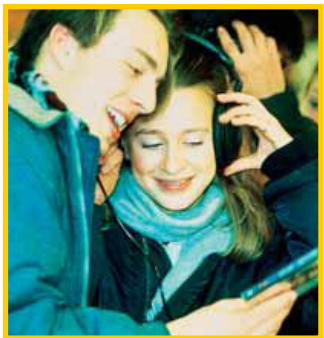
1.	NOŠKIRŠANĀS <i>Kad draugi kļūst svarīgāki...</i>	2
2.	IDENTITĀTES MEKLĒJUMI <i>Palīgs attīstībā "Viesuļvētra"</i>	2
3.	ORIENTĀCIJA UN JĒGAS MEKLĒJUMI <i>Vecāki kā zibens novedēji</i>	3
4.	IKDIENAS SARUNAS/KOMUNIKĀCIJA <i>Kāds sakars vaniļas pudiņam ar komunikāciju!</i>	4
5.	SKOLA UN PROFESIJA <i>Kāpēc debesis ir zilas?</i>	5
6.	BRĪVAIS LAIKS, PIEDZĪVOJUMI, SPORTS <i>Kustība kā ventilim</i>	6
7.	JAUNIEŠU KULTŪRA <i>„13 gadi, zaļi mati...”</i>	7
8.	(NE)KĀRTĪBA <i>Haoss kā liecība par pārmaiņām</i>	8
9.	ROBEŽU NOTEIKŠANA <i>Pubertāte kā būvlaukums</i>	9
10.	AGRESIJA UN VARDARBĪBA <i>Ko var izraisīt vulkāna izvirdums?</i>	10
11.	KONFLIKTI <i>Katrā lielajā mīlā iespējams duelis</i>	11
12.	KĻŪŠANA PAR VĪRIETI/SIEVIETI <i>Starp cīnītāju par brīvību un supermodeli</i>	12
13.	SEKSUALITĀTE <i>Sarunas par mīlestību un citām lietām</i>	13
14.	ALKOHOLS/NARKOTIKAS/SEKTAS <i>Kas uztrauc vecākus</i>	14
15.	JAUNIE TĒVI <i>No brīvdienu klauna līdz uzticības personai</i>	15
16.	AUDZINĀŠANA <i>No dresūras līdz dialogam</i>	16

Draugi ir nozīmīgs faktors pusaudža attīstībā

Vai šāda situācija Jums ir pazīstama? Kādu dienu Jūsu bērns pārnāk mājās, un viss grozās tikai ap Martinu un Danielu vai Ivonnu. Nē, tas nenozīmē, ka Jūsu bērnam parādījusies pirmā draudzene vai pirmais draugs, bet gan to, ka bērna tuvo draugu viedoklis ir pirmajā vietā.

Jā, arī līdz šim draugi bija būtiski, bet tagad viņi piepeši ir kļuvuši par noteicošo faktoru Jūsu juniora dzīvē. Nebrīnieties par to, tas ir pilnībā normāli. Eksperti sauc šo pusaudžu draugu loku par vienaudžu grupu vai kliķi. Viņi akcentē šīs grupas nozīmi pusaudža attīstībā. Šajā vienaudžu grupā jaunieši mācās pastāvēt par sevi starp viņiem līdzīgajiem. Šī grupa iedrošina bērnus un sniedz drošību.

Ar noteiktu sasniegumu un uzvedības formu palīdzību pusaudzis var grupā sevi apliecināt. Tā pamazām pieaug pašpārliecinātība un arī iespēja, ka drīz bērns savā dzīvē jutīsies tikpat labi kā pieaugušais. Tādējādi bērni trenējas dzīvot pasaulē, kas būs pēc šodienas. Pubertātes vecumā pusaudži pārvērtē visu savu līdzšinējo pasauli. Tas ir normāli, ka bērni piepeši attālinās no vecāku redzesloka. Tas nenozīmē, ka pubertātes vecumā bērni vecākus mazāk mīl vai respektē. Tas ir būtisks solis, lai kļūtu par atbildīgu un dzīvespriecīgu pieaugušo. „Revolūcija” pret vecākiem šajā vecumā katrā ziņā ir pat nepieciešama. Bez šīs nošķiršanās pusaudži nespēj atklāt savu identitāti. Vecāki savus bērnus šajā procesā var vislabāk atbalstīt, ja viņi šo pusaudžu nošķiršanos nesarežģī ar pārspīlētiem brīdinājumiem par briesmām vai ar savām skumjām, bezpalīdzību un bailēm par nākotni, bet gan iedrošina viņus iet pašiem savu ceļu.



Pretošanās vecākiem, lai pārbaudītu savas robežas, šajā laikā ieņem izšķirošu lomu.

Padomi vecākiem

Padoms

Jo vairāk vēlaties kontrolēt savu bērnu, jo vairāk viņš pret to sacelsies. Liekot roku uz sirds, vai tā nebija arī ar Jums? Cik bieži Jūs kā jaunieši kaut ko darījāt, lai gan zinājāt, ka tas patiesībā nav atļauts? Ja rīkojaties, it kā Jūs tas nemaz neinteresē, ļoti viegli rodas iespaids, ka bērns Jums ir vienaldzīgs. Tāpat ir jāatrod zelta vidusceļš. Pasakiet skaidri un gaiši, kā šo situāciju redzat. Bet neuzspiediet bērnam šo viedokli!

Padoms

Sniegt bērnam brīvību un tomēr īstajā brīdī izrādīt interesi par pareizo tēmu. Jūs, iespējams, jautāsi, kā tas ir iespējams? Atcerieties, kā bērns mācījās staigāt... Arī tad, visticamāk, spējāt palīdzēt, vienlaicīgi ļaujot bērnam būt patstāvīgam. Arī tagad parādiet bērnam, ka katrā neveiksmē viņu atbalstīsiet. Un tas ir liels izaicinājums gan mazās ikdienišķās neveiksmēs, gan lielās dzīves problēmās.

Padoms

Kad bērns no Jums piepeši prasa mazāk laika, tam ir arī savas pozitīvās puses. Tagad atkal ir vairāk laika sev. Nodrošiniet savam bērnam telpu brīvībai, bet izmantojiet arī savu brīvību! Atvēliet sev to, par ko jau sen sapņojāt! Ļaujiet, lai bērnam pielīp Jūsu attieksme, un sapņojiet arī par savu nākotni! Atvēliet laiku sev pašiem, savām partnerattiecībām vai draugiem! Pēdējā reize, kad varējāt justies tik brīvi un nesaistīti, iespējams, bija pirms bērna dzimšanas! Izbaudiet to bez pašpārmertumiem!



2. IDENTITĀTES MEKLĒJUMI

Palīgs attīstībā „Viesuļvētra”

Pubertāte ir pēdējā lielā „Viesuļvētra” pirms bērns kļūst par pieaugušo. Vispirms jau tādi jautājumi kā – „Kas es esmu?”, „Ko es vēlos?”, „Uz kurieni es dodos?” – ir jautājumu saraksta pašā sākumā. Un, kā jau tas pieder pie viesuļvētras, nekas nepaliek savās vietās.

Jaunieši pubertātes vecumā pazaudē bērniības pasaules ierasto drošību. Paša ķermenis mainās. Pēkšņi viņi skatās uz visiem no augšas, bet vīrietis/sieviete nemitīgi klūp, jo „kājas vairs neklausā, kā ierasts”. Viņi atklāj savu ķermeni, pēkšņi vēlas izskatīties pavisam citādi, un tāpēc kāda pumpa uz deguna kļūst par iemeslu pasaules galam. Pēkšņi pusaudžiem ir sajūta, ka viņi vēlas izturēties pavisam citādi. Viņi vairs nav bērni, bet arī nezina, kā viņiem būtu

Tēma Nr. 1 pubertātes vecumā ir sevis meklējumi.

nepieciešams rīkoties, esot šajā jaunajā lomā. No otras puses, viņi ir pārliecināti, ka jāspēj būt vismaz par „supermeni” vai „sievieti supervaroni”. Viņi ir tikpat gudri un ātri, un lieliski. Šī „līdz debesu augstumiem gaviļlējošā un līdz nāvei sāpīgā” sajūta ir pilnīgi normāla pubertātes vecumā.

Kas patiesībā notiek ar sevis atrašanu pubertātes vecumā? Bērni vēl reaģē uz viņu apkārtējās pasaules burvību, bet jaunieši turpretim visu vairāk izvērtē no sava „es” skatu punkta. Ar laiku viņi atklāj, ka nespēj vieni paši stāvēt šajā

viduspunktā. Viņi piepeši atskārš, ka vēlas ko citu, nevis esošo apkārtējo vidi. Tiklīdz viņi saskata atšķirības apkārtējā vidē, viņi ierauga arī savas īpatnības un savas vajadzības. Un tad tiek izmēģināts "Ko es vēlos?", "Ko vēlas citi?", "Cik tālu es varu iet?" Un kā šūpolēs pusaudzis vispirms svārstās starp galējībām, lai pēc tam arvien vairāk saplūstu ar sabiedrības noteikto viduvējību.

Garastāvokļa svārstības šajā laikā ir ļoti raksturīgas.

Vecākiem bieži vien nenākas viegli sadzīvot ar šādām ekstrēmām svārstībām. Vienā brīdī pusaudzis ir tik bikls un nedrošs kā mazs bērns, bet piecas minūtes vēlāk pretim stāv nekaunīgs zeņķis. Vecāki vairs nepazīst savu bērnu. Un, mēģinot audzināt savu bērnu, viņi bieži noniecinā vai pietiekami nenovērtē savu atvašu intereses un nodarbošanos. Bet tieši tagad pusaudžiem ir īpaši nepieciešams vecāku novērtējums un atzinība. Viņiem nav vajadzīgs kāds, kas sūdzas par "viesuļvētru". Jauniešiem ir nepieciešama pamatīga un pozitīvi domājoša „Palīdzības komanda” – ja viņi to vēlas. Palīdzības komanda, pie kuras turpmāko neveiksmju gadījumā jau pieauguša cilvēka vecumā vienmēr var vērsties pēc padoma.

Padomi vecākiem

Padoms

Jūsu bērns ir personība. Viņam pašam ir savi priekšstati, mērķi un sapņi, kurus viņš vēlētos īstenot. Ir saprotami, ka Jums kā vecākiem ir savas vēlēšanās attiecībā uz bērnu. Tomēr bērns dzīvo pats savu dzīvi. Lai cik ļoti vēlētos viņam palīdzēt, Jūs tomēr nekad nevarat noņemt atbildību.

Padoms

Pasakiet savam bērnam pavisam nepārprotami, kas Jums patīk un kas nepatīk. To darot, nenoniecīniet viņa rīcību! Izsakiet savu nostāju, nenosodot savu bērnu. Protams, būs situācijas, kad, pamatojoties uz savu dzīves pieredzi, zināt, kā viss izvērtīsies. Bet nav nepieciešams bērnam pierādīt, ka jūs jau atkal esat gudrāki. Vai ne tā?

Padoms

Pasakiet bērnam, ka Jums nepatīk tas, ko viņš dara, bet Jums viņš patīk tāds, kāds ir!

Padoms

Mūsdienās tiek piedāvātas plašas iespējas noteikt savu attīstības virzienu. Šī dažādība var arī ļoti samulsināt. Labs atbalsts virziena noteikšanā ir paša vajadzības. Tas, kurš zina, ko viņš/viņa vēlas, tam ir arī izpratne par citu vajadzībām. Lai gan no malas, šķiet, obligāto normu ir arvien mazāk, ar nelielu vingrināšanos katrs pats var uzzināt diezgan precīzi, kas viņam/viņai nepieciešams.

Padoms

Jaunieši izveido savu identitāti ar draugu loka modeļa palīdzību un no diskusijām ar pieaugušajiem. Bērns ļoti daudz mācās no konkrēta tēla un no pašu veikumiem.

VIENKĀRŠI PĀRDOMĀM

- ✱ Veselīga pašapziņas izveide ir pamats..
- ✱ ..pareiziem lēmumiem un neatkarīgai uzvedībai:
- ✱ „Es zinu, ka varu domāt un justies, kā uzskatu par pareizu.”
- ✱ ..atbilstošai rīcībai: „Es kaut ko spēju!”
- ✱ ..veiksmīgām attiecībām: „Es esmu vērtīgs. Tāpēc varu būt mīlēts un mīlēt pats.”
- ✱ ..savu robežu apzināšanai un pareizai attieksmei un rīcībai neveiksmju gadījumā: „Es zinu, ko varu un ko nevaru. Un es vienmēr varu sākt no jauna.”
- ✱ ..spējai sevi aizsargāt, piemēram, no spiediena, spaidiem vai ļaunprātīgas izmantošanas: "Man tas nav nepieciešams! Es pats varu izlemt, ko es vēlos vai varu darīt un ko ne!"



3. ORIENTĀCIJA UN JĒGAS MEKLĒJUMI

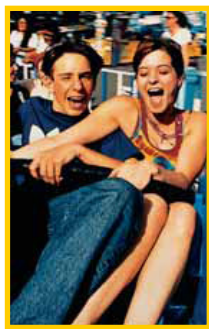
Vecāki kā zibens novedēji

„Jūs taču esat vecmodīgi!” vai „Mammu, Tavs raidījums, Senioru klubs, tūlīt sāksies!” – ar šādiem un līdzīgiem izteicieniem pusaudži var pamatīgi izvest vecākus no pacietības. Pusaudži atklāj pasauli un principā pārvērtē visu. Vecāku pasaule, viņu nostāja un vērtības ir īpaši labs materiāls. Aizsargātajā ģimenes telpā jaunieši izvērtē: kam tad ir derīga skola un sasniegumi? Kāpēc bioloģija ir svarīgāka par vēsturi? Vai ir taisnīgi, ja kāds no šiem priekšmetiem tiek apmeklēts vairāk, bet cits mazāk? Kāpēc dzīvei jābūt

Pusaudžiem nepieciešami vecāki, lai spētu orientēties.

skaistai?

Katrs var nosaukt vēl daudzus citus līdzīgus jautājumus, ko uzdod bērni pubertātes vecumā. Pusaudži izstrādā paši savu virzošo pavedienu savai dzīvei.



Vidēji ņemot, meitenes sāk veidot savu pasaules attēlu divus gadus ātrāk nekā to dara puisi. Mūsu pasaulē atrast uzticamus orientācijas punktus vairs nav tik vienkārši.

Viņiem nepieciešama brīvība, bet arī nepārprotamas robežas.

No vienas puses, ir arvien mazāk negrozāmu likumu, no otras puses, arvien lielāka izvēle. Katram pašam ir jāiemācas atrast ceļu cauri šim biezoknim. Pusaudzī to mācās, norobežojoties no saviem vecākiem. Bērni uzskata, ka vecāki daudz ko dara nepareizi, viņu vērtību priekšstatī ir pilnībā novecojuši, un arī viņu ietekme tiek asi noliegta. Pusaudzī meklē vecākos kļūdas, lai pārliecinātos, ka viņi tās pieļauj, lai sev savukārt iegūtu iespēju izmēģināt ko jaunu. Lai cik arī šāda izturēšanās nebūtu nogurdinoša, tā ir pilnīgi normāla un nav iemesls satraukumam. Tieši pretēji: būtu pamats satraukties par bērniem, kas ar visu bez ierunām samierinās un nekad nedumpojas.

Padomi vecākiem



Padoms

Ļaujiet savam bērnam iemācīties atšķirīgus vērtību uzskatus un palīdziet viņiem tos izprast! Pusaudzī ir ziņkārīgi un vēlas uzreiz visu izmēģināt. Tas, ka bērns uzreiz simtprocentīgi nepārņem Jūsu uzskatus, nepavisam nenozīmē, ka viņš tos pilnībā noliedz.

Padoms

Dariet zināmus savus vērtību priekšstatus, ietveriet tos vārdos un pārrunājiet tos ar saviem bērniem! Pamatojiet savus uzskatus un izrādiet gatavību diskusijai!

Padoms

Ja bērna priekšstatī Jums ir kā sarkans lakats, tad pret tiem nav nepārtraukti jācīnās, ne arī viss bez ierunām jāpieņem! Pasakiet lietišķi un nepārprotami, kā Jūs to uztverat. Jūsu piedzīvotā ikdienā un personīgais ieguldījums vēl joprojām ir vispārliecinošākais vēstījums.

Padoms

Pusaudžu izteiciens – „Tā ir mana dzīve. Es ar to varu darīt, ko vēlos” – var pamatīgi izsist vecākus no līdzsvara. Turpiniet sarunāties ar savu bērnu! Atbalstiet pusaudzi viņa/viņas ideālu maiņā. Lai kaut ko mainītu, darbības laukā nepieciešams ļoti daudz pozitīvās enerģijas. Uzticieties savam bērnam! Bērnu, vides un jauniešu organizācijās jaunieši atrod projektus un darbības laukus.

VAI ZINĀJĀT, KA

Pubertāte ir „balansēšana uz virves”!

Ir jāapvieno jauniešu tieksšanās pēc neatkarības un nepieciešamās vecāku noliktās robežas pubertātes vecumā. No vienas puses, jauniešiem nepieciešama brīvība, lai attīstītos. No otras puses, tā nenozīmē vecāku autoritātes noliegšanu un neierobežotu brīvību. Pareizo līdzsvaru iespējams sasniegt, pieļaujot strīdus un konfliktus. Vecāki nekādā ziņā nedrīkst pareizi, cenšoties saglabāt pilnīgu harmoniju un par katru cenu izvairīties no konfliktiem. Jaunieši piedzīvo pozitīvu audzināšanu no vecāku puses, ja vecāki respektē viņu vēlmes, pārāk nesašaurina brīvā laika telpu un ja visi sodi ir saprotami. Vecāki mūsdienās ļoti nopūlas atrast šo līdzsvaru starp robežām un brīvību. Vienreiz ar jauniešiem norunātām robežām jābūt obligātām. Tomēr reizēm jaunieši šīs robežas uztver kā kontroli. Vecākiem turpretim priekšplānā ir savu bērnu drošība.

IZMĒGINĀŠANAI

„Trīs vēlēšanās labajai fejai”

Pamēģiniet visa ģimene vienu vakaru ļauties brīvai fantāzijai! Izmantojiet dažādus krāsošanas un rakstīšanas piederumus, dažāda formāta papīru, mūziku, kas patīk visai ģimenei, un pavadiet kopā patīkamu vakaru. Iedomājieties, ka varat piepildīt trīs vēlēšanās. Un katrs zīmē raksta, veido vai pārdomā, kā viņš/viņa var attēlot savas vēlēšanās, piemēram, ar pantonīmas palīdzību. Beigās katrs atklāj savu vēlēšanos. Iespējams, varat arī kopīgi pārrunāt dažādās vēlēšanās.



4. IKDIENAS SARUNAS/KOMUNIKĀCIJA

Kāds sakars vaniļas pudiņam ar komunikāciju!

Kad maziem bērniem ir kas nepieciešams, to parasti var pamanīt ātri, jo viņiem ir ļoti spēcīga balss. Pusaudzī savas vajadzības neizrāda tik skaidri. Viņu lūgumi un palīdzības lūgšana ir slēpti un šifrēti. Kāda māte stāstīja, ka viņas meita vienmēr, kad vēlas runāt, viņai "pasūta" vaniļas pudiņu. Stāvot un gatavojot virtuvē, viņas abas atrod pareizo pieeju sarunai. Citi jaunieši, iespējams, drīzāk sāk ar nekaunīgām piezīmēm vai piešķir dienai demonstratīvu "vienaldzības izteiksmi". Bieži vien viņi vēlas gūt atbildi uz kādu noteiktu jautājumu, lai pēc tam tūdaļ atkal aizvilktu "pilnīgas neiesaistīšanās" priekškaru. Pusaudzī svārstās starp viņu vēlmi pēc autonomijas un starp nepieciešamību pēc sapratnes un drošības. Tiņi ir ļoti emocionāli un bieži

Pusaudzī meklē sarunu ar saviem vecākiem, bet šim nolūkam viņi reizēm izvēlas neparastus ceļus.

vien reaģē pārspīlēti asi. Ja pusaudzim ir sajūta, ka viņu nesaprot, viņš ļoti ātri apvainojas.

Savas valodas izveide, kuru nespēj prot vecāki, jauniešiem ir ļoti būtiska.

Pamēģiniet atcerēties sevi pubertātes vecumā! Sajūtas bija vismaz tikpat teatrālas kā operā, un režija tikpat bezgaumīga kā dažās Holivudas filmās. Izteismīgi žesti, nevīžīgi izteicieni un „mežonīgi kostīmi” bija dienas kārtībā.

Jūsu pusaudzis ārēji, iespējams, uzvedas citādi nekā Jūs, bet kāpēc gan bērnam būtu jāpiemīt mazākai fantāzijai nekā Jums tolaik? Jauniešiem pubertātes vecumā ir raksturīgas stundām ilgas diskusijas. Viņi arvien vairāk interesējas par sakarībām un cēloņiem. Tālruņa rēķins pieaug, un jauniešu valoda mainās. Vispirms savā starpā viņi izmanto vārdus, kurus vecāki, ļoti iespējams, nemaz nesaprot. Jauniešiem šī valoda, kuru saprot tikai viņi paši, ir apliecinājums viņu neatkarībai.

Padomi vecākiem

Padoms

Šajā par centrālo izvirzītajā neatkarībā vienmēr būs situācijas, kurās būsīt nepieciešami savam bērnam. Turiet „ausis vaļā” šiem slēptajiem palīdzības saucieniem! Labāk kādreiz pajautāt par daudz nekā par maz!

Padoms

Savstarpējās sarunas pubertātes vecumā ir būtiskākas par jebko citu. Vai jūs viens otram esat atvēlējuši pietiekami daudz laika?

Padoms

Sakiet savam bērnam, ko patiesi domājat! Jūsu bērns vēlas tikt uzklauts un vēlas personīgu sarunu. Parunājiet par savu skatījumu uz lietām bez pamācībām un pārmetumiem!

Padoms

Neapvainojieties, ja bērns kļūst nekaunīgs! To varat uztvert arī kā zīmi par nošķiršanos. Tomēr nesamierinieties ar visu! Ja Jūs cienāt savu bērnu, tad varat to prasīt arī no sava bērna attiecībā pret sevi.

Padoms

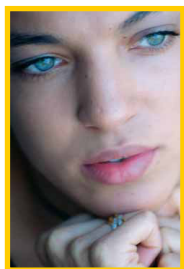
Kaut arī Jūs pazīstat savu bērnu no mazotnes, neuzskatiet, ka pazīstat viņa pasauli! Tikpat maz arī zina bērns par Jūsu pasauli. Neinteresējiet savu pusaudža pasauli, bet gan pastāstiet viņam/viņai par sevi!

Padoms

Jo asākas kļūst sarunas, jo vairāk stāstiet, kas notiek ar Jums! Stāstiet par savu skatījumu, savām vēlmēm, bailēm un nosauciet to visu vārdos!

Padoms

Lietojiet sarunās mazāk abstraktu jēdzienu, bet vairāk attēlu un stāstu. Neslēpieties aiz vispārīgiem vārdiem un frāzēm kā, piemēram, "kāds", "visi", "viņi saka", bet gan izsakieties skaidri: „Es uzskatu”, „Es vēlos”...



KO SAKA CITI?

Arno Dalpra, austriešu sociālā darbiniece, strādā galvenokārt ar jauniešiem un pieprasa no pieaugušajiem nepārprotamu atbildes reakciju attiecībā uz pusaudžiem:

"Jauniešu un pieaugušo kopdzīvē iztrūkst cilvēciskās drosmes. Pieaugušie runā par jauniešiem, nevis ar viņiem. Tā ir pamatproblēma! Pieaugušajiem vajadzētu vārdiski darīt zināmu visu, ko viņi novēro jauniešos vai saistībā ar tiem. Jaunieši uzreiz parasti nereaģē pārmērīgi un draudīgi. Protams, ar prātu ir jāizvērtē apmērs un iespējamā pretestība. Bet tas nozīmē arī to, ka jauniešiem būtu nepieciešams mazāk piepūlīties, lai pievērstu sev uzmanību."

5. SKOLA UN PROFESIJA

Kāpēc debesis ir zilas?

Vai vēl atceraties laiku, kad bērns ik dienu uzdeva simtiem šāda veida jautājumu? Un cik grūti un bieži pat neiespējami bija uzreiz sniegt atbildi? Lai arī cik tas toreiz noteikti bija grūti, tomēr šī ziņkāre un atklājēja gars sniedza prieku.

Jaunieši mazāk izpēta savu apkārtējo vidi, bet vairāk pēta savu iekšējo pasauli. Jaunieši, attīstot savu ķermeni, emocionālo un garīgo pasauli, var kļūt ļoti nedroši un skolā reaģē atšķirīgi. Izaugsmes fāzes var kļūt par lielu fizisko slodzi. Tās padara jauniešus nedrošus, un tādēļ tas izraisa sliktas sekmes skolā. Daļa pusaudžu ir eksperti konkrētās tēmās, par kurām viņi interesējas. Neinteresantas tēmas viņiem ir pavisam vienaldzīgas, un viņi pret tām izturas izteikti vēsi. Nekas nevar viņus vairs aizraut vai ieinteresēt.

Daudziem jauniešiem plašsaziņas līdzekļos atkal un atkal ziņotās niecīgās iespējas darba tirgū neveicina spēcīgu

Mūsdienās vairs nav pašsaprotami, ka jaunieši uzreiz atrod savu profesiju. Tāpēc nekrītiēt izmisumā, ja iekļūšana darba aprītē neizdodas uzreiz.

motivāciju mācīties. Tomēr viens labs iemesls iet uz skolu pusaudžiem ir – viņi tur tiekas ar saviem draugiem.

Pusaudži ir izauguši no bērnības vērtībām un priekšstatiem, un viņiem jāsaņem ar jauniem izaicinājumiem. Viņiem pirmo reizi jāpieņem lēmumi, kuriem, iespējams, ir liela ietekme uz visu turpmāko dzīvi kā, piemēram, profesionālās izglītības izvēle. Viņi izvēlas profesiju, nezinot, vai viņi kādreiz atradīs darbu šajā jomā, kā arī nezinot, cik ilgi

viņi varēs šo darbu strādāt.

Līdz šim derīgā dzīves koncepcija paredzēja, ka katrs atrod kādu darbu un saglabā to visas dzīves garumā. Mūsdienās tomēr biežāk redzams, ka arvien vairāk cilvēku noteiktu laiku ir bez darba. Tomēr izglītības un audzināšanas sistēma veicina uzskatu, ka visi var atrast drošu darba vietu. Tāpēc ir saprotams, ka daudzi vecāki meklē vainu sevī, ja viņu bērns nespēj atrast prakses vai darba vietu.

Padomi vecākiem



Padoms

Meklējiet sava bērna dotības un tieksmes, nevis kļūdas. Izvēlei par skolu un turpmāko izglītību jābūt atkarīgai no pusaudzņa spējām un vēlmēm, nevis vecāku ilgām.

Padoms

Paļaujieties uz savu bērnu un to arī viņam pasakiet! Biežāk runājiet par lietām, kas izdevušās, nevis par tām, kas nogājušas greizi.

Padoms

Uzslavas stiprina pašpārliecību. Sekmes uzlabojas. Pastāvīga kritizēšana, turpretim, veicina bailes izdarīt kaut ko nepareizi. Jo nedrošāks pusaudzis kļūst, jo grūtāk viņam/viņai būs saņemt labākas atzīmes.

Padoms

Jūs ejat uz darbu, un bērns iet uz skolu. Cik nopietni uztverat savu darbu, tikpat nopietni būtu nepieciešams uztvert arī sava bērna darbu, proti, skolu.

Padoms

Atbalstiet savu bērnu mācībās, bet neuzņemieties atbildību par sava pusaudzņa panākumiem un neveiksmēm skolā.

Padoms

Nodrošiniet pēc iespējas labākus mācīšanās apstākļus. Ja iespējams, bērnam būtu jānodrošina sava darba vieta, kur pildīt mājas darbus un kur viņš netiktu lieki traucēts.

Padoms

Ja bērnam ir sliktas sekmes skolā, mēģiniet kopīgi atrast tam iemeslu!

VAI ZINĀJĀT, K0...

..var paveikt veiksmīga kandidēšana?

Šeit minēti daži noderīgi padomi Jūsu pusaudzim:

- ir būtiski būt pašpārliecinātam, ejot uz pārrunām. Apzinīgi sagatavojies sarunai! Bet vienmēr rēķinies ar to, ka biežāk saņemsi atteikumu, nevis tiks pieņemts. Un pēc vairākām nelaimīgām vai neveiksmīgām pārrunām uz kādu nākamo pirmo pārrunu joprojām dodies ar pozitīvu attieksmi;
- rūpīgi izvēlies savu garderobi! Ne novalkāti, ne netīri, ne izteikti moderni apģērbi nav piemēroti pirmajām pārrunām;
- esi precīzs;
- padomā par trāpīgu un precīzu atbildi uz jautājumiem par Tavām stiprajām un vājajām pusēm! Un padomā par to, ar kādiem nosacījumiem Tu varētu tur strādāt;
- pajautā savam intervētājam visu, ko vēlies uzzināt par savu iespējamo darba devēju! Tādējādi Tu izrādi interesi;
- paļaujies uz sevi un esi pašpārliecināts!

Jauniešiem mūsdienās jāreķinās ar to, ka ieiešana darba dzīvē neizdodas uzreiz vai ka kādu laiku būs jābūt bez darba. To, cik ilgi šādi posmi var ilgt, iepriekš nezina neviens. Kad tieši Jūsu pusaudzi skar izglītības problēmas vai bezdarbs, nekādā ziņā nepārmēti viņam! Vismaz reizi būt bez darba nākotnē arvien vairāk piederēs pie dzīves ikdienas. Visi nākotnes prognozētāji ir vienprātīgi – trešā gadu tūkstoša darba tirgū visvairāk būs nepieciešami cilvēki, kuri ir gatavi turpināt mācīties visu dzīvi. Lai ko bērns pašlaik skolā mācītos, pēc 15 gadiem viņam savā darbā būs nepieciešamas pavisam citas zināšanas. Ir arī būtiski skolas sistēmas noslogojuma dēļ vēl arī saglabāt ziņkāri. Ziņkāri, ar kuras palīdzību bērni jau mazotnē atklāja pasauli.



6. BRĪVAIS LAIKS, PIEDZĪVOJUMI, SPORTS

Kustība kā ventilim?

Atkal un atkal vecāki sūdzas, ka viņu bērni gandrīz nemaz vairs neizkustas. Bieži dzirdam sakām, ka „Šodien zēni tikai sēž pie televizora vai datorā!”. Tomēr tā ir tikai viena medaļas puse. No otras puses redzams, ka arī automašīnas arvien vairāk atņem telpu jauniešiem. Jau 70-to gadu beigās jaunatnes pētnieks Jirgens Cinnekers brīdināja: „Bērni arvien vairāk tiek izstumti no nozīmīgās „mācību vietas – ielas”. Tomēr līdz pat šai dienai bērnu vajadzības atrodas daudzu pilsētas plānotāju vēlmju saraksta pašā apakšā. Lai tomēr kaut kur varētu pamatīgi iztraktoties, aizvien vairāk pusaudžu sporto. Galvenokārt

Sports ir svarīgs Jūsu bērna personības attīstībā. Sports ir kompensācija tam, ka jauniešiem šodien ir arvien mazāk vietu, kur viņi var izkustēties.

jau pušiem sports ir ļoti iecienīta iespēja attīstīt savu personību. Bieži viņi sev meklē paraugus sportistu vidū. Sportistu elki ir kā tilts uz paša nākotni.

Meitenēm sports ir mazāk nozīmīgs kā puisiem, kaut gan arī viņas labprāt sporto. Jau pusaudžu vecumā, organizējot savu brīvo laiku, ir novērojama dzimuma noteikto lomu uzvedība. Meitenēm ir mazāk brīvā laika nekā tā paša vecuma puisiem, jo viņas vairāk palīdz mājāsaimniecībā, piemēram, pieskata mazākos brāļus vai māsas vai iet iepirkties.

Saruna ar Hansu Kranklu

Futbolists, treneris un tēvs



„Vēstules vecākiem” izjautāja prominentu Austrijas sportistu par viņa attieksmi pret sportu.

Kas Jums likās saistošs sportā?

Man pilnīgi viss likās saistošs. Bet visvairāk man ir patīcis iesist vārtos. Un šī unikālā spriedze, kas virmo gaisā katrās sacensībās.

Vai jums kā jauniešiem bija garlaicīgi?

Nē, nekad! Vienmēr zināju, ko gribu. Futbols bija un ir mana dzīve. Vai kādam var būt garlaicīgi, iesitot vārtus? Nekad!!!

Kā uzvedās Jūsu iekšējais velniņš treniņu laikā?

Jā, ar iekšējo velniņu reizēm patiešām bija ļoti grūti cīnīties. Man īpaši lielas problēmas vienmēr sagādāja vingrošana. Bet vārtu iesišānā, turpretim, es nebiju apturams.

Kā motivējāt savus bērnus?

To, atklāti sakot, es nekad neesmu apzināti darījis. Iespējams - neapzināti, kad esmu viņiem stāstījis par savu pieredzi sportā. Bet man patiešām jāsaka, ka es visiem trim bērniem vienmēr esmu devis izvēles brīvību, vai un ar kādu sportu nodarboties.

Vai brīvais laiks mūsdienās tiek pārāk izteikti uztverts kā patēriņa laiks?

Jā, mūsdienās ir vairāk tendence uz "pasīvo patērišanu", nevis uz "aktīvo izpildi".



VIENKĀRŠI PĀRDOMĀM

- ✱ No kura brīža kustības un vingrinājumus var uzskatīt par sportu? Vai dejošanu arī ir sporta veids?
- ✱ Vai savā dzīvē vienmēr labprāt esat nodarbojies ar sportu? Vai varbūt bija arī dažādi posmi?
- ✱ Cik vērtīgs, Jūsaprāt, kopumā ir sports? Vai tas ir būtisks, lai cilvēks būtu apmierināts ar dzīvi?
- ✱ Kāpēc sākat nodarboties ar sportu? Kāds radnieks gribēja uz to piespiest? Kāds tajā iesaistīja, vienkārši aicinot pievienoties? Vai tā bija vienkārši paša nepieciešamība izkustēties? Kuru pamatojumu vēlētos redzēt savā bērnā?
- ✱ Vai Jums ir vienalga, kādā veidā izkustaties, vai varbūt ir kāds iemīļotais sporta veids?
- ✱ Kāpēc nenodarbojaties ar sportu?

VAI ZINĀJĀT, KA

- ✱ ..lielāks kustīgums nozīmē labāku ķermeņa pārvaldīšanu un koordināciju?
- ✱ ..kustība uzlabo garastāvokli, veicina koncentrēšanos un mazina nervozitāti?
- ✱ ..vīrietis/sieviete ar sporta palīdzību labāk iemācās iepazīt sevi?
- ✱ ..vīrietis/sieviete, nodarbojoties ar komandas sporta veidiem, var trenēt komandas garu un tikšanu galā ar uzvaru un sakāvi?

7. JAUNIEŠU KULTŪRA

"13 gadi, zaļi mati..."

Zaļi mati, trīspadsmit auskari, pūķa tetovējums uz kreisās lāpstiņas, bikses, kas nokarājas līdz ceļiem, mūzika, kas džinkst ausīs, bet pilnīgi noteikti nespēj radīt prieku, saīsinājumi, kurus neviens nesaprot – kāds tam visam sakars ar kultūru, atkal un atkal jautāj pieaugušais. Pievilcība, skaistums un prāts atšķiras no tās sapratnes, kas piemīt tiem, kas nav pusaudži. Un tā tas arī ir. Jaunieši veido paši savu „pretkultūru”.

Viņi mēģina radīt paši savu "pasauli", kurā izlemj, kas ir būtisks un pareizs, kas ir skaists un labs. Ar tādu pašu iekšējo pārliecību, ar kādu trīsgadīgs bērns var izskaidrot, ka šī smilšu čupa ir labākā ķiršu kūka pasaulē, pusaudži piepeši zina, kāpēc džinskiem jābūt ar caurumu un kāpēc T-krekls var būt tikai rozā krāsā. Kopā ar draugiem, biedriem viņi izveido slēgtu telpu, kurā viņi var „trenēties” lielajai, plašajai pasaulei. Šajā grupā viņi atrod atbalstu un spēku

Jaunieši veido kultūru, kas ir pretēja pieaugušo pasaulei.

cīņā pret pieaugušajiem.

Noteikti simboli, uzvedība, intereses veido grupu par savzvēniecisku savienību, kurā viens otra dēļ ies caur uguni un ūdeni. Tā kā rietumu industriālajā sabiedrībā "mūžīgā jaunība" ir ideāls, pieaugušie labprāt pārņem jauniešu kultūras dinamiku. Piemēram, viņi pārņem pusaudžu ģērbšanās ieradumus, lai paši būtu jauni un moderni. Šādā veidā arī džinsi kļūva par apģērbu, kas atbilst sabiedriskajām normām. Tomēr, pārņemot jauniešu aksesuārus, pieaugušie atņem jauniešiem iespēju būt citādiem, atšķirties. Pusaudži tāpēc ir spiesti meklēt arvien ekstrēmākas izpausmes formas. Viens no izpausmes veidiem ir atšķirīgā mūzikas

Neuztraucieties, ja bērns internetā orientējas labāk par Jums.

gaume. Noteikti mūzikas stili vai grupas tiek pacelti līdz elku līmenim.

Padomi vecākiem

Padoms

Uztveriet nopietni sava bērna vajadzības! Bet mēģiniet savu "trakumu" uztvert mierīgāk! Bērns vēlas no Jums atšķirties.

Padoms

Labākā iespēja, kā pasargāt savu bērnu no patērēšanas skurbuma, ir paša labais piemērs.

Padoms

Parādiet bērnam, ka viņu mīlat, pat ja neesat mierā ar viņa ārējo izskatu vai ja muzikālā gaume nav vienāda!

Padoms

Paturiet savas šaubas par bērnu pie sevis! Parādiet, ka viņam uzticaties!

Padoms

Neuztraucieties, ja bērns orientējas internetā labāk par Jums! Tā visbiežāk ir ar visiem pieaugušajiem! Un Jums nav jāzina viss, un tomēr Jūs varat, respektīvi, Jums jāspēj ar savu dzīves pieredzi pusaudzim saprātīgi palīdzēt.

Padoms

Tam, kā un cik ilgi bērnam vajadzētu pavadīt laiku pie datora, nav konkrētas norādes. Ja Jūs neesat pārliecināti, vai Jūsu bērns gadījumā nepavada pārāk daudz laika pie datora, parunājiet ar speciālistiem skolā vai kādā ģimenes atbalsta centrā!



VAI ZINĀJĀT, KA



..bērni visu laiku un gandrīz visās savas ikdienas dzīves situācijās klausās mūziku? Un arī uz jautājumu – „Cik būtiska Tev ir mūzika? – vairāk nekā divas trešdaļas pusaudžu vecumā no 11 līdz 14 gadiem atbild „ļoti būtiska” vai „būtiska”. Zinātne tāpēc uzskata mūziku par „galveno starpnieku” pusaudžu vidū. Kompaktdisku, kasešu un skaņu ierakstu pirkšana un mainīšana, mūzikas ierakstīšana, savu mūzikas izlašu izveide, „profesionālā valoda” par mūziku un īpašu žurnālu lasīšana ir ļoti būtiskas nodarbošanās. Mūziķi bieži vien ir kā paraugs paša dzīvei. Puiši dod priekšroku smagākiem ritmiem. Meitenes labāk izvēlas maigo roku vai līdzīgu mūzikas stilu. Un "pusaudža dzīves" laikā gaume var vairākas reizes mainīties.



..ir tāda „N” paaudze? Kanādietis Dons Tapskots uzskata jauniešus, kuri dzimuši, sākot no 1980. gada, par Tīkla paaudzi (Network-Generation), saīsinājumā "N paaudze" ("Generation N"). Šo paaudzi jau ātri ietekmēja pieredze ar digitālajiem plašsaziņas līdzekļiem, piemēram, internetu. Tīkla paaudze bieži ir neatkarīga, emocionāla un garīga, nevēlas plašsaziņas līdzekļus tikai patērēt, bet arī veidot, tā izvēlas informāciju apzināti un kritiski, ir tolerantāka un atvērtāka pasaulei, jutīga pret uzņēmumu interesēm un patstāvīgāka. Šai tīkla paaudzei ir drosme runāt pretim un izteikt pašvērtības sajūtu. Salīdzinājumā ar pasīvajiem, pieaugušajiem televīzijas patērētājiem, tīkla paaudzes jaunieši ir „pētnieki un atklājēji”. Viņi piedalās dažādās diskusijās tīklā, aktīvi spēlē, prasa padomu draugiem ar e-pasta starpniecību, meklē informācijas avotus.

Internets tomēr nevar aizstāt draugus, kontaktu ar cilvēkiem un reālus piedzīvojumus.

8. (NE)KĀRTĪBA

Haoss kā liecība par pārmaiņām

Viss ir samētāts kā pagadās, un dažiem priekšmetiem vairs nav iespējams noteikt tā sākotnējo izmantojumu. Līdz šim vispārpieņemtā bērnu istabas kārtība ir sagrauta. Mīkstās mantiņas vienam pazūd ātrāk, citam vēlāk. Un pēkšņi sienas tiek izgreznotas ar plakātiem, kuros attēloti „dīvainākie” tēli. Piepeši ar putekļu sūcēju „apbruņotie” vecāki kļūst par naidīgiem iebrucējiem viņu impērijā vai vismaz tiek uztverti kā apnicīgi mocītāji. Un kad atgādināt bērnam, ka viņam tomēr būtu nepieciešams sakārtot savu istabu, skandāls ir neizbēgams.

Pubertāte ir apvērsuma laiks, un to var arī nepārprotami atpazīt. Neļaujiet sevi nokaitināt! Brīnumainā kārtā ar laiku atrodas visi saderīgie „puzzle” spēles gabaliņi, un attēls kļūst arvien skaidrāk atpazīstams.

Un tāpat ir arī ar pubertāti. Jūs varat paļauties uz to, ka bērns ar laiku tomēr atradīs savu ceļu. Jums arī nav jānovērš bērna radītais haoss. Jaunieši var paši ļoti labi

Nekārtība ir pubertātes daļa. Tā izpaužas meklējumi pēc jaunas kārtības.

Jauniešiem būtu nepieciešams bez ierunām piedalīties mājas darbos.

uzkopt, izsūkt putekļus, saklāt gultas utt. Pats par sevi saprotams, pusaudži var arī piedalīties mājāsaimniecības darbos. Iespējams, tas vienmēr nenozīmē "iznest grūzu maisu", bet arī reizēm veikt būtiskākus darbus, kurus jaunieši var veikt patstāvīgi. Reizēm jaunieši mēģina savu pašreizējo "mājīguma" sajūtu pārnest arī uz visu dzīvokli! Par spīti sapratnei un pacietībai attiecībā pret attīstības fenomenu,

kas saucas "haoss", jums tomēr nav ar visu jāsamierinās. Skaidri un saprotami vienojieties, kur Jūs un kur Jūsu bērns var noteikt kārtības pakāpi. Jo galu galā ne jau visi ģimenes locekļi ir pubertātes vecumā, un tāpēc tiem ir citas prasības pret kārtību.

Padomi vecākiem

Padoms

Neutveriet sava pusaudža nekārtīgo istabu personīgi! Iespējams, bērns var paskaidrot, „kāpēc viss tā izskatās”.. Viņš vai viņa nedar to, lai Jūs sadusmotu. Tā ir nošķiršanās procesa daļa, kas norisinās šajā vecumā.

Padoms

Lai arī ne vienmēr to ir viegli izturēt, principā tas Jums nekaitēs, ja noorganizēsīt sacensības par tēmu „kārtība”.

Padoms

Neutraucieties par haosu savas atvases istabā. Agrāk vai vēlāk tur ieviesīsies cita veida kārtība.

Padoms

Atliciniet laiku izsmeļošām sarunām ar savu gandrīz pieaugušo bērnu. Mierīgi uzklausiet pusaudža argumentus. Un uzstājiet uz to, lai arī Jūs tiktu uzklausīti.

Padoms

Vienojieties par konkrētiem kārtības noteikumiem. Ļaujiet bērnam būt atbildīgam par savu zonu. Un uzstājiet uz kārtības uzturēšanu

VAI ZINĀJĀT, KA

✱ ..70% puīšu vecumā no 10 līdz 18 gadiem nedēļas laikā vispār nepiedalās māsaimniecības darbos? Meitenēm tie ir tikai 48%. 20% puīšu līdzdarbojas līdz vienai stundai, meitenēm turpretī tie ir 28%. Tikai divi procenti puīšu, bet seši procenti meiteņu palīdz vairāk nekā trīs stundas.

9. ROBEŽU NOTEIKŠANA

Pubertāte kā būvlaukums”

Iedomājieties, ka Jums ir pašiem sava jauka māja vai dzīvoklis, kas ir tik liels, ka tam ir apakširnieks. Kādu dienu apakširnieks sāk pārbūvēt savu istabu.

Viņš iepilda maisus ar ģipsi, reizēm pie tālruņa steidzas ar pilošu otu un visā dzīvoklī izplatās putekļu mākonis. Jūs saprotat, ka apakširnieks vēlas pārkārtot savu istabu. Jūs ar viņu esat vienojušies veikt izolācijas darbus un ieklāt aizsargājošu grīdas segumu, bet aizsargpasākumi veikti nolaidīgi.

Kādu dienu strādājot konstatējat, ka parketa grīdā ir dziļa skramba. Ko Jūs darāt? Visticamāk, niknumā ejat pie viņa un darāt zināmu, ka tā tas nevar turpināties.

Kāpēc tāpat nedarāt ar savu pusaudzi? Nākamreiz, kad viņš vai viņa pret Jūsu gribu lāčos cauri Jūsu priekšelpai, vienkārši skaidri un gaiši pasakiet „nē”! Un uzsāciet ar viņu konkrētas sarunas. Kopīgi atrodiet noteikumu, kas der visiem iesaistītajiem! Un respektējiet sava bērna robežas tāpat, kā vēlētos, lai tiktu respektētas Jūsējās.

PĀRDOMĀM

„Tu nekad nevari novērst, lai Tavs bērns nenokrīt no ķiršu koka, bet vari stāvēt zem tā koka, lai noķertu savu bērnu.”



*Vecākiem ir skaidri un gaiši jāliek
saprast sava pozīcija.*

*Ar pusaudzi vienmēr no jauna jāvie-
nojas par robežām un noteiku-
miem.*

Saruna ar bērnu un jauniešu konsultanti
Mag. Martinu Štaffi:



VV: Kā saskaņā ar Jūsu pieredzi vecāki Austrijā nosaka saviem bērniem robežas?

Štaffe: Daudzi vecāki mūsdienās jūtas nedroši, cik tuvām vai tālām jābūt robežām. Tāpēc bieži vien audzināšanas procesā netiek noteiktas nevienas robežas, vai arī tās netiek ievērotas konsekventi. Tas rada neizbēgamus strīdus starp vecākiem un bērniem, tiek noteikti stingri noteikumi, kas jaunajai paaudzei nav īsti saprotami. Jo īpaši pubertātes vecumā, kad jaunieši pārbauda savas robežas un vēlas izprovocēt savus vecākus, jau agrā vecumā neizbēgami rodas konflikti. Reizēm starp pašiem vecākiem vai citiem audzinātājiem, piemēram, vecvecākiem, kas piedalās audzināšanā, nav vienotības par nepieciešamajām robežām. Šajā gadījumā viena noteikto noteikumu izpildi iedragā pārējo iejaukšanās. Vairumā gadījumu ir konflikti starp pieaugušajiem, kā arī starp bērniem.

VV: Kad ir būtiski noteikt bērniem robežas?

Štaffe: Robežas bērniem un jauniešiem vienmēr ir būtiskas tad, kad jāaizsargā citu, piemēram, tādu ģimenes locekļu, kā vecāku un brāļu un māsu, personīgā brīvība, kad jāievēro jauniešu

personīgie pienākumi, piemēram, skolas pienākumi, vai kad jaunieši apdraud paši sevi.

Ir arī būtiski, lai noteiktās robežas tiktu konsekventi ņemtas vērā, lai izņēmumi būtu saprotami un bērnu un jauniešu personība tiktu respektēta. Labs audzinātāja piemērs ir būtiskāks par jebkuru izrunāto vārdu. Ja es no sava bērna sagaidu, ka viņš neaiztiks manu personīgo pastu, arī elektronisko, ka viņš būs laicīgi mājās un respektēs pieaugušo sarunu konfidencialitāti, tad es bez atļaujas nedrīkstu atvērt sava dēla/ meitas pastu, noklausīties viņa/ viņas tālruņa sarunas un patvaļīgi neņemt vērā norunātos laikus.

Tomēr, pirms izteikt pavēles un aizliegumus, Jums katrā ziņā ir jāpārdomā, kāpēc tie ir nepieciešami, un tas arī jāpaskaidro jauniešiem. Vēlams izvairīties no norādījumiem, kurus nevēlaties vai nevarat realizēt. Varbūt varat arī pārdomāt, kurus ģimenes noteikumus varat pārrunāt ar jauniešiem.

10. AGRESIJA UN VARDARBĪBA

Ko var izraisīt vulkāna izvirdums?

Lai tiktu galā ar visiem pubertātes vecuma izaicinājumiem, kas ir pēdējais lielais solis virzienā uz pieaugušo pasauli, pusaudžiem ir nepieciešams liels daudzums enerģijas. Šis spēks ārējai pasaulei šķiet ļoti agresīvs. Tomēr tieši šis spēks ir vitāli būtisks. Agresija burtiski nozīmē "kaut kam pietuvoties, kādam pieķerties". Arī vulkāna spēks ir ļoti varmācīgs. Svelmainā lava iznīcina visu, bet pēc 99 gadiem tieši tajā vietā ir visauglīgākā aramzeme. Pats bīdējošākais vulkāna izvirdumā ir nevarība, ar ko jāstāpās cilvēkiem. Nav iespējams ietekmēt vulkāna izvirdumu. Pareizo attieksmi pret agresiju var iemācīties. Pusaudžiem soli pa solim ir jāiepazīst savas agresivitātes apmērs un jāatrod sava izpausmes forma. Tāpēc jauniešiem nepieciešami paraugi, kas labi spēj tikt galā ar viņu pašu dusmām.

Nepārprotami jānovēl robeža starp agresiju un vardarbību. Tā ir postošā agresijas medaļas puse. Ar vardarbību darītājs bieži vien vēlas apliecināt, "kas viņš ir". Viņš/ viņa vēlas pasaulē ieviest savu kārtību un pacelt savu pašvērtību. Vardarbība bieži ir reakcija uz pārāk lielām prasībām.

Ir tādi „klimata apstākļi”, kas pusaudžos var veicināt vai pat izraisīt „vulkāna izvirdumus”. Papildu klasiskajai pakļautībai skolā, strīdiem ar vecākiem vai draugiem, stress var būt iemesls agresijai. Nepārtraukta kritizēšana no vecāku puses, bieža nenovērtēšana un neveiksmes skolā vai mācību vietā, atkal un atkal novērotā netaisnība var vēstīt jauniešiem: "Patiesībā tev nav nekādu izredžu."

Arī nekontrolēta filmu skatīšanās, kurās tiek slavināta vardarbība, veicina agresīvu un daļēji arī vardarbīgu jauniešu uzvedību.

Bieži tas ir klasiskais brīvā laika stress, kas rada agresiju. Bērni šķietami steidzas no vienas jautrības uz nākamo. Tādējādi viņi paši sevi noved pie piedzīvojumu stresa, tai pašā laikā izjūtot, ka viņi varētu kaut ko nokavēt. Arī kairinājumu pārmērība var radīt stresu. Pārāk daudz kairinājumu un iesaides var tikt izjusti arī kā apdraudējums. Nākotnes pētnieks H. Opašovskis nonāk pie šāda secinājuma:

*Agresija ir normāla pubertātes vecuma, kā arī vispār dzīves, blakusparādība, bet vardarbība – ir jāno-
raida.*

Arī pārāk liels piedzīvojumu un brīvības stress var izraisīt jauniešu agresiju

„Nākotnes problēma ir nevis tik daudz pati brīvība bērniem un jauniešiem, bet gan tas, lai brīvajā laikā bērniem un jauniešiem būtu daudz vairāk aktivitāšu.” Un piepeši šķietami jau patstāvīgais jauniešs, kurš parasti ir tik enerģiski uzlādēts kā vulkāns, atkal meklē drošo vecāku patvērumu.

VIENKĀRŠI PĀRDOMĀM

Maza anketa vecākiem

- Kad es kļūstu dusmīgs?
- Kā pats tieku galā ar savām dusmām?
- Kādās situācijās kļūstu dusmīgs?
- Kā izpaužu dusmas savu bērnu klātbūtnē?
- Kā rīkojas mana partnere/mans partneris, kad viņa/ viņš ir dusmīgs?
- Vai drīzāk esmu dusmīgs pats uz sevi vai uz citiem?
- Kādās situācijās kārtīgi uzsitu dūri uz galda?
- Kad savā dzīvē visvairāk esmu dusmojis?
- Kā mani vecāki tika galā ar savām dusmām un niknumu?
- Kā es vēlētos, lai mans bērns tiktu galā ar dusmām un niknumu?

Katrā lielajā mīlā iespējams duelis?

Jūs vakarā ierodaties mājās no darba noguruši, Jūsu priekšnieks un divi klienti Jūs šodien nomocīja, laika apstākļi Jūs šodien iedvesmo uz kaut ko radošu. Pēc tādas dienas ir tikai saprotami, ka Jūs vēlaties mieru. Jums ir bijuši pietiekami daudz konfliktu, kāpēc gan tagad arī mājās iesaistīties konfliktos? Jūsu meita tieši šajā brīdī iet ārā no mājas. Protams, viņa vēlas, lai viņai vēl šodien plkst. 23 aizbrauc pakaļ. Tā vēl Jums tikai trūka. Lai arī cik Jūs būtu noguruši, tomēr gan Jūsu prasība pēc miera, gan Jūsu bērna drošība ir saprotama.

Konflikti pubertātes vecumā rodas vieglāk, jo pusaudžiem arvien vairāk ir pašiem savas idejas un priekšstati.

Tāpēc bieži ir tā, ka viņu viedoklis atšķiras no vecāku viedokļa. Bet tāpat taču notiek ar pieaugušajiem, vai ne? Pubertātes vecums nozīmē to, ka jaunieši ne vienmēr ir pilnībā „noapaļojušies”. Viņi nav mierā ar sevi. Šajās dienās nekas nav labi un daudzi mazi strīdi bruģē ceļu uz konfliktu. Pat labi domātas piezīmes par sliktajiem laika apstākļiem sadusmo bērnus. Gan mazāki, gan lielāki konflikti ģimenēs ir pilnīgi normāla parādība. Tas nav sliktu attiecību rādītājs. Svarīgi ir tas, kā ar to ģimenē tiek galā.

Padomi vecākiem

Padoms

Jūsu bērnam ir nepieciešams zibens novedējs. Un tam pat ir jānodrošina pretestība.

Padoms

Droši saki, kā Jums iet. Pasakiet skaidri, kas ir sāpinājis un kur esat izjutuši netaisnīgu attieksmi. Bet neapdraudiet savu bērnu ar pārmētiem.

Padoms

Izvairieties no draudiem un nesaprotamiem sodiem! Tiem nav pozitīva mācību efekta, bet tie apgrūtina attiecības ar bērnu.

Meklējot kompromisu, Jūs varat mierīgi sarunāties. Un piekristiet tikai tādiem risinājumiem, kas ir noderīgi gan Jums, gan bērnam.



Konflikti pubertātes vecumā ir pavisam „ierasti” un pieder pie lietas.

Ir iespējams iemācīties „pareizi strīdēties”.

VAI ZINĀJĀT, KA

✱ ..konfliktus var novērst? Pusaudži bieži mēģina vispirms runāt ar māti, kura pēc tam runā ar tēvu. Māte sagatavo augšni, un tēvs pievienojas tikai diskusijas nākamajā fāzē.

Daži pusaudži ir īsti meistari pareizā momenta izvēlē – kad situācija ir, piemēram, mierīga vai kad vecākiem ātri jānododas prom un viņiem nav daudz laika diskusijām, viņi, piemēram, parāda sliktu atzīmi. Vecāki turpretim atrod dažādus veidus, kā par tādām tēmām kā AIDS, seksualitāte u. c. nerunāt tieši ar bērniem. Viņi tad sarunājas mērķtiecīgi un skaļi ar savu partneri tā, lai bērni to noteikti dzirdētu. Jaunieši var daudz mācīties no vecākiem par konfliktu risināšanu: izteikt savus uzskatus, runāt, uzklaut, bet arī pielāgoties un iekļauties zināmā kārtībā.

✱ ..visbiežāk pusaudži un viņu vecāki izlīgst? Jau desmitiem gadu socioloģiskās jauniešu aptaujas rāda, ka vairumam jauniešu ir laba attieksme pret saviem vecākiem. Pretēji plaši izplatītajam viedoklim, konflikti pubertātē kļūst lielāki.

Arī labu attiecību gadījumā starp vecākiem un bērniem šad un tad iespējamas „izskaidrošanās”. Jo drošu un mīlu attiecību pamatā vispirms ir vecāki, no kuriem jaunieši mācās strīdēšanās prasmes. Klasiskās strīdu tēmas ir mājas darbi, kārtība un izešana vakaros. Jauniešus pašus visvairāk nomāc ikdienišķi konflikti (mājsaimniecības darbi, izešana un apģērbs). Par seksuālām attiecībām, alkohola, nikotīna vai narkotiku lietošanu strīdas ļoti maz.

KO SAKA CITI?

Kas palīdz konflikta gadījumā?

Runājiet par sevi, kā Jūs šo situāciju redzat, skaidri izpaužiet savas sajūtas!

Izsakiet savas prasības kā vēlēšanos un ne kā pārmēti.

Uzmanīgi uzklausiet viens otru!

Uztveriet nopietni otra sajūtas un nesmeijieties par tām!

Kopīgi atrodi vienu vai vairākus risinājumu priekšlikumus un pieņemiet labāko!

Reizēm ir jāatrod ventilis paša dusmām un niknumam, un tikai pēc tam iespējams pārrunāt konfliktu.

Kas nepalīdz:

Pārmēti, teikumi, kas sākas ar „tu”, pakļaušana, apvainojumi, sarkastiskas piezīmes un lamāšanās, morālie spriedi, negatīvie paredzējumi.

Starp cīnītāju par brīvību un supermodeli

Vai vēl atceraties bērnu spēli „Kad es izaugšu liels...”? Tad tika izlemts, ka kāds kļūs par inženieri zemūdenē un izbraukās visas pasaules jūras, kāds beidzot nopirks lielu gabalu ādas, lai uzšūtu īstu indiāņu apģērbu, vai kāds nodosies ārsta profesijai un aprūpēs visas pasaules slimniekus. Arī pusaudži uzdod šo jautājumu, ko viņi reiz darīs, ko viņi vēlas iesākt ar savu dzīvi.

Jo vairāk jaunieši pieaug, jo vairāk viņi cenšas tikt galā ar sava ķermeņa izmaiņām. Viņi ļoti precīzi novēro, kā viņu apkārtējā vidē uzvedas sievietes un vīrieši, kā viņi ir apģērbušies, kā runā. Un viņi pārņem uzvedības modeļus. Pēkšņi viņi atbild pa tālruni tādā pašā tonī kā tēvs, tur tējas tasīti kā tante Mitcija, žestikulē ar rokām kā profesors, noņem no pieres matus ar tādu pašu vieglu rokas kustību kā mamma. Viņi saskaras ar dzimuma lomu pozitīvajām un negatīvajām pusēm. Šajā brīdī vecāki un viņu uzvedības modeļi tiek kritiski izvērtēti.

Puiši visbiežāk ir pakļauti lielām prasībām pēc sasniegumiem, tiek uzsvērts muskuļu spēks un spēcīgas jūtas tiek noniecinātas. Viņi ir skaļi un pieprasa lielu telpu un uzmanību. Meitenēm bieži ir jātiek galā ar dubultiem uzdevumiem. Ķermeņa pievilcība meitenēm tiek vērtēta daudz ātrāk par sasniegumiem un inteligenci. Viņas ir ierobežotas sava ķermeņa izpaušanā, un bieži vien vienīgā izpausmes iespēja viņām paliek mode.

Pusaudžu priekšstatus par to, kādiem viņiem jābūt, ietekmē reklāmās un filmās redzētais. Viņi vēlas līdzināties tajās attēlotajām perfektajām sievietēm un nevainojamajiem vīriešiem. Tā rezultātā rodas spriedze starp pašu vēlmēm un reālām iespējām. Reizēm šī spriedze jauniešiem ir pārāk spēcīga, un viņi reaģē ļoti nopietni, nonākot līdz pat tādām slimībām kā anoreksija vai bulīmija.

Padomi vecākiem

Padoms

Ja arī bērns to neliel manīt, Jūs tik un tā esat viņam liels paraugs. Jūsu bērns orientēsies pēc tā, kā izdzīvojat savu vīrieša vai sievietes lomu. Ja savu viedokli aizstāvēsit pārliecinoši un mīli, tad vairumā gadījumu atbalstīsiet savu bērnu vairāk, nekā dodot simtiem labu padomu.

Padoms

Iedrošiniēt savu bērnu iesaistīties savā lomā. „Nemāļējiet velnu melnāku, nekā tas ir”, bet gan norādiet uz iespējām. Ļaujiet savam dēlam saprast, ka arī jūtas pilnībā ir piederīgas „īsta vīrieša” tēlam. Atbalstiet savu meitu, ejot ceļu, kas ir brīvs no lomu klišejiem! Sieviete mehāniķis arī var būt ļoti sievišķīga.

Padoms

Neuztveriet kā kaut ko ārkārtēju, ja bērns daudz laika pavada pie spoguļa! Pusaudzis vienkārši izmēģina dažādos modes stilus.

Padoms

Palīdziet bērnam atrast savu ceļu daudzo sabiedrības klišeju, aizspriedumu un divdomīgo vēstījumu vidū!

Mūsdienās jauniešiem sava dzimuma lomām ir vairāk izvēles iespēju.

Tas nepadara dzīvi vieglāku.

Vecāki šajos meklējumos var būt noderīgi paraugi.

Padoms

Dodiet bērnam vaļu eksperimentēšanai! Ļaujiet viņam izmēģināt, kas ir viņam derīgs un kas ne!

Padoms

Katrai lomai ir savas gaišās puses un ēnas puses. Diskutējiet ar savu jauniešu par tām un palīdziet viņam/viņai tikt galā ar šīm konfliktējošām pusēm!

Padoms

Neviens nekad nav tikai stiprs, tāpēc puišiem vienmēr nav jāspēlē varoņi.

Padoms

Ja Jūs kā bērna vecāki dzīvojat šķirti, tad runājiet par klāt neesošo vecāku tā, lai jauniešiem apziņā rastos pozitīvs tēls.

VAI ZINĀJĀT, KĀ

..atpazīt anoreksiju?

- Jūsu bērns arvien vairāk pievērš uzmanību ēdienam.
- Daudz laika tiek veltīts kaloriju rēķināšanai.
- Ēdienreīzu skaits, kā arī porciju lielums arvien samazinās.
- Bērns krītas svarā.
- Tiem, kuriem svars ir par mazu, šķiet, ka viņi ir resni.
- Viņi arvien vairāk noslēdzas no ārpusaules.
- Jaunieši neapzinās savu apdraudošo stāvokli, un viņus nav iespējams motivēt uz pārmaiņām.
- Vecāki pārsvarā mēģina pārliecināt kļūt atkal „normāliem”. Tiek izmantota kārdināšana, draudēšana, sodīšana vai slavēšana. Visbiežāk sākas bezcerīga cīņa par ēšanu. Šie pūliņi tomēr nevainagojas panākumiem. Būtiskāk ir pajautāt, kādas problēmas aiz tā visa slēpjas.
- Bulīmijas gadījumā jaunieši saglabā savu ierasto svaru. Tomēr laiku pa laikam no ledusskapja vai no pieliekamā pazūd lieli ēdienu daudzumi. Reizēm novērojami uzkrītoši gari un bieži tualetes apmeklējumi.

Sarunas par mīlestību un citām lietām...

Pubertātes vecumā seksualitātes tēma jauniešiem reizēm kļūst maigāka un kņudina pakrūtē, reizēm atkal vētraina un ļoti aktuāla. Attīstoties seksuālajiem orgāniem, hormonu pacēlumu un kritumu dēļ un daudzveidīgo fantāziju tēlu dienā un naktī ietekmē pusaudži ir spiesti sastapties ar seksualitāti. Tas ir būtisks solis ceļā uz kļūšanu par pieaugušo. Tomēr tas ir arī liels izaicinājums vecākiem, kad, piemēram, meita pubertātes vecumā garāmejojot pajautā, vai viņa var palikt pie sava drauga pa nakti. Kuram gan tajā brīdī neienāk prātā jautājumi – „Kas tas vispār ir par draugu?”, „Vai tas nav par ātru?” vai „Kas tur varētu notikt?” Būtībā ir tā, ka bieži vien pusaudžu ķermeņa attīstība notiek ātrāk, nekā garīgās spējas sastopas ar šādu attīstību. Labi izskaidrot savam bērnam delikāto seksualitātes tēmu ir liels izaicinājums vecākiem. Tā kā seksuālā audzināšana notiek jau no mazotnes, tad šādai izglītojošai sarunai nav "pareizā brīža". Tikai bērnudārza bērna jautājumi atšķiras no pusaudža jautājumiem. Interese savā veidā pastāv jebkurā vecumā.

Tāpēc seksuālai audzināšanai, audzināšanai par mīlestību un komunikāciju nebūtu jābūt vienreizējai izglītošanas kampaņai. Runājiet ar savu bērnu bieži! Arī ja šķiet, ka pusaudzim nav jautājumu, varat izvērst šo tēmu paši. Ja savam bērnam vēlaties kaut ko „pietaupīt”, pastāstiet par savu pieredzi un neuzstādiat tikai aizliegumus. Pastāstiet, kā paši jutāties pubertātes vecumā un kas Jūs nodarbina pašlaik. Jūs, visticamāk, tikāt audzināti saskaņā ar daudz stingrākiem seksuālās morāles noteikumiem, nekā tas ir pieņemts mūsdienās.

Stingrie un ierobežojošie noteikumi seksuālajā dzīvē izpauļ. Taču tādēļ tikai nelielai daļai jauniešu novērojama bezatbildīga un egoistiska uzvedība. Tieši pretēji – jaunieši ļoti akcentē mīlestības un uzticības nozīmi seksuālajā audzināšanā. Vēlme pēc attiecībām, kurās būtu drošība un maigums, meitenēm un zēniem ir vienāda. Tomēr bieži pusaudži nevēlas detalizēti runāt par seksualitāti ar saviem vecākiem. Attiecības ar pretējo dzimumu viņi uzskata par "savu zonu".

Padomi vecākiem

Padoms

Negaidiet pareizo brīdi – tāda nav. Seksuālā audzināšana nesākas noteiktā vecumā, bet sākas jau mazotnē un turpinās nepārtraukti.

Padoms

Apzinieties ķermeņa attīstību, bet nekontrolējiet to! Bērnam tāpat kā Jums ir nepieciešama privātā telpa.

Padoms

Meitām nepieciešams mātes atbalsts, un zēniem nepieciešams tēva atbalsts. Pastāstiet bērnam, ka kļūšana par sievieti un vīrieti ir kaut kas skaists.

Padoms

Meitenēm nepieciešama sagatavošana gaidāmajai menstruācijai. Puišiem tāpat ir nepieciešama uzmanība saistībā ar viņu pirmo

Pusaudži meklē ne tikai seksu, bet arī mīlestību un uzticību.

Jauniešiem no savu vecāku puses nepieciešams iejūtīgs atbalsts.

sēklas noplūdi. Pats labākais atbalsts puišiem ir iejūtīgs tēvs.

Padoms

Higiēna un ķermeņa kopšana ir relatīvi vienkārša iespēja izrunāt visas seksualitātes tēmas.

Padoms

Tāpat kā ķermeņa higiēna ir pašsaprotama lieta, arī zināšanas par kontracepciju (izsargāšanos no grūtniecības), seksuāli transmisīvajām slimībām un HIV/AIDS ir veids, kā rūpēties par savu veselību.

VAI ZINĀJĀT, KA

✱ ..sākotnēji sirds draugs ir tā paša dzimuma draugs? Meitenes staigā pa ielām kopā pa divām, trim un jūtas kopā stipras. Meitenēm nodalīšanās process no mātes ir pirmajā vietā. Zēni drīzāk meklē mazas grupas ar skaidru lomu sadali. Šajā grupā viņi meklē sev piemērotu vietu. Šajā fāzē pretējais dzimums bieži vien tiek atraidīts. Bieži notiek strīdi starp brāļiem un māsām. Nākamais solis ir iepazīšanās ar pretējo dzimumu. Sākumā tuvošanās notiek grupās. Piemēram, deju skola vai diskotēka tam ir ļoti piemērota vieta.

Šeit var izveidoties personīgas draudzības un pirmie mīlas stāsti. Svarīgākais šajās attiecībās ir „brīva” saskarsme un jautrība vienam ar otru. Jaunieši mācās pazīt sevi un otru ar jūtu palīdzību.



✱ ..bez mīlas sirdēstiem neiztikt? Atcerieties savus pirmos mīlas sirdēstus! Toreiz arī neticējāt, ka šīs sāpes iespējams pārciest. Bērnam tagad nav vajadzīgi gudri padomi, bet gan saņemšana.

KO SAKA CITI

„Runāt par narkotikām, sektām, AIDS man pašam nesagādā problēmas. Taču personīgā seksuālā uzvedība ir drīzāk tēma, kurā pastāv tabu. Turpretim es ar prieku konstatēju, ka ar bērniem acīmredzot var brīvi runāt par seksualitāti. Arī meitām tas nesagādā problēmas mums par to pastāstīt. Šādas lietas es savam tēvam neuzticēju.”

(Tēvs, 46 gadi, meitas 14 un 17 gadus vecas.)

Kas uztrauc vecākus?

Klavierēm ir daudzi taustiņi, lai uz tām varētu nospēlēt melodiju. Cilvēkiem ir daudz iespēju reaģēt, lai viņu dzīves melodija skanētu. Turpretim atkarīgie mēģina savu melodiju spēlēt ar vienu vienīgu taustiņu. Jaunieši, kuri lieto narkotikas tādā apmērā, ka kļūst no tām atkarīgi, vai kas pievienojas kādam radikālam grupējumam, uzskata, ka viņiem nebija citas izvēles. Viņi ir tikuši, piemēram, ļoti aizvainoti un atrada tikai vienu iespēju, kā uz to reaģēt. Kāds cits, iespējams, būtu skaļi izlamājies vai runājis ar aizvainotāju, būtu palūdzis kādu draugu parunāt ar aizvainotāju, būtu vienkārši aizgājis, būtu divas stundas ilgāk mācījies, nokrāsojis zaļus matus vai atrisinājis krustvārdu mīklu. Bet daži pusaudži nav iemācījušies, ka ir daudzas iespējas, kā reaģēt uz dusmām, vilšanos, nelaimi, skumjām, zaudējumu, vājumu, netaisnību u. c. Vienīgā reaģēšanas iespēja, kas paliek, ir pašam "sev novilkt ādu pār acīm". Viņi nevar ne izbaudīt dzīves daudzveidību, ne arī tikt galā ar kārtējām problēmām, izmantojot dažādas risinājumu iespējas. Tāpēc viņi ķeras, piemēram, pie cigaretēm, pārmērīgi lieto alkoholu vai izmēģina narkotikas, ātri brauc ar automobili.

Tieši pubertātes vecumā, kas ir ziņkāres un izmēģinājumu, kā arī dumpošanās laiks, vecākiem ir bailes, ka jaunieši, meklējot atbalstu, nokļūs „starp nepareizajiem cilvēkiem”. Vērtību, noteikumu un uzvedības veidu dažādība un mūsu laika ātrais temps padara orientēšanos daudz grūtāku. Vecāku bailes no ekstrēmiem grupējumiem kā, piemēram, (kreiso) radikāļu grupām vai sektām līdzīgām organizācijām ir ļoti lielas, bet neatbilst reālo briesmu apmēram.

Lielākās problēmas ir ar alkoholu, pēc kura nākamā ir medikamentu ļaunprātīga lietošana. Popularitāti gūst arī sintētiskās narkotikas kā, piemēram, ekstazī. Vecums, kurā bērni sāk lietot šīs vielas, kļūst arvien mazāks. Sektās iesaistās īpaši ideālistiski domājoši jaunieši. Kad viņi vēlas aktīvi iesaistīties un nerod piemērotu jomu savām interesēm, viņi, iespējams, pieņem sekta piedāvājumu.

Jaunieši labprāt iestājas par ideāliem un vēlas uzlabot pasauli. Viņi vēlas uzņemties atbildību, cīnās par taisnību sociāli vājajiem, trešajai pasaulei, vides aizsardzībai. Pusaudži meklē dzīves jēgu. Viņi ir viegli ietekmējami un ievainojami. Viņiem nepieciešama sapratne, pacietība un pieaugušo atbalsts, lai tiktu galā ar dzīves kāpumiem un kritumiem.

Padomi vecākiem

Padoms

Parādiet savam bērnam, ka viņu mīlat tādu, kāds viņš ir!

Padoms

Dodiet savam bērnam iespēju iepazīties ar dažādiem vērtību priekšstatiem! Dodiet arī pusaudzim brīvību pārstāvēt viedokli, kas atšķiras no vecāku viedokļa!

Padoms

Neaizmirstiet savu kā parauga ietekmi! Ja varat izbaudīt un mierīgi izdzert vienu vīna pudeli, arī Jūsu bērns, visticamāk, tik ļoti netieksies pēc puslitra alkohola.

Lai arī alkohols ir sabiedrībā akceptēts, tas joprojām ir visbīstamākā narkotika.

Ja jaunieši nav iemācījušies tikt galā ar frustrāciju, tas var novest pie atkarības. Atkarība nozīmē daudz ko – radīt atkarību var ne tikai narkotikas.

Padoms

Ļaujiet, lai Jūsu bērns mācās no mazām kļūdām, un tādējādi tiek galā ar kritieniem. Jo labāk pusaudzis spēj tikt galā ar grūtībām, jo mazāk viņš meklēs veidus, kā aizbēgt no realitātes.

Padoms

Ja baidāties, ka bērns alkohola, narkotiku vai sektu dēļ ir nokļuvis lielās grūtībās, uzreiz meklējiet pieredzējuša padomdevēja palīdzību konsultāciju dienestos.

Padoms

Ja jaunieši patiešām ir atkarīgi no narkotikām, vecāki vairs nespēj viņu no tām atbrīvot. Ir būtiski ar bērnu nezaudēt kontaktu, novilkt skaidras robežas un ar uzticēšanos un lielu atbalstu sniegt uzskatāmu piemēru dzīvei bez narkotikām. Sadarbojieties ilglaicīgi ar konsultāciju dienestiem un terapeitiem.

VAI ZINĀJĀT, KA

..pusaudži bieži attālinās no ģimenes, kad viņi ir apdraudēti? Bērns, iespējams, ir apdraudēts, ja:

pēkšņi ļoti krasi pazeminās sekmes skolā visās jomās;

pastāvīgi mainās draugu loks. Vai arī kontakti ar vecajiem draugiem pilnībā pazūd, un pusaudzis nokļūst pilnīgā kādas grupas atkarībā;

līdz šim aizrautīgās intereses un hobiji tiek atstāti novārtā;

jaunieši atstāj novārtā skolu;

pusaudži nedēļām ilgi pavada laiku mājās bez perspektīvas un mērķa.

SPECIĀLISTA VIEDOKLIS

Uz „Vecāku vēstuļu” jautājumiem atbild Dr. Kristofs Šnaidergrubers no Atkarību konsultāciju dienesta.

Kā var zināt, ka bērns ir saistīts ar narkotikām?

Būtībā ir vairākas pazīmes, kas norāda uz esošu atkarību no narkotikām. Ķermeniski novērojamas acu zīlīšu vai ādas izmaiņas, koncentrēšanās grūtības u. c.

Fiziskās pazīmes varētu būt, piemēram, rakstura izmaiņas vai garastāvokļa svārstības, sociālie rādītāji varētu būt arī sociālā izolācija vai palielināts naudas patēriņš. Protams, vecākiem ir ļoti grūti šos simptomus viennozīmīgi piedēvēt narkotikām, jo visas šīs „pazīmes” ir ļoti atbilstošas pubertātes vecumam. Tāpat, ja nav viennozīmīgas norādes, kā vienīgi pašas narkotikas, apkūvēpusi karote u. c., ir būtiski sarunā ar jauniešu iegūt pēc iespējas aptverošāku situācijas atspoguļojumu. Par narkotiku tēmu vēlams runāt diezgan vispārīgi. Vecākiem nevajag bērnu uzraudzīt, bet vecākiem jābūt vērtīgiem.



Kā uzvesties vecākiem, kuri atklājuši, ka viņu bērns ir saistīts ar narkotikām?

Es zinu, ka ir viegli teikt, bet vispirms ir ļoti būtiski saglabāt mieru un ļaut pāriet pirmajam šokam. Vienreizēja narkotiku lietošana uzreiz nenozīmē atkarību no narkotikām. Daudzi vecāki pieļauj kļūdu, kad pirmā šoka ietekmē viņi cenšas glābt savu bērnu, izmantojot aizliegumus, sodus utt. Tomēr tas pārsvarā izraisa turpmāku attiecību un uzticības sabrukumu. Tāpēc ir būtiski vispirms par to parunāt ar kādu pieaugušo, piemēram, ar konsultantu, un pēc tam ar lielāku skaidrību, pedagoģisko stratēģiju un ar mazākiem jūtu uzplūdiem runāt ar jauniešu. Skaidra vērsšanās pie bērna un no tās izrietošā problēmas pārvarēšana ir ļoti būtiska, un to nevajag atlikt uz vēlāku laiku.

15. JAUNIE TĒVI

No brīvdienu klauna līdz uzticības personai

Mazi bērni vēl reizēm spēlē spēli „Kāpēc tēvs nenāk mājās!” Un viņi atrod pašas dīvainākās atbildes: „Jo viņu aprija lauva”, „Jo viņu nogrūda no tilta.” Pusaudži vairs negaida tēvu. „Vai vecais kļuvis pēkšņi sentimentāls?” – tiek jautāts, kad tēvi meklē kontaktu ar jauniešiem. Cik bieži tēviem ir grūti saglabāt iesaistīšanos bērna attīstībā, tik būtiski tas ir jo īpaši puisiem. Viņi orientējas uz tēviem un vienlaicīgi cenšas būt labāki par viņiem. No tā bieži izriet visai agresīvas konkurences situācijas. Turpretim atklātas diskusijas palīdz abiem ievest tēvu un dēlu attiecības jaunā, uz partnerību balstītā gultnē.

Tēviem bieži vien ir vieglāk uztvert meitas kā neatkarīgas būtnes. Viņi tikai nedaudz tiecas meitas pārāk idealizēt un vēlas viņas aizsargāt no „visas pasaules vīriešiem”. Tas atkal noved pie ļoti spēcīgas meitu reakcijas. Tēva „profesija” bērniem paliek sveša. Jaunieši bieži pazīst savu tēvu tikai kā „brīvdienu tēvu”.

Saskaņā ar šo modeli, māte – bieži pat neņemot vērā nodarbinātību – ir aizņemta ar mājsaimniecību, ikdienu un vienmēr pieejama bērniem, kamēr tēvs aizņemts ar darbu, īpašām brīvā laika aktivitātēm un sabiedriskām aktivitātēm. Tēvi brīvā laika aktivitātēs bērniem ir nevis kā aprūpētāji, bet kā uzticības persona un sarunas partneris. Mātēm bieži ir grūti šo lomu atstāt tēvu ziņā.

Arvien vairāk tēvi vēlas būt „labi tēvi”. Tas bieži vien nav viegli. No vienas puses, trūkst atbilstoša parauga. Jūsu pašu tēvs ir maz par Jums rūpējies. Un no otras puses, darba nosacījumi reti ir tēviem draudzīgi.

VAI ZINĀJĀT, KA

✱ „puisiem ir lielākas grūtības runāt par jūtām (izņemot agresiju)? Par to liecina tādas atbildes kā: „Nē, es gandrīz nekad neesmu bēdīgs...” Vai „gandrīz nekad” viņi atbild uz jautājumu, ja tiek pajautāts, ko viņi dara, kad ir bēdīgi. Tas arī parāda „vīrišķīgas uzvedības” modeli, ko viņi piedzīvo ģimenē. Par komunikāciju un jūtām nav atbildīgi tēvi, bet gan mātes.



✱ „vēlā ņemami ir tas, ka meitenes var daudz mazāk pastāstīt par (brīvā laika) piedzīvojumiem ar savu tēvu, nekā to var pastāstīt puisi. Tāpēc jūtama meiteņu vilšanās, jo arī viņas labprāt gribētu pastāstīt par kopā piedzīvoto ar savu tēvu.

✱ „pušu attiecības un pieredze ar tēvu ietekmē viņu pašu vīrieša tēlu. Ja tēvs nav pieejams kā reāls paraugs ar miesu un asinīm, ar stiprām un vājām pusēm,

Bērniem ir nepieciešami gan māte, gan tēvs.

Tēva loma ir mainījusies.

ietekmi pārņem teorētiskais, nereālais vīrišķības tēls. Bērni situācijas, kurās viņus audzina tikai viens vecāks, bieži meklē tēva aizstājēju – vīrieti no radnieku vai paziņu loka, kurš jauniešiem patīk un ir tādējādi pieejams kā vīrieša paraugs.

VAI ZINĀJĀT, KA

- ✱ „jauniešiem ir nepieciešami vīriešu un sieviešu paraugi?
- ✱ „jaunieši ir īpaši neapmierināti, ja iztrūkstošo ieguldījumu bērībā tēvi vēlas panākt ar stīviem audzināšanas mēģinājumiem laikā, kad pieaug bērnu neatkarība?
- ✱ „jaunieši jūt, vai aktivitātes vai dāvanas no tēva nāk tādēļ, ka viņam ir slikta sirdsapziņa, vai tomēr no tīras sirds?

VAI ZINĀJĀT, KA

✱ „tipisko lomu uzvedību vēl joprojām ietekmē profesionālā nodarbošanās?

Vīrieši arvien vairāk strādā savā profesijā (nodarbinātība) un sievietes vairāk strādā mājās. Attiecības starp darbu un ģimeni sievietēm ir 30:70, un vīriešiem tas ir otrādi.

Visā pasaulē 80% sieviešu veic visus ģimenes darbus.

Lielāko darbu apjomu veic nodarbinātās sievietes. Viņas ik dienu strādā 9¼ stundas. Tomēr arī sievietes, kas nav nodarbinātas, ik dienu strādā 8½ stundas. Tas ir tikai par ceturtdaļstundu mazāk, nekā strādā nodarbinātie vīrieši, jo viņi niecīgās iesaistīšanās ģimenes darbos dēļ ik dienu strādā veselu stundu mazāk nekā nodarbinātās sievietes. Vīriešu iesaistīšanās mājsaimniecības darbos tomēr kopēji palielinās (no 1981. gada līdz 1991. gadam par pusstundu).

KO SAKA CITI

„Tētis vienmēr ir tas dusmīgais. Viņš vienmēr rājas, kad mamma smēķē vai kad es kaut ko sliktu izdaru. Un tad viņš kliez. Bet viņš nekad neko tā īsti nedara. Viņš vienmēr pārbūvē māju vai atrodas futbola apvienībā (..) un daudz strādā. (..) Viņš rūpējas, lai mums iet labi. Man viņš arī ļoti patīk. Bet mamma man patīk labāk. Jo ar viņu es varu parunāt un viņai kaut ko pajautāt. Viņš vienmēr runā ar sarkasmu – viņš ir apnicīgs.” (Alfrēds N., 11 gadi.)

No dresūras līdz dialogam

Tikpat dažādi kā matu krāsas ir arī audzināšanas stili. Un visiem mērķi ir šādi: veicināt vecāku pašapziņu, mīlestību pret bērniem, pusaudžu patstāvību. Vieni vecāki lielāku nozīmi piešķir savu vērtību, uzskatu un priekšstatu pareizībai. Citi akcentē emocionālo atbalstu. Un dažiem izdodas atrast iekšējo vidusceļu starp abiem šiem pretpoliem. Arvien vairāk audzināšanas centrā ir diskusijas, izskaidrošana un sarunas. Tāpēc ļoti būtiska ir vecāku pozīcija. Vienā gadījumā vīrietis/sieviete var kopā ar jauniešu nokrāsot matu zaļus. Un citā situācijā tiek izlemts saglabāt savu matu krāsu.

Paša audzināšana vēlāk izpaužas savu bērnu audzināšanā. Kritiski izvērtējot savu audzināšanu, vecāki galvenokārt mēģina iekļaut pozitīvos momentus, ko viņi piedzīvojuši, arī savu bērnu audzināšanā, un izvairīties no negatīvajām lietām. Bieži palīdz arī saruna un pieredzes apmaiņa ar citiem vecākiem.

Bērnam ir būtiski spēt sarunāties ar abiem vecākiem. Vecākiem vajadzētu censties vismaz pamataudzināšanas jautājumos panākt vienprātību arī tad, ja vecāki ir šķīrušies. Ikdienā viens vai otrs vecāks bieži atļauj vairāk, un tēvi biežāk ir stingrāki.

Padomi vecākiem

Padoms

Vecākiem ir jāzina, ko viņi vēlas. Pārdomājiet, kas Jums ir un nav būtisks bērna audzināšanā. Ja vēlaties, lai Jūsu pusaudzis būtu patstāvīgs un pilngadīgs, tad Jums tas arī ir jāakceptē, un viņš/ viņa tā arī izturēsies pret Jums.

Padoms

Vecākiem nav jābūt ideāliem. Viņi nevar vienmēr visu zināt, ne arī vienmēr visu paciest. Tomēr varat uzzināt, kā labāk rīkoties. Parunājiet ar savu partneri, ar labu draudzeni, lasiet vai apmeklējiet vecāku izglītojošo semināru. Tikai tas, kas ļauj sev kļūdīties, var piedot arī savu bērnu kļūdas.



Padoms

Vecāki drīkst būt atšķirīgi. Viņiem, tāpat kā viņu bērnam, drīkst būt asumi un adatas, un tās arī drīkst parādīt. Pusaudžiem savi vecāki jāuztver nopietni.

Padoms

Vecākiem jābūt konsekventiem. Parādiet savam bērnam, ka viņu mīlat, un vienlaicīgi novelciet skaidras robežas!

Ir būtiski, lai vecāki sniegtu savam bērnam pamatvērtību izpratni.

Vecākiem nav jābūt ideāliem. Arī vecāki drīkst kļūdīties.

VAI ZINĀJĀT, KO

✳ ..jaunieši vēlas no saviem vecākiem?

Jauniešiem ir būtiski, ka vecāki:

- savu bērnu uzskata par patstāvīgu, pieaugušu cilvēku;
- rūpējas par saviem bērniem;
- jauniešus akceptē un saprot;
- uzticas savam bērnam;
- ar viņiem mierīgi sarunājas un iedziļinās problēmās;
- viņiem nodrošina brīvību;
- izvērtē savu bērniību.

Uz jautājumu, no kā vecākiem katrā ziņā vajadzētu izvairīties, jaunieši saka:

Vecākiem nevajadzētu:

- nemitīgi sodīt ar aizliegumiem;
- kliegt, lamāties vai fiziski sodīt;
- apspiest bērnus;
- neatrast laiku savam bērnam.



VIENKĀRŠI PĀRDOMĀM

Dzīve ar pusaudzi pubertātes vecumā var kļūt sarežģīta:

✳ ..ja bērni kļūst par „partnera aizstājēju” un vecāki kļūst par „māsu vai brāļu aizstājēju”;

- ✳ ..izteikta vecāku nevienprātība audzināšanas jautājumos var sarežģīt orientēšanos jauniešiem;
- ✳ ..vecāku attiecību problēmas tiek pārnestas uz bērniem;
- ✳ ..ja vecāki pārāk baidās par sava bērna saistību ar alkoholu, narkotikām un sektām;
- ✳ ..ja vecāki pietiekami neapzinās pubertātes vecuma izaicinājumus, jo viņi paši ir ļoti aizņemti ar kaut ko citu. Šāda situācija var rasties, piemēram, kad tiek būvēta māja, mainīts darbs vai kāds no vecākiem no jauna apprecas.

Papildu informācija

Interneta resursi:

Diskusiju portāli vecākiem

- www.calis.lv
- www.maminuklubs.lv
- www.mammam.lv
- www.tetiem.lv

Informācija bērniem, pusaudžiem, vecākiem un profesionāļiem par bērniem drošu internetu

- www.drossinternets.lv
- www.draudzigsinternets.lv
- www.dzimba.lv

Likumu un noteikumu bezmaksas datubāze www.likumi.lv

Informācija par palīdzību krīzes situācijās

- [Bezmaksas juridiskā palīdzība personām, kuras cieš no partnera vardarbības ģimenē](#)
- [Cita veida palīdzība](#)

Informācija par vecāku pabalstiem un atvaļinājumiem

- Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras [interneta lapas sadaļa „Pabalsti”](#)
- Labklājības ministrijas interneta lapas sadaļa [„Noderīga informācija ģimenēm”](#)

Bukleti, rokasgrāmatas un metodiskie materiāli:

- [Buklets „Kas jāzina, pirms doties pelnā uz ārzemēm”](#)
- [Buklets „10 soļi veiksmīgai bērna audzināšanai”](#)
- Video materiāli par atkarībām – „[Atkarība-alkohols](#)”, „[Atkarība-narkotikas](#)”, „[Atkarība-cigaretes](#)”, „[Atkarība-dators](#)”