

Vecākiem

*Kurš labāks
– mamma
vai tētis?*

**TRAUMA,
KAS TURPINĀS
CAUR PAAUDZĒM**

**Bērns redzēja
pornogrāfiju
– NU UN KAS?**

**Rīkojies mobinga situācijā:
Atpazīsti, Saki, Aktivizē un Palīdzi!**

Kas jāzina vecākiem jeb „Es saprotu, tātad zinu – varu – gribu – protu!”

Ilze Brinkmane, žurnāliste

Patlaban pirmsskolā, bet ar nākamo mācību gadu arī pamatizglītībā un vidusskolā Latvijā pakāpeniski sāk ieviest pilnveidoto mācību saturu un pieeju. Lai par gaidāmajām pārmaiņām informētu vecākus, kā arī lai vecākiem pastāstītu, kā viņi var atbalstīt bērnus mācībās, Valsts izglītības satura centrs sācis informatīvo kampaņu „Es saprotu, tātad zinu – varu – gribu – protu!”



Nozīmīga loma pilnveidotā satura un pieejas īstenošanā ir arī vecākiem – būt nevis pasīviem vērotājiem, bet gan aktīviem sava bērna izaugsmes veicinātājiem. No kreisās: L. Grēviņa, S. Lazdiņa, Z. Oliņa, G. Catlaks.

Vērtības, kuras vēlas iedzīvināt

Tiekoties ar plašsaziņas līdzekļu pārstāvjiem, Valsts izglītības satura centra (VISC) vadītājs **Guntars Catlaks** atgādināja, ka mūsdienu sabiedrība ir mainījusies un no ikviena tiek prasīts aktīvi iesaistīties ekonomiskajos un politiskajos procesos. Pirms pāris gadiem veiktajā aptaujā, kurā iesaistīti 737 vecāki, 3304 skolēni un 327 Latvijas skolas, saņemtās atbildes jāvušas secināt, kas aptaujātajiem šķiet būtiskākais izglītības procesā. Piemēram, daudzi vecāki vēlas, lai bērnu iegūtās zināšanas vairāk ir saistītas ar reālo dzīvi, lai viņi apgūst prasmi iesāktu pabeigt līdz galam, iemācās savstarpēju toleranci, cieņu vienam pret otru un mācās

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem”
Izdevējs: SIA „V-Media”
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103369264

Redakcijas tālr.: 26002264
Redakcijas e-pasts: redakcija@izglitiba-kultura.lv
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
Korektore: Dace Sokolova
Datorgrāfiķis: Oto Andreļūns

viens otru atbalstīt, tātad, lai piemistu sociāli emocionālā inteliģence. Svarīgi, lai skolā organizē darbu grupās, lai iemāca piedāvāt problēmu risinājumu variantus utt.

„Mācību saturs veidots, domājot par sasniedzamo rezultātu skolēnam,” uzsvēra G. Catlaks.

Pilnveidotā mācību satura un pieejas („Skola 2030”) ieviešanas vadītāja **Zane Oliņa** norādīja, ka galvenais uzdevums ir padarīt mācīšanos par ikdienas darbu, un vecākiem lika aiz auss: „Savā rīcībā jāmodulē attiecības, kādas vēlaties redzēt savos bērnos. Svarīgi, lai pieaugušie saprot vērtības, kuras vēlamies iedzīvināt, tāpat svarīga ir izpratne, kā katrs vecāks var iesaistīties un atbalstīt sava bērna izaugsmi jebkurā vecuma posmā.”



Sienas zīmējums „Es saprotu, tātad varu” Daugavpilī (Daugavpils Dizaina un mākslas vidusskolas „Saules skola” teritorijā). Mākslinieks Kristaps Zelmenis kopā ar Daugavpils 3. vidusskolas un Daugavpils Dizaina un mākslas vidusskolas „Saules skola” skolēniem ir radījis sienas zīmējumu, radošā veidā uzsverot, ka būtiska ir kvalitatīvas izglītības pieejamība katram skolēnam Latvijā.

Rēķinoties, ka katrs informāciju uztver atšķirīgi, domāts arī par pieaugušajiem, kam spēcīgāka ir vizuālā uztvere, tādēļ vairāki mākslinieki kopā ar skolēniem no dažādām Latvijas skolām mēģinājuši atspoguļot lielo ideju metus.

Z. Oliņa norādīja, ka galvenais uzdevums ir padarīt mācīšanos par ikdienas darbu, un vecākiem lika aiz auss: „Savā rīcībā jāmodulē attiecības, kādas vēlaties redzēt savos bērnos.”

Viens no svarīgiem aspektiem pilnveidotajā saturā un pieejā, ko pakāpeniski sāks īstenot visās Latvijas skolās, ir integrēta un jēgpilna mācīšanās. Apgūstot un liekot lietā zināšanas, tehnoloģiju iespējas, jaunradi un uzņēmējspēju, skolēni mācīsies radīt jaunas lietas un cilvēkiem un dabai noderīgus risinājumus. Mākslinieks **Dainis Rudens** kopā ar Rīgas 93. vidusskolas skolēniem veidojis darbu, kas radošā veidā atspoguļo mācību satura akcentu maiņu – pāreju no sadrumstalotas, priekšmetos dalītas mācīšanās uz integrētu. Zīmējumus var redzēt Latvijas Universitātes Bioloģijas fakultātes bijušajā ēkā Rīgā, Kronvalda bulvārī 4.

Saturā ir pastiprināta valodu loma. Pirmkārt, latviešu kā dzimtās valodas un kā mācību valodas loma, otrkārt, tas notiek līdztekus arvien intensīvākai un agrīnākai vismaz divu svešvalodu apguvei. Skolēni joprojām apgūs un izkops prasmi lasīt, rakstīt, izteikties, bagātinās vārdu krājumu, apgūs gramatikas likumus un citus teorētiskos aspektus, ņemot vērā, ka valoda nav statiska, tā mainās un attīstās, ir efektīvas saziņas, izziņas un domāšanas rīks daudzveidīgās dzīves situācijās un kontekstos, kur svarīgi ir saprast un saprasties. Mākslinieks **Ēriks Caune** kopā ar Liepājas 1. ģimnāzijas un pirmsskolas izglītības iestādes „Saulīte” bērniem radījis sienas zīmējumu Liepājā, kas radošā veidā atspoguļo valodu kā vērtību.

Piederība skolai un prieks nākt uz skolu, spēja saprasties ar vienaudžiem, tikt pāri grūtībām un uzticēšanās skolotājiem ir svarīgs pamats skolēnu vēlmei mācīties, gribai un spējai sasniegt vairāk, tāpēc pilnveidotajā saturā un pieejā iekļauta arī sociāli emocionālā mācīšanās. Māksliniece **Anna Vaivare** kopā ar Dobeles 1. vidusskolas skolēniem ir radījusi sienu zīmējumu Dobelē, lai atspoguļotu sociāli emocionālo prasmju

svarīgumu.

Katram bērnam ir tiesības uz izglītību neatkarīgi no sociālā, ekonomiskā vai veselības stāvokļa, dzimuma vai etniskās piederības, un katram bērnam jānodrošina iespēja mācīties, saņemt vajadzīgo atbalstu, lai sasniegtu tieši savus augstos mērķus, ejot dažādus ceļus. Tāpēc svarīgs skolas uzdevums un viens no būtiskiem principiem pilnveidotajā mācību saturā un pieejā ir iekļaujoša izglītība. Mākslinieks **Kristaps Zelmenis** kopā ar Daugavpils 3. vidusskolas un Daugavpils Dizaina un mākslas vidusskolas „Sauls skola” skolēniem ir radījis sienas zīmējumu, radošā veidā uzsverot, ka būtiska ir kvalitatīvas izglītības pieejamība katram skolēnam Latvijā.

„Jātiek vaļā no rēģiem, ka izcilība iespējama dažiem, tādēļ jāveido skola, kur katrs ir gaidīts, kur svin dažādību. Mums ir svarīgi, lai vecāki šīs idejas pieņemtu kā savējās,” savu ideālo nākotnes vīziju atainoja Z. Oliņa.

Kā vecākiem iesaistīties un atbalstīt?

Projekta „Skola 2030” vecākā eksperte **Solvita Lazdiņa** skaidroja, kā iesaistīties vecākiem, un atklāja veidus, kā viņi var atbalstīt bērna mācīšanos jebkurā vecumā.

- Veidojiet pozitīvu attieksmi pret mācīšanos, padarot to par ikdienas daļu. Lemiet kopā, ko gatavot vakariņās, kurp doties brīvdienās, sarunājieties par multfilmu varoņiem, attiecībām, arī par neveiksmēm un zaudējumiem. Ļaujiet bērnam darīt un kļūdīties – pašiem aizpogāt mēteli, uzvilkt zeķes, pat ja atšķirīgas.
- Palīdziet bērnam kļūt patstāvīgākam, neatkarīgākam. Māciet, kā pašam plānot skolas un brīvo laiku, kā rast laiku vaļaspriekiem, draugiem. Palīdziet saprast – kā pārvarēt grūtības, neizdošanos.
- Veidojiet konstruktīvas attiecības ar skolu un skolotājiem, jo tieši kopā rodams labākais veids skolēna atbalstam. Svarīgi veidot patiku pret skolā notiekošo. Interesējieties vairāk nekā tikai par atzīmēm – biežāk jautājiet, ko bērns iemācījies.

Pirmsskolā vecāku atbalsts var izpausties kā interese par to, ko bērns mācās, un to pārrunāt. Modelēt pozitīvu uzvedību, zinātkāri un pozitīvu attieksmi pret mācīšanos.

Pamatizglītībā vēlams uzturēt interesi nevis par vērtējumu, bet par mācīšanos, prasmēm un vērtībām. Palīdzēt veidot pozitīvu attieksmi pret pārbaudes darbiem kā mācību procesa daļu.

Vidusskolā atliek uzturēt interesi par mācībām, pievērst uzmanību jaunā cilvēka personīgajam progresam.

Vairāk informācijas iespējams atrast interneta vietnē www.skola2030/vecakiem.



Sienas zīmējums „Es saprotu, tātad gribu” Dobelē (Baznīcas ielā 20). Māksliniece Anna Vaivare kopā ar Dobeles 1. vidusskolas skolēniem ir radījusi sienu zīmējumu Dobelē, lai atspoguļotu sociāli emocionālo prasmju svarīgumu.



Sienas zīmējums „Es saprotu, tātad protu” Liepājā (Matrožu ielā 5). Mākslinieks Ēriks Caune kopā ar Liepājas 1. ģimnāzijas un pirmsskolas izglītības iestādes „Saulīte” bērniem radījis sienas zīmējumu Liepājā, kas radošā veidā atspoguļo valodu kā vērtību.

L Grēviņa: „Progresīvie vecāki saprot, ka nevar būt autoritāri un jāļauj bērniem pašiem pieņemt lēmumus, jo tad viņi arī vairāk iemācīsies. Gaidu, kā turpmāk veiksies vecākajam dēlam un vai skolā realizēs jauno pieeju vai tomēr mācību stundā 40 minūtes sēdēs solā.”



Sienas zīmējums „Es saprotu. Tātad zinu” Rīgā (Latvijas Universitātes Bioloģijas fakultātes bijušajā ēkā Kronvalda bulvārī 4). Mākslinieks Dainis Rudens kopā ar Rīgas 93. vidusskolas skolēniem izveidojis darbu, kas radošā veidā atspoguļo mācību satura akcentu maiņu – pāreju no sadrumstalotas, priekšmetos dalītas mācīšanās uz integrētu.

ram, atbalstījusi arī vēlmi izmēģināt krāsu baloniņus. „Caur spēlēšanos, dauzīšanos nonāk līdz inovācijām, interesantām lietām. Būtiski ir neapspiest vēlmi sapņot un palīdzēt uzturēt zinātkāri,” uzsver D. Rudens.

Latvijas vecāku organizācijas „Mammamunteti.lv” vadītāja **Inga Akmentiņa-Smildziņa** runātājiem vaicāja, kādi pasākumi iecerēti, lai skolām darītu zināmu, kā jēgpilni organizēt sapulces vecākiem. Z. Oliņa atbildēja, ka ieteiks meklēt mērķtiecīgus veidus un domāt, kāpēc rīko sapulces.

„Tām nav jābūt tikai sapulcēm. Var būt dažādi formāti, kā pieņemt lēmumus. Viens no veidiem ir trīspusējas sarunas, kad tiek skolēns, vecāki un skolotājs. Var rīkot tikšanos, kad ar vecākiem kopīgi diskutē, kādi būs skolas mērķi. Pastāv dažādi varianti, kā veidot konstruktīvu sadarbību ar vecākiem,” teic Z. Oliņa. ■

Uz tikšanos ar mediju pārstāvjiem bija atnākusi arī divu bērnu māmiņa un blogere **Laura Grēviņa**. Viņa pastāstīja, ka ģimenē aug trīsarpus gadu vecs un sešgadīgs dēls, abi apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi, kas ir projekta „Skola 2030” pilotskola, tādēļ viņa paļaujas uz skolotāju kompetenci strādāt mūsdienīgi. L. Grēviņa ir pārliecinājusies, ka ir zināmi mērķi, kas jāapgūst, bērnudārza telpās ir izveidoti matemātikas, valodas u. tml. centri, kur interesanti darboties un apgūt nepieciešamās prasmes.

L. Grēviņai simpātiski šķiet, ka bērniem ļauj izvēlēties, ar ko konkrētajā dienā viņi vēlas nodarboties, piemēram, ja ir radusies izjūta, ka šodien būs matemātikas diena, ir iespēja darboties matemātikas centrā.

Jaunā māmiņa dalījās pieredzē, ka viņas bērni ne vienmēr vēlas ēst to, ko viņa pagatavojusi. Viņasprāt, mūsdienu bērni no citām paaudzēm atšķiras ar to, ka ir izvēlīgāki, patstāvīgākiem uzskatiem. „Progresīvie vecāki saprot, ka nevar būt autoritāri un jāļauj bērniem pašiem pieņemt lēmumus, jo tad viņi arī vairāk iemācīsies. Gaidu, kā turpmāk veiksies vecākajam dēlam un vai skolā realizēs jauno pieeju vai tomēr mācību stundā 40 minūtes sēdēs solā,” norādīja L. Grēviņa.

Kā vienam otru uzrunāt un sadzirdēt?

Informatīvās kampaņas „Es saprotu, tātad zinu – varu – gribu – protu!” radošā direktore **Una Rozenbauma** ir pārliecināta, ka zināšanas vien neko nedod, jo jāprot tās izmantot, kā arī viņa atbalsta ideju, ka mācību procesā uzsvars jāliek uz mācīšanos ar prieku. U. Rozenbauma uzskata, ka izvēle vizuālo kampaņu attēlot grafiņi tehnikā palīdzēs tai būt ilglaicīgai.

Tikpat pozitīvi noskaņots ir ielu mākslinieks **Dainis Rudens**, kurš atcerējās savu kādreizējo darbošanos bērnu un jauniešu centrā. Viņam atmiņā visspilgtāk palikusi epizode, ka vizuālās mākslas skolotāja devusi lielu brīvību un tikai reizēm pavērusi durvis, lai pārliecinātos, ka viss kārtībā, piemē-

Trauma, kas turpinās caur paaudzēm

Anna Druka, žurnāliste



Neizskaidrojami simptomi, piemēram, ilgstošs slikts garastāvoklis vai skumjas, pastiprināts satraukums par parastiem dzīves notikumiem, neizskaidrojamas bailes no kādas konkrētas vietas vai nomācoša nepatika un dusmas, kā arī apsēstības, var liecināt par emocionālu vai psiholoģisku traumu. Interesanti, ka patiesībā ne vienmēr šie simptomi liecina, ka indivīds ir piedzīvojis traumējošus notikumus savā dzīvē. Pēdējā laikā pētījumi šajā jomā liecina, ka trauma var būt arī iedzimta, tas ir, mēs pārmantojam iepriekšējo paaudžu pārdzīvojumus. Tiesa, tas ne vienmēr ir akmenī iekalts, un parasti tiek pārmantota neatrisināta, neizrunāta un neizraudāta trauma, tomēr ir noderīgi spēt apzināties, ka psiholoģisku, kā arī fizioloģisku simptomu cēloņi var būt arī iemantoti no senčiem.

Grāmatā „Tas nesākās ar tevi: kā mantotā trauma mūs veido un kā pārtraukt šo ciklu” (*It Didn't Start With You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle*) ASV rakstnieks un psihologs Marks Volins (*Mark Wolynn*) apraksta savu personīgo pieredzi ar mantotās traumas postošajiem blakusefektiem, sniedz bagātīgu ieskatu pētījumos un mantotās traumas bioloģiskajos pamatos, kā arī dalās ar padomiem, kā sākt dziedināt mantoto traumu.

Būdam pieaudzis cilvēks, M. Volins sāka zaudēt redzi vienā acī. Ārsti esot apgalvojuši, ka redze pasliktināsies, līdz aklums pārņems abas acis. Visas alternatīvās metodes, ko M. Volins izmantoja, redzi un pašsajūtu tikai pasliktināja. Autors šajā laikā izjuta savas dziļākās bailes par to, ka nespēs par sevi parūpēties un ka viņa dzīve izjuks. Bija arī nolemtības sajūta, ka pamazām šīs bailes sāk piepildīties. Interesanti, ka vēlāk izrādījās, ka tieši šajās dziļajās bailēs un frāzēs, kuras viņš izmantoja, lai tās aprakstītu, bija atrodama atslēga uz dziedināšanos.

Redze turpināja pasliktināties, līdz nebija iespējams atpazīt cilvēku sejas un ceļazīmes, un autors nolēma atstāt darbu, ģimēni un mājas, lai dotos ceļojumā uz otru pasaules malu, lai atrastu iemeslu savam aklumam un to izdziedinātu.

Austrumos M. Volins apguva meditāciju, apņēmīgi sekojot dažādiem garīgajiem skolotājiem. Reiz viņš trīs dienas un naktis esot sēdējis meditācijā bez miega ar aizsietām acīm un aizbāztām ausīm, lai izprastu

savu prātu un trakumu. Šajā laikā viņš uzzināja, ka viņa ārprāts bija apsēstība ar sliktāko scenāriju. Viņš atklāja, ka caur nemitīgo uztraukumu viņš sevi pasargā no tā, no kā viņš baidās visvairāk. Kad pēc trīs meditācijā pavadītajām dienām bija pienācis laiks doties pie skolotāja, M. Volins esot sagaidījis, ka saņems atzinību vai uzslavu par saviem centieniem. Tā vietā skolotājs viņam esot pateicis, lai dodas uz mājām un piezvana saviem vecākiem.

M. Volins apvainojies aizgāja pie cita skolotāja un bija izbrīnīts, ka arī šoreiz atbilde bija tieši tāda pati. Taču šoreiz M. Volins ieklausījās un tik tiešām devās mājās, lai apciemotu un iepazītu savus vecākus, no kuriem gadu gaitā bija attālinājies. Autors atzīst, ka tas nebija viegli un attiecību veidošana bija smags darbs, kas prasīja dzimtas traumu izdziedināšanu. Satuvinoties ar vecākiem, atklājās dzimtas pārdzīvojumi – vecvecāki bija uzauguši kā bāreņi, un izrādījās, ka gan autors, gan viņa tuvākie radnieki – visi – ir iemantojuši neizskaidrojamu un nepārvaramu trauksmi un iracionālas bailes, kas izpaudušās bērnībā katru reizi, kad vecāki atstājuši mājas. Šī trauksme un terors, ar ko bija nācies dzīvot visu mūžu, bija patiesais iemesls redzes zaudēšanai. Vecvecāku pieredzētās emocijas turpināja izpausties pēctečos, lai gan šo emociju cēlonis vairs nepastāvēja. Izdziedinot pārrautās saites ar māti, autors atguva redzi un sāka dalīties ar saviem atklājumiem un metodēm traumas dziedināšanā.

Ja kāds no mūsu vecākiem ir piedzīvojis traumējošu atgadījumu, pastāv trīs reizes lielāks risks ciest no depresijas vai trauksmes. Tas tā var turpināties vismaz trīs paaudzes.

reaģēšanas laiks dažādās situācijās – īpašības un iemaņas, kas palīdzēja viņiem izdzīvot. Tāpat viņi arī nodod paaugstinātus stresa līmeņus, trauksmi un sajūtu, ka kuru katru brīdi var notikt kaut kas slikts. Rezultātā mazbērni savā zemapziņā it kā gaida traumu, kas nekad nenotiek.

Šīs ģenētiskās izmaiņas un ilgstošais stress atstāj postošas sekas uz ķermeni. Autors to piedzīvoja, kad sāka zaudēt redzi. Cēlonis šīm fizioloģiskajām parādībām ir ģenētiskās izmaiņas, kas tiek nodotas bērniem un pat mazbērniem.

Lai arī zinātnieki par to jau sen bija aizdomājušies, pierādījumi to apstiprināja aptuveni pirms desmit gadiem. ASV pētniece Reičela Jehuda (*Rachel Yehuda*) veica pētījumus ar holokaustu pārdzīvojušajiem un viņu pēctečiem. Viņa atklāja, ka viņu bērni un mazbērni piedzīvo tos pašus simptomus – holokaustu pārdzīvojušo mazbērni turpina piedzīvot vecvecāku izmisumu, distresu un bailes. Vēlāk citā pētījumā viņa atklāja tādu pašu parādību bērnos, kuri piedzima mātēm, kas atradās pasaules tirdzniecības centra tuvumā, kad notika 911 uzbrukumi.

R. Jehuda atklāja, ka traumētiem vecākiem un viņu bērniem piemīt vienādas ģenētiskās izmaiņas. Ja kāds no mūsu vecākiem ir piedzīvojis traumējošu atgadījumu, pastāv trīs reizes lielāks risks ciest no depresijas vai trauksmes. Tas tā var turpināties vismaz trīs paaudzes. Pētījumi ar pelēm uzrāda, ka traumu var nodot pat vēl tālākās paaudzēs. Peļu un cilvēku gēni ir 95 procenti vienādi, taču peļu paaudze mainās ik pēc 12–20 nedēļām, bet cilvēku – ik pēc aptuveni 20 gadiem. Eksperimenti ar pelēm apstiprina, ka reakcija uz traumu tiek nodota caur paaudzēm arī tad, ja traumas cēlonis tiek izņemts no vienādojuma.

Mantotā trauma un bērnības trauma

Par mantotu traumu liecina nepamatotas emocijas, nepamatoti emocionāli piesātinātas agras bērnības atmiņas, neizskaidrojami fiziskie un psiholoģiskie simptomi, tostarp tās var būt „mistēriju kaites”, kā arī nepamatotas, pēkšņas un ilgstošas izmaiņas garstāvoklī, apsēstības un neatrisināmi iekšējie konflikti. Nozīmīgi dzīves notikumi vai konkrēta vecuma sasniegšana var izraisīt virkni emociju vai simptomu, kuriem šķietami pamatojuma nav. Autors to dēvē par mantoto modinātāju, kas vienā brīdī sāk zvanīt.

Pētījumi pierāda traumas iedzimtību

Epiģenētikas pētījumi pierāda, ka trauma tiek pārmantota. Kad cilvēks piedzīvo traumu, viņa DNS notiek ķīmiskas izmaiņas, kas liek gēniem mainīt to funkcijas. Šīs ģenētiskās izmaiņas var turpināties vairākas paaudzes. Gēni tiek ieslēgti un izslēgti, balstoties uz ķīmisko informāciju, ko tie saņem no šūnām. Tas savukārt nosaka, kā mēs uzvedamies un kādas emocijas mēs piedzīvojam. Mēs varam kļūt jutīgi un asi reaģēt uz situācijām, kas atgādina oriģinālo traumu, kura notika vairākas paaudzes iepriekš.

Piemēram, vecvecāki, kas piedzima kara laikā, spēj nodot tādas īpašības kā ātrāki refleksi un īsāks

Mantotā trauma tiek atklāta caur frāzēm

Emocionāli piesātinātus vārdus, frāzes, izteicienus un teikumus, kuri apzīmē traģiskus notikumus ģimenē, autors sauc par „traumas valodu”. Tie ir vārdi, kam ir dziļa nozīme zemapziņā un kas ir jāsasaista ar bijušo notikumu. Tas var izskaidrot, kāpēc mēs izjūtam neizskaidrojamās sajūtas.

Ar emocijām piesātinātās frāzes, kuras mēs izmantojam, paužot savu skatpunktu ārēji, kā arī iekšējā monologā, ir atslēga starppaaudžu traumas atklāšanai. Autors salīdzina šīs frāzes ar Ansiša un Grietiņas atstātajām drupatām, kas tomēr aizved uz mērķi. Sekojot šo frāžu un emociju ceļam, ir iespējams atklāt iemantotās traumas, kā arī sākt tās dziedināt.

Frāzes, ko autors bija izmantojis, lai aprakstītu savus iekšējos stāvokļus laikā, kad sāka zaudēt redzi, parādīja, ka šie vārdi nāk no vecvecākiem un vēsta bāreņa izmisumu, kas tika nodots tālāk ģimenē.



Foto: iytimg.com

Ja par traumu nerunā, dziedināšana līdz galam nenotiek. Caur paaudzēm trauma it kā turpina meklēt iespēju izdziedināties, un tas tā var turpināties, līdz trauma tiks izdziedināta.

Mantotās traumas dziedināšana

Tā kā mantotā trauma ļoti bieži ir saistīta ar neapzinātām vai iracionālām un šķietami nepamatotām emocijām, tās ietekme arī ļoti bieži mēdz būt neapzināta un neizprasta. Traumas sekas mēdz arī atspoguļoties attiecībās – visbiežāk ar vecākiem vai bērniem. Ir vērts atcerēties, ka mūsu dzīves stāsts, visticamāk, nesākās ar mums.

Jautājumi dos jums iespēju atklāt un mazliet izpētīt mantoto ģimenes traumu, kas ietekmē jūsu dzīvi arī šodien. Atbildes varat pierakstīt, lai pie tām atgrieztos vēlāk. Var arī gadīties, ka patlaban nekas nenāk prātā. Ir noderīgi pievērst uzmanību frāzēm, kuras jūs izmantojat vai iekšēji atkārtojat emocionāli saspringtās situācijās.

1. Kas ir jūsu lielākās bailes? Kas ir pats sliktākais, kas var notikt? Kas ir sliktākais, kas ar jums var notikt?

Tā var būt sajūta no agras bērnības, visticamāk, ko jūs piedzīvojāt, pirms jums bija bērni. Lai arī lielākā daļa saka, ka sliktākais, kas var būt, ir tas, ka kaut kas var atgadīties ar bērniem, patiesā atbilde būs atrodamā pirms tam. Meklējiet šīs sajūtas un piešķiriet tām vārdus!

2. Ja notiktu pats sliktākais, kas tad būtu? Kas ir sliktākā lieta šajā sliktākajā scenārijā?

Mēģiniet padziļināti atrast atslēgas vārdus un izjūtas. Piemēram, ja jūs pirmā jautājuma atbildē pierakstījāt: „Es nomirtu”, tad kas ir sliktākais par to? „Mani bērni paliktu vieni”? „Mani aizmirstu”? Pēdējam izteicienam ir lielāks emocionāls piesātinājums. Meklējiet emocionālos teikumus, kuri jūs skar personīgi: „Es palikšu viens”, „Mani apcietinās”, „Es zaudēju savu ģimeni”, „Es neesmu pelnījis dzīvot”, „Es būšu nodevējs”, „Mani pametīs”, „Mani noraidīs”, „Es sajukšu prātā” utt.

3. Ja jums ir grūti atrast šos pavedienus, uzdodiet sev jautājumu: „Kas ir sliktākais, kas var notikt ar kādu citu?”, „Kas ir tas, kas notika ar viņiem, kas bija tik briesmīgs?”. Padomājiet, jo, iespējams, patiesībā tas ir jūsu sliktākais scenārijs. Mēs neesam tik atšķirīgi. Varbūt ir kāda aina kādā filmā, kuru jūs nespējat noskatīties.

Šis viens teikums var būt atslēga tai mistērijai un palīdzēt izdziedināt iemantoto ģimenes traumu.

4. Pasakiet šo teikumu vai frāzi sev iekšēji un mēģiniet sajust, kurā vietā savā ķermenī jūs to sajūtat.

Kura ķermeņa daļa rezonē ar šo izteicienu? Uzlieciet savas rokas uz šīs ķermeņa daļas vai virziet savu apziņu caur savu elpu uz šo vietu.

5. Kam jūsu ģimenē ir bijis iemesls šādi justies? Kurš vēl ir izmantojis šo teikumu? Māte, kura bērnībā uzauga pie svešiniekiem? Vecmāmiņa, kuru apcietināja par pretošanos politiskajai varai? Vectēvs, kurš cieta karā? Sāciet meklēt rezonansi šim teikumam jūsu ģimenes vēsturē.



Ar emocijām piesātinātās frāzes, kuras mēs izmantojam, paužot savu skatpunktu ārēji, kā arī iekšējā monologā, ir atslēga starppaaudžu traumas atklāšanai.

Kas liek traumai atkārtoties?

Autors apstiprina, ja par traumu nerunā, dziedināšana līdz galam nenotiek. Kad ģimenes locekļi tiek noraidīti, izslēgti, ignorēti vai izolēti un viņiem vieniem ir jāiet galā ar sāpēm, skumjām, kaunu, dusmām u. c., tad šie aspekti mēdz parādīties vēlākās paaudzēs. Trauma it kā turpina meklēt iespēju izdziedināties, un tas tā var turpināties, līdz trauma tiks izdziedināta.

Ja kāds ģimenes loceklis cīnās ar neizskaidrojamu depresiju, apsēstību, trauksmi u. c., ir jāpapurina ģimenes koks un jāpaskatās, kādi ģimenes noslēpumi, traumas un pārdzīvojumi zem tā var slēpties. Kuri stāsti netika izstāstīti? Kuras traumas līdz galam netika izdziedinātas? Ja mēs pagātnei ignorēsim, tā atgriezīsies un turpinās mūs apsēst, bet, ja mēs pagātnei izpētīsim, mēs varam to novērst.

Runājiet par traumām, kas ir piedzīvotas jūsu ģimenes vēsturē, lai tās nenodotu tālākajām paaudzēm. Jo vairāk mēs uzzināsim par šīm traumām un runāsim par tām, jo lielāku atvieglojumu mēs sniegsim saviem bērniem un mazbērniem. Mums ir jāidentificē traumas valoda un tā jāsaista ar notikumiem, lai lauztu šo apburto apli.

Papildus ir jādziedina smadzeņu reakcija uz traumu, kas tur mūs ciešanu gūstā. Ir nepieciešamas jaunas pieredzes, kas ir pietiekami spēcīgas, lai pārvarētu vecās traumas reakcijas. Ir jāpraktizē jaunās sajūtas un pieredzes, līdz tās iemiesojas un izmainās smadzeņu uzbūvē. Šīs var būt pieredzes, kurās mēs saņemam komfortu un atbalstu vai sniedzam līdzjūtību, atbalstu un pateicību. Būtībā jebkas, kas ļauj sajūst spēku un mieru iekšēji, ir daļa no šī dziedinošā procesa. ■


Izmantotie avoti:

Grāmata: „It Didn't Start With You”. Autors: Mark Wolynn. Izdevniecība: Viking. Gads: 2016.

Video: „It Didn't Start With You, Mark Wolynn”, Science and Nonduality, Youtube, 2017: <https://www.youtube.com/watch?v=YqBhAgqZGSU>

Timeklvietne: <https://www.markwolynn.com/>

Grāmatu sējums: „Psiholoģija”. Zinātniskās redaktore: Kristīne Mārtinsone un Anika Miltuze. Izdevniecība: Apģāds Zvaigzne ABC. Gads: 2015.



Bērns redzēja pornogrāfiju – nu un kas?

*Agnese Sladzevska,
centra „Dardedze” valdes locekle*

Kad gadumijā tika laista klajā Krisa Dūves grāmata vecākiem „Klikšķini šeit, Tomas!” par palīdzību bērniem, kuri saskaras ar pornogrāfiju internetā, sociālajos tīklos bija lasāmas pretrunīgas reakcijas. Izskanēja viedoklis, ka problēma ir izdomāta: arī daudzi no mums, pieaugušajiem, pirmo seksuālo audzināšanu esot ieguvuši no pornogrāfiskiem materiāliem, un nekas mums nekaiš. Tā kā 11. februāris visā pasaulē ir Drošāka interneta diena, šis ir labs brīdis izvērtēt interneta drošības principus katram savā ģimenē, tāpēc šajā rakstā pastāstīsim par pornogrāfijas radītajām sekām, ko redzam mūsu organizācijas klientos – bērnos.

Mazākiem bērniem – lielāks risks

Bērnu ziņkārība nav nekas jauns, taču, pateicoties interneta izplatībai, pornogrāfiska, vardarbīga un cita bērniem nepiemērota satura pieejamība pašlaik ir tāda kā nekad agrāk. Ekrānierīces bērniem tiek rādītas dažkārt jau kopš zīdaiņa vecuma. Ja bērns potenciāli kaitējošu saturu vēl nemeklē pats, šis saturs uzņirīs reklāmas logos, bet „Youtube” multfilmu izvēlnē dažu klikšķu attālumā ir filmiņas, kuras var šokēt pat pieaugušo. Ceturtā daļa bērnu ir redzējuši pornogrāfisku saturu pirms 12 gadu vecuma, 68% pusaudžu ir sasta-

pušies ar pornogrāfiskiem materiāliem nejauši („The Journal of Sex Research, 2016), un bieži sākumskolas vecuma bērniem pornogrāfiskus materiālus parāda kāds vecāks skolasbiedrs vai kaimiņu bērns.

Pie centra „Dardedze” psihologiem arvien biežāk vēršas ģimenes, kuras pamanījušas negatīvas izmaiņas bērna uzvedībā. Tām, protams, var būt arī daudzi citi iemesli, tāpēc to, ka konkrētās izmaiņas var būt veicinājuši pornogrāfijas skatīšanās, secinām, ja kāds bērnu „pieķer” to skatāmies vai arī bērns pats to ir pateicis. Bērnos redzamas tādas pazīmes kā trauksme, pārņemta ar domām par redzēto, kas kavē iespēju mācīties, koncentrēties un atcerēties, var būt vēlme atkārtoti meklēt un skatīties pornogrāfiskus materiālus. Dažkārt bērns arī cenšas imitēt ekrānā redzētās darbības ar citiem bērniem dārziņā vai skolā, tai skaitā veicot orālo un anālo seksu, un tas nav retums. Seksuāla izmantošana, pēc Valsts policijas datiem, ir izplatītākais noziegumu veids pret bērniem Latvijā, un būtiskā daļā gadījumu pāridarītājs ir cits nepilngadīgais.

Visaugstākais risks piedzīvot negatīvas sekas ir bērniem, kas vēl nav sasnieguši pubertātes vecumu, – bērni tikko sākuši iet skolā un patstāvīgi lietot internetu, bet vecāki, lai lieki nesatrauktu, nereti izvairās runāt par bērnam kaitējošu saturu. Mēs ļaujām bērnam piekļūt visam un sagaidām, ka viņš pats spēs par sevi parūpēties, taču mācēt lietot ierīci nav tas pats, kas mācēt sevi pasargāt. Tiek panākts pretējais – bērns nezina, no kā interneta vidē vajadzētu uzmanīties, sastopoties ar nepiemērotu saturu, cenšas to no vecākiem slēpt un nesaņem nepieciešamo atbalstu, lai saprastu un „pārstrādātu” redzēto.

Kailums un sekss bioloģiskā līmenī var piesaistīt jebkura bērna uzmanību, taču pornogrāfija maza bērna smadzenēm ir pārāk spēcīgs stimulants – vienkārši sakot, tajās vēl nav attīstījušās „bremzes”, kas

ļautu šo informāciju apstrādāt un turēties preti tās ietekmei. Mazu bērnu acīs pornogrāfija ir pielīdzināma vardarbīgām un citām satraucošām ainām, kas biedē, iespiežas atmiņā uz ilgu laiku, kā arī var ietekmēt viņu izpratni par dzimumu lomām un attiecībām. Kāds 9 gadus vecs bērns par pornogrāfiju vaicāja: „Vai tiešām man tas būs jādara?” Bērnam var rasties grūtības ievērot robežas attiecībās, tāpēc rodas risks, ka pieaugušie vai citi bērni viņu var pakļaut seksuālai izmantošanai. Baiļu dēļ var rasties arī pilnīgs noliegums pret seksualitātes tēmu, kas savukārt traucē bērnam apgūt vecumam atbilstošu informāciju par ķermeņa attīstību un seksualitāti.

Tas ir normāli, ka, sākot no 13–14 gadu vecuma, pusaudzis meklē un interesējas par seksuāla rakstura saturu, tomēr vairāk pornogrāfiska satura materiālus meklē tie bērni, kuriem ir izteiktāka trauksmes un vientulības sajūta. Būtiski, lai vecāki arī pusaudža gadus saglabātu pozitīvu kontaktu ar bērnu un palīdzētu viņam veselīgi aizpildīt laiku. Arī šajā vecumposmā redzētais var radīt atkarību un vēlmi redzēto atdarināt – jāatceras, ka bērns vadās pēc pieaugušo piemēra un cenšas pieaugušos imitēt visās jomās. Tāpat jauniešiem vēlāk var rasties problēmas just uzbudinājumu, esot kopā ar reālu partneri. 88% ainu no populārākajiem pornogrāfiskajiem materiāliem satur fizisku agresiju, bet 72% pusaudžu tajos redzējuši nelabprātīgas seksuālas attiecības (pētījums „Youth and Porn”, Jaunzēlande, 2017). Bērns iemācās, ka tāds ir sekss – nereti sievieti pazemojošs un vardarbīgs – un tam nav nekāda sakara ar mīlestību, uzticēšanos un intimitāti.

Vecāku loma bērnu personiskajā drošībā

Ļoti būtisks vecāku uzdevums ir preventīva saruna ar bērnu. Vai bērns izstāstīs vecākiem, ka ir redzējis pornogrāfiju, ja ģimene par to nekad nav runājusi vai brīdinājusi bērnu, ka par to vajadzētu pateikt? Visticamāk, ne: ja vecāki nav „ieminuši taciņu” sarunai par neērtām tēmām, nevaram gaidīt, lai bērni sāktu runāt pirmie. Taču vecākiem sākt sarunu pirmajiem ir pat ļoti vērtīgi – tas dod iespēju parādīt sevi kā pirmo informācijas avotu un iedrošināt bērnus nākt un stāstīt, ko viņi ir redzējuši vai piedzīvojuši. Svarīgi bērnos radīt apziņu, ka viņu zinātkāre ir normāla un uz jebkuru jautājumu tiks atbildēts, savukārt vecākiem būtu svarīgi nejaukt kopā dažādus jēdzienus – pornogrāfija nav tas pats, kas seksualitāte, kailums vai stāsts par to, kā rodas bērni.

Labs brīdis sarunai par drošību internetā ir tad, kad bērns patstāvīgi sāk lietot viedierīces vai ģimene nopērk kādu jaunu ierīci. Varam apspriest, kādi varētu būt riski un kā no tiem izvairīties, kas internetā ir bēr-

nam piemērots un kas nav, kā arī kopīgi uzrakstīt uz lapas ģimenes interneta lietošanas noteikumus – pārrunājot ekrānieriču lietošanas ilgumu, atpūtas laiku naktī. Pirmsskolas vecuma bērnam par pornogrāfiju jāzina tik daudz (maz), lai viņš spēj to atpazīt un no tās izvairīties. Mēs varam pastāstīt, ka tās ir bildes, filmas vai apraksti, kuros ir redzamas cilvēku intīmās vietas un kuri mūsos var izraisīt satraukumu, no kā pēc tam ir grūti tikt vaļā. Bērnam ir vajadzīgs vienkāršs un skaidrs plāns, piemēram, aizgriezties, iet prom un pastāstīt, turklāt bērns kopā ar vecākiem var izdomāt arī pats savu plānu. Iepriekš pārdomājot rīcības iespējas, mēs samazinām šīs tēmas noslēpumainību un kaunu.

Ja bērns atradis nepiemērotu saturu, sods viņam nepalīdzēs. Viņam vajadzīgs atbalsts, izpratne un praktisks padoms, kā ar līdzīgu saturu rīkoties nākotnē.

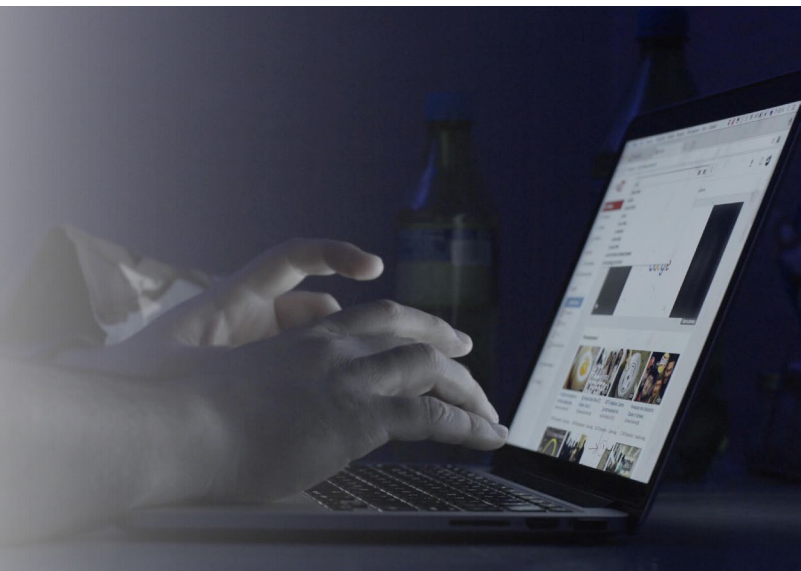


Foto: www.thesun.co.uk

Te jāpiemin viens no nevēlamiem scenārijiem, ko var redzēt ģimenēs, – tā ir bērna vainošana. Atskārstot, ka bērns skatījies pornogrāfiskus materiālus, vecāki var sadusmoties (justies bezpalīdzīgi) un ķeras pie viņa sodīšanas. Bērnam veidojas kauna un vainas izjūta – viņš jūtas slikts un turpmāk slēps pornogrāfijas skatīšanos vēl cītīgāk, saprotot, ka no vecākiem viņš palīdzību nevar gaidīt. Šo gribētos uzsvērt īpaši: ja bērns atradis nepiemērotu saturu, sods viņam nepalīdzēs. Viņam vajadzīgs atbalsts, izpratne un praktisks padoms, kā ar līdzīgu saturu rīkoties nākotnē. Ja vecāki konstatē, ka bērns ir skatījies pornogrāfiju, svarīgākais ir saglabāt mieru un pārrunāt to ar bērnu – noskaidrot, ko bērns ir redzējis, pavaicāt, kā viņš pēc redzētā jūtas, paskaidrot, ka tas ir domāts pieaugušajiem un tas neatspoguļo reālas attiecības. Ja bērns vēl sastapsies ar šādu saturu, aiciniet to jums pastāstīt un atbildiet uz visiem jautājumiem, kas bērnam rodas, vecumam atbilstošā veidā.

Protams, svarīgs ir ne tikai mūsu teiktais, bet arī darītais, jo bērna attieksmi pret savu ķermeni veido vecāki. Ja ģimenē bērns redz, ka vecāki mēdz apskauties, dzird atklātas sarunas par cilvēku attiecībām un jūt cieņu pret katra ģimenes locekļa privātumu, viņš būs vairāk pasargāts no apkārtējās vides nevēlamās ietekmes. Turpretī, ja vecāki mēdz bērnu fiziski sodīt, bērnam tiek iemācīts, ka cits cilvēks drīkst mani aizskart vai sāpināt. Tas iemāca bērnam, ka citiem ir vara pār viņa ķermeni un viņi to var izmantot. Ir svarīgi, lai mājās bērnam būtu iespēja izteikt savas sajūtas un tās tiktu sadzirdētas – tad arī bērns neļaus sev darīt pāri un vajadzības gadījumā spēs citiem pateikt „nē”.

Viens no pirmajiem soļiem, ko katrai ģimenei vajadzētu veikt, pirms bērns ir patstāvīgi devies interneta plašumos, ir drošības uzstādījumi „Google”, „Youtube” un tādas lietotnes kā „Family Link”, kas palīdz kontrolēt bērna interneta lietošanas paradumus atbilstoši vecumam (vairāk informācijas Latvijas Drošāka interneta centra tīmekļvietnē <https://drossinternets.lv/lv/materials/download/berniem-nepatikams-sa-turs-ka-rikoties>).

Jāatgādina, ka pornogrāfija, protams, nebūt nav vienīgais interneta radītais risks un ar bērnu vajadzētu pārrunāt arī tādas tēmas kā pazemošana internetā, iedraudzināšana, sekstings un citi apdraudējumi.

Mēs nevaram izolēt bērnu no interneta un satura, kas viņam nav piemērots. Bet mēs varam būt atbalstoši, interesēties par bērnu un sagatavot viņu dažādām situācijām, pirms tās ir notikušas. Drošība internetā nav virtuāla – tā radītie riski ir reāli. Labāk izstāstīt bērnam (interneta) satiksmes noteikumus, pirms palaizām viņu uz ielas vienu pašu.

Resurss vecākiem un speciālistiem bērnu seksuālas izmantošanas prevencei: www.pasargabernu.lv. ■

BĒRNIEM NEPATĪKAMS UN BIEDĒJOŠS SATURS INTERNETĀ?! KĀ RĪKOTIES?!



Padomi sarunai ar bērnu

Nomieriniet bērnu, sakot, ka viņš ir drošībā, un aiciniet pastāstīt, ko tieši viņš ir redzējis internetā un kas tieši viņu satrauc. Kādā veidā viņš šo satraucošo vai nepatīkamo saturu saņēma, konkrēti kurā sociālo tīklu vietnē to redzēja.



Izskaidrojiet bērnam, ka internetā ir pieejams arī nepatīkams un viņa vecumam neatbilstošs saturs, kas var izraisīt nepatīkamas sajūtas un pat nobiedēt. Par to vienmēr jāziņo vecākiem.

Brīdiniet bērnu nemeklēt vardarbīgu, nepatīkamu un viņa vecumam neatbilstošu saturu internetā. Meklējot un skatoties šāda veida saturu internetā, bērns turpmāk redzēs arvien biežāk līdzīgus video par to pašu tēmu, jo sociālie tīkli izmanto algoritmu, kas piedāvā arī turpmāk apskatīt to pašu vai līdzīgu saturu, kuru jau aplūkoja.



Dažādi izaicinājumi un slepeni uzdevumi bērnam var likties aizraujoši un izraisīt lielu interesi, bet brīdiniet bērnu NEKĀDĀ gadījumā nemēģināt pildīt uzdevumus.

Ja bērns joprojām ir ļoti satraukts, nevar naktīs aizmigt, ir nobijies no tā, ko redzējis, tad iesaistiet psihologu, kas palīdzēs bērnam tikt galā ar traucsmi un pārvarēt bailes.



Paskaidrojiet bērnam, ka ne viss tiešaistē ir patiesība. Pārbaudiet datumu un avotu, kā arī ņemiet vērā, ka šāds nepatīkams saturs (attēli, video un raksti ar "biedējošiem" nosaukumiem) bieži tiek veidots peļņas nolūkos, lai pēc iespējas vairāk cilvēku gribētu uzklīkšķināt un apmeklēt konkrēto vietni vai sociālo tīkla kontu.

Brīdiniet bērnu nevērt vaļā klasesbiedru sūtītās saites *WhatsApp* vai citā saziņas platformā, kuras jau pēc nosaukuma un priekšskatījuma liek nojaust, ka tajās varētu būt vīrusi, pornogrāfiska vai vardarbīga rakstura saturs, biedējošs vai citādi kaitīgs saturs. Bērni bieži dalās ar šāda veida saturu, izklaides un ziņkāres vadīti.



Aizliedziet bērnam sūtīt, pārsūtīt nepatīkamo saturu draugiem caur sociālajiem tīkliem vai kā citādi. Tādā veidā viņš veicina šī satura izplatību (ir līdzatbildīgs šī satura izplatībā un popularizēšanā).



Ziņojiet par nelegālu saturu, izmantojot mobilo lietotni "Drošs internets" vai mājas lapā Drossinternets.lv.

Aicinām vērsties Valsts policijā, ja bērns ir saņēmis draudus internetā. Saglabājiet pierādījumus, policijai tie būs nepieciešami.

Padomi drošības uzstādījumiem

Reģistrē savu bērna viedtālruni ar bērna dzimšanas datiem, lai bērns neredz un viņam nav pieejams saturs, kas paredzēts pieaugušajiem.

WhatsApp bloķējiet tos kontaktus, kas bērniem ir sūtījuši vardarbīgo, nepatīkamo saturu, un ziņojiet par šiem attēliem, video sociālo tīklu platformām, lai tie tīktu dzēsti <https://goo.gl/wMMTvA>.

Google meklētājprogrammā pie iestatījumiem ieslēdziet "Drošu meklēšanu" (angļu val. *Safe search*) <https://goo.gl/KW3yd5>.

Uz ierīcēm, ko izmanto bērni, ieslēdziet *YouTube* "ierobežoto režīmu" vai (angļu val. *Restricted mode*) <https://goo.gl/MNiksp>. Tā tiks ierobežota iespēja, ka jūsu bērns nejauši saskarsies ar vardarbīga satura video.

Lietojiet *Google Play* un *Apple* piedāvātos kontroles rīkus *Family Link* un *Family Sharing* lietotņu un satura pārvaldībai bērnu viedierīcēs <https://goo.gl/y7jkqx>.

Lietojiet privātuma un drošības iestatījumus, kuri apkopoti Sociālo tīklu drošības ceļvedī <https://goo.gl/Bf5vd2>

Apsveriet iespēju izmantot arī citus drošības iestatījumus pusaudžu drošībai *YouTube* <https://goo.gl/oizRnG>.

Atslēdziet paziņojumu pienākšanu bērna viedtālruni, lai ierobežotu, ka bērnam nepārtraukti piedāvā aplūkot sociālo tīklu saturu <https://goo.gl/L7QzT2>.



DROSSINTERNETS.LV

UZZINI VAIRĀK:

Twitter.com/drossinternets | Facebook.com/drossinternets

YouTube.com/saferinternetlv | Instagram.com/drossinternetslv



Rīkojies mobinga situācijā: Atpazīsti, Saki, Aktivizē un Palīdzi!

Marika Andžāne,
sociālā projekta „#Neklusē” līdzautore

Foto: www.gannett-cdn.com

Latvijas skolās mobings ir ļoti izplatīts – ar to saskāries viens no trim bērniem vai pusaudžiem. Arī 2018. gada OECD pētījums rāda, ka Latvija Eiropas Savienības un Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas (OECD) valstu vidū ir pārlicenoša līdere skolēnu savstarpējās izsmiešanas un vardarbības ziņā. Taču, kā mobingu atpazīt, lai efektīvi varētu pret to cīnīties? Sociālais projekts „#Neklusē” kopā ar Pusaudžu resursu centra vadītāju un Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas atkarību profilakses speciālistu Nilu Saksu Konstantinovu sagatavojis un apkopojis ieteikumus, kā atpazīt, samazināt un novērst mobingu Latvijas skolēnu vidū.

Mobings jeb emocionāla vai fiziska vardarbība skolēnu vidū ir pastāvējusi vienmēr, taču par tā sekām līdz šim pie mums runāts maz. Statistika ir patiesi satraucoša, tāpēc kopā ar psihoterapeitu esam apkopojusi praktiskus ieteikumus, kas var noderēt ikvienam – gan tiem, kam nodarīts pāri, gan arī pašiem pāridarītājiem, lai rosinātu aizdomāties par savu rīcību un tās sekām. Jau februārī ikvienam interesentam būs pieejama arī #Neklusē mobilā lietotne, kurā skolēni varēs ziņot par pāridarījumu un saņemt profesionālu psihologa atbalstu, kā arī uzzināt vairāk par mobingu un, kā to pārtraukt. Ir jāmeklē efektīvs risinājums šai epidēmijas mēroga problēmai, iesaistoties mums visiem – skolēniem, skolotājiem, vecākiem un sabiedrībai kopumā.

Pusaudžu resursu centra vadītājs un Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas atkarību profilakses speciālists **Nils Sakss Konstantinovs** uzsver: „Pārmaiņas savā bērņā visātrāk būs redzamas vecākiem. Ja bērns mājās kļuvis noslēgts, nerunīgs, izrāda pēkšņu nevēlēšanos iet uz skolu, palicis raudulīgs vai – tieši pretēji – agresīvs, tās varētu būt pazīmes, ka radušās nopietnas grūtības. Labākais, ko tādā gadījumā iespējams darīt, – iedrošināt savu bērnu vai pusaudzi runāt. Aplieciniet, ka jebkurai situācijai varēs atrast izeju, ka jūs viņu nesodīsiet, ka visi lēmumi tiks pieņemti un izrunāti kopā ar viņu. Laba doma ir pārlicināties, ka pusaudžim ir pieejami kontakti un interneta adreses, kur konfidenciali vērsties pēc atbalsta, ja tāds izrādīsies nepieciešams.”

Ko darīt emocionālas un fiziskas vardarbības gadījumos?

Ja skolēns cieš no mobinga, visticamāk, viņš bieži jutīsies nomākts, noskumis, varbūt pat izmisis, nesaprasts un ļoti vientuļš. Lai savlaicīgi atpazītu mobingu, jānovērtē apkārtējā situācija. Ja viens vai vairāki klasesbiedri vai citi pusaudži regulāri dara kādam pāri, kā rezultātā rodas fiziskas sāpes vai emocionāls diskomforts (skumjas, kauns, nepatika, pazemojums), un ja šī situācija turpinās arī pēc lūguma to pārstāt, tās ir pirmās mobinga pazīmes. Tieši tādēļ svarīgi ir neklusēt un runāt par to, pāridarītājiem norādot: „Es to nepieļaušu un ar to nesamierināšos!”

Par mobingu noteikti ir jāizstāsta arī uzticamam pieaugušajam, piemēram, vecākiem, sporta trenerim, kādam radniekam, vai labākajam draugam, – tas palielinās iespēju saņemt palīdzību. Noteikti iespējams vērsties arī pie skolas psihologa, sociālā pedagoga vai skolotāja – viņi ir profesionāli sagatavoti palīdzēt šā-

dās situācijās. Jaunieši var zvanīt psihologiem pa uzticības tālruni 116111, rakstīt Pusaudžu resursu centra psihologiem „WhatsApp” mobilajā lietotnē vai aiziet pie psihologa vai cita mentālās veselības speciālista, kas palīdzēs tikt galā ar trauksmi un bailēm, meklēt informāciju internetā.

Tikpat būtiski ir būt godīgam un atklātam, ja gadījies ciest no mobinga. Noteikti nevajadzētu neko no notikušā slēpt un necensties pasargāt citus, tas tikai radīs risku nokļūt tādās pašās situācijās. Nav jābaidās pieprasīt to, kas pienākas ikvienam no mums, – drošību un cieņu. Liela iespēja, ka arī citi apkārtējie jaunieši cieš no mobinga, tādēļ svarīgi dalīties ar savām sajūtām un pieredzi – sarunās vai internetā. Tas palīdzēs arī citiem atrast palīdzību – jo vairāk cilvēku sapratīs, kādu ļaunumu nodara mobings, jo ātrāk varēsim to izbeigt!

Kā palīdzēt?

Mobings negatīvi ietekmē ne tikai tos, kam dara pāri, bet arī visus apkārtējos. Ja klasē ir izplatīts mobings, tad ir arī lielāka iespēja saskarties ar citām problēmām – sliktākām atzīmēm, mentālās veselības grūtībām, trauksmi, sliktu noskaņojumu vai nomāktu garastāvokli. Tomēr ne katrs klasesbiedru strīds vai kautiņš liecina par mobingu. Ja klasē ir kāds, kuram tiek darīts pāri regulāri, kāds vienmēr nokļūst upura lomā, jo ir citādāks vai atšķirīgs, kāds klasesbiedru dēļ kļuvis nomākts, sācis kavēt skolu, pastiprināti lietot narkotiskās vielas vai arī runā par pašnāvību un ir darījis sev pāri, tās ir mobinga pazīmes. Lai palīdzētu līdzcilvēkiem, jārunā ne tikai ar tiem, kuriem tiek darīts pāri, bet arī ar pāridarītājiem, lai izprastu viņus, runātu par viņu rīcību un tās sekām. Par to noteikti jārunā arī ar pieaugušajiem.

Lai pārtrauktu mobingu, nepieciešams aktivizēt visus spēkus – kopā ar klasesbiedriem jaunietis var pārrunāt iespējas, kā paust savu attieksmi un problēmu risināt. Ja mobings tiek novērots sociālajos tīklos, arī šīs situācijas nedrīkst atstāt novārtā – ir jāpauž savs viedoklis un jārosina neklusēt pārējie. Lai cik maza loma katram individuāli būtu mobingā, ikvienam ir iespēja uzlabot dzīves kvalitāti vai pat izglābt dzīvību savam līdzcilvēkam! Bieži lielākā palīdzība ir nepalikt malā, neklusēt un vienkārši aprunāties.

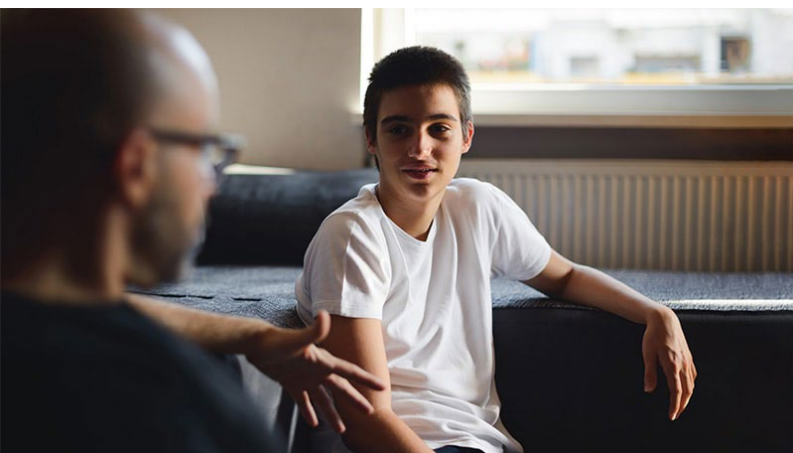


Foto: parents.au.reachout.com

Kā vecākiem rīkoties mobinga situācijā?

Mobings vai ciešana no tā nav dabiska un noteikti nav cilvēka attīstībai nepieciešama sastāvdaļa. Lai nodrošinātu bērna drošu attīstību, ir svarīgi, lai vecāki regulāri runātu ar saviem bērniem un zinātu, kā viņu bērniem klājas. Lai palīdzētu vecākiem ātri, efektīvi un droši rīkoties, ja radušās aizdomas par mobingu, piedāvājam vadīties pēc **ASAP shēmas**:

A – Atpazīsti!

Bērniem bieži var būt mainīgs garastāvoklis, it īpaši pienākot pusaudžu vecumam – parasti tā ir daļa no normālas attīstības. Taču, ja redzat, ka bērns kļuvis izteikti nomākts vai trauksmains, sācis izolēties no ģimenes un draugiem, bieži sūdzas par neizskaidrojamām galvas vai vēdera sāpēm, mokās ar nogurumu, sāk pazust no mājām bez atļaujas vai izvairās no skolas apmeklēšanas – tas var liecināt par nopietniem riskiem. Ja atpazīstat šādas pazīmes, noteikti ir vērts pārliicināties, vai tās nav saistītas ar vardarbīgām attiecībām klasē vai ņirgāšanos par bērnu.

Dažreiz kāds cits pieaugušais, piemēram, citu bērnu vecāki vai skolotāji, var ziņot, ka bērns kļuvis agresīvs pret citiem. Arī tad izvērtējiet situāciju, lai atpazītu iespējamo mobingu. Tā kā riski ir lielāki visiem iesaistītajiem, tad atbalsts bērnam būs nepieciešams neatkarīgi no viņa lomas mobingā.

S – Saki!

Runāšana ar bērnu vienmēr ir labākā lieta, ko varat viņa labā darīt. Sakiet, ka esat pamanījis viņa pārmaiņas un tās jūs patiesi satrauc. Aplieciniet, ka esat viņa pusē un kopā meklēsiet risinājumu. Ja bērns cieš no mobinga, sakiet, ka darīsiet visu, lai to apturētu. Ja bērns ir nodarījis pāri citiem vai bijis

līdzdalībnieks, svarīgi radīt pārlicību, ka jūs viņu vēlaties saprast un ka viņa situācija pēc šādas sarunas nepasliktināsies. Vienmēr vajadzētu uzklaut un respektēt bērna viedokli, kā viņš gribētu redzēt tālāko pieaugušo rīcību.

Neapvainojaties, ja bērns nevēlas pārrunāt notikušo ar jums. Pusaudžu vecumposmam ir raksturīga attālināšanās no vecākiem un neuzticības paušana – tādā veidā bērns mēģina kļūt pieaudzis. Taču viņam vienlīdz ir nepieciešams jūsu atbalsts! Šādos gadījumos ir vērts apliecināt, ka jūs vienmēr būsi pieejams un darīsiet visu, lai palīdzētu. Jūs varat arī palīdzēt bērnam sameklēt citu uzticamu pieaugušo, piemēram, radnieku, sporta treneri vai psihologu, kuram viņš nepieciešamības gadījumā varētu atklāt savas problēmas.

A – Aktivizē!

Mobings ir problēma, kurā ir iesaistīti ne tikai bērni, bet arī par viņiem atbildīgie pieaugušie, skolas vadība, ģimene un plašāka sabiedrība. Tādēļ vienatnē nebūs iespējams atrisināt situāciju – aktivizējiet arī citus pieaugušos! Runājiet vispirms ar skolotāju! Ja līdz šim problēma nav pamanīta, aktivizējiet pedagogu rīcībai! Kopā ar viņu izrunājiet labāko plānu un to, vai nepieciešama jūsu līdzdalība. Ne vienmēr būs vēlama jūsu aktīva iesaiste, taču jums vienmēr vajadzētu zināt, kāds ir rīcības plāns, lai palīdzētu bērnam.

Runājiet ar skolas psihologu un sociālo darbinieku – viņi var būt pieredzējuši šādās situācijās, turklāt tas ir viņu pienākums palīdzēt bērnam. Ja situācija neuzlabojas, aktivizējiet citus resursus – varat vērsties kādā no iestādēm, kas palīdz skolām novērst mobinga riskus. Atcerieties, ka mobings negatīvi ietekmē visus iesaistītos, arī jūs! Dažreiz mobingā cietušo vai iesaistīto bērnu vecāki izjūt izmisumu, vainas apziņu vai dusmas pret pedagogiem un citiem vecākiem. Šīs izjūtas ir pilnībā normālas. Taču svarīgi saglabāt mieru un cieņpilnu attieksmi, lai mēģinājumi risināt bērnu vardarbību nepāraugtu agresīvās attiecībās starp pieaugušajiem.

Jūs varat vērsties pēc atbalsta:

- Zvanīt psihologam: uzticības tālrunis 116111.
- Saņemt psihologa konsultācijas: Pusaudžu resursu centrs.
- Ziņot par pārkāpumu internetā: <https://drossinternets.lv/>.
- Zvanīt: Valsts policija 110.




Foto: www.verywellfamily.com

P – Palīdz!

Kad esat parūpējies, lai mobings tiktu apturēts, palīdziet bērnam novērst tā radītos riskus. Ne vienmēr būs nepieciešama īpaša papildu palīdzība – novēršot mobingu un saņemot vecāku atbalstu, bērnu emocionālā labsajūta bieži normalizējas un piedzīvotais neradīs paliekošas sekas. Taču, ja jūs novērojat pārmaiņas bērnam vai arī viņa emocionālais stāvoklis neuzlabojas un parādās jaunas grūtības, ir vērts apsvērt, vai nav nepieciešams speciālista atbalsts. Tādos gadījumos varat aprunāties ar skolas psihologu vai kādu no bērnu garīgās veselības speciālistiem.

Ja bērnam ir zems pašvērtējums, maz draugu, kādas īpašas iezīmes, kas redzamā veidā atšķir no vienaudžiem, viņam ir paaugstināts risks atkārtoti ciest no mobinga. Apsveriet, kā iespējams palīdzēt laicīgi samazināt šos riskus.

Paturiet arī prātā, ka Latvija mobinga izplatībā ieņem vienu no pirmajām vietām pasaulē. Tas nozīmē, ka ir neskaitāmas ģimenes, kas saskārušās ar līdzīgu problēmu. Jūs varat palīdzēt, daloties ar savu pieredzi, un kopīgi palīdzot samazināt mobingu visās Latvijas skolās. ■



Kurš labāks – mamma vai tētis?

Ilze Pastare,
psihoterapeite

Dažkārt starp vecākiem rodas apzināta vai neapzināta konkurence par to, kurš tad būs bērnam mīļāks. Vajadzība konkurēt par bērna uzmanību un mīlestību var būt saistīta ar pieaugušo neapmierinātajām emocionālajām vajadzībām bērnībā. „Parasti mēs domājam, ka nabadzība nozīmē būt izsalkušam, kailam un bez mājām. Taču vēl lielāka nabadzība ir būt negribētam, nemīlētam, neapbrūpētam, un šī nabadzība katram ir jāpārvar savās mājās.” (Māte Terēze)

Māte Terēze ir teikusi: „Izsalkumu pēc mīlestības apmierināt ir daudz grūtāk nekā izsalkumu pēc maizes.” Katram bērnam ir svarīgi gūt prieku un apmierinātību no attiecībām ar pieaugušajiem. Viņa emocionālajai pašsajūtai ir vitāli svarīgi, lai tiktu apmierinātas pamatvajadzības pēc drošības, atbalsta, beznosacījuma pieņemšanas. Visbiežāk emocionāli tuvākas attiecības bērns izveido ar to no vecākiem, kurš ir pretimnākošāks un spējīgāks parūpēties par bērna pamatvajadzībām. Emocijas atspoguļo bērna vajadzības, pareizāk sakot, to, kā šīs vajadzības tiek apmierinātas. Viss, kas atvieglo vajadzību apmierināšanu, rada pozitīvu emocionālo pārdzīvojumu, turpretī viss, kas to kavē, veicina negatīvas emocijas. Būtiski ir nejaukt bērna emocijas ar jūtām. Jūtas ir noturīgs un pastāvīgs pārdzīvojums, bet emocijas ir kā atbilde uz konkrētu situāciju.

Katrs no vecākiem pilda unikālu lomu

Patiesais konkurences par bērna uzmanību iemesls ir neapzināta vecāku sāncensība par bērna mīlestību. Par šo tēmu runā visai maz, jo vispirms tās ir it kā aizliegtas emocijas, ko sabiedrībā nosoda. Vai vecāku sacensība par bērna uzmanību un dažkārt pat mīlestību ir normāla? Jā, tā ir pilnīgi dabīga, tikai ar noteikumu, ka katrs no vecākiem ik pa laikam pārskata savas attiecības ar bērnu un katrs rūpējas par to, lai ieņemtu savu neatkārtājamo lomu attiecībās ar bērnu. Visai bieži vienu no vecākiem bērns atzīst vairāk un viņa uzmanības pierādījumus vērtē augstāk, taču būtībā gan mātes, gan tēva loma ir unikāla un nepārspējama. Mātes mīlestība ir mīlestība, kas bērnam ļauj augt. Tēvs ir tas, kas māca bērnu, kas rāda viņam ceļu pasaulē un sniedz bērnam pieredzes apziņu. Bērnam vienlīdz svarīgi ir izjust gan mātes beznosacījuma mīlestību un rūpes, gan tēva mīlestību, autoritāti un vadību. Katram no vecākiem bērna sirdī ir sava neaizstājama vieta, kuru viņš vai nu spēj aizpildīt, vai nespēj.

Ja savās attiecībās ar bērnu esat pamanījuši konkurences asnus, mēģiniet vērst uzmanību nevis uz to,

ar ko es esmu pārāks par savu partneri vecāku lomā, bet gan uz to, kas ir tikai man piemītošais un neatkārtojamais attiecībās ar bērnu, piemēram, varbūt vienam no vecākiem patīk un arī brīnišķīgi padodas galda spēles ar bērniem, savukārt otram baudu sagādā aktīva brīvā laika pavadīšana kopā ar bērnu. Nepavadiet laiku savstarpējās diskusijās par to, kurš no jums ir labāks, bet dodiet sev un bērnam iespēju priecāties par kopīgu laiku ar katru no jums! Veselīga konkurence ir tad, ja katram ir kaut kas specifisks, īpašs un atšķirīgs.



Bērnam vienlīdz svarīgi ir izjust gan mātes beznosacījuma mīlestību un rūpes, gan tēva mīlestību, autoritāti un vadību. Katram no vecākiem bērna sirdī ir sava neaizstājama vieta, kuru viņš vai nu spēj aizpildīt, vai nespēj.

Foto: www.pediatricsoffranklin.com

Jo vājākas attiecības starp vīru un sievieti, jo izteiktāka tendence dalīt bērnu

Vecāku cīņa par bērna uzmanību mēdz būt apzināta, bet visbiežāk tā ir neapzināta, pašu acīm apslēpta. Kurš no abiem būs labāks vecāku lomā, kuram izdosies izpelnīties vairāk bērna pozitīvo emociju? Kāpēc veidojas savstarpēja vecāku konkurence par bērna uzmanību, un kā tā ietekmē pāra attiecības? Mēģināšu atbildēt uz šiem jautājumiem.

Visbiežāk šāda situācija rodas uz nelabvēlīgas situācijas fona – krīze ģimenē, šķiršanās utt., bet tā var parādīties arī ģimenē, kurā nav šādu problēmu. Jo vājāka ir vīra un sievas attiecību saite, jo izteiktāka ir tendence pārvilkt bērnu savā pusē. Šķirtās ģimenēs savstarpējā konkurence (Kurš no mums ir labāks? Kurš bērnam ir tuvāks?) ir vairāk izteikta. Vecāku savstarpējā sacensība par bērna uzmanību un pozitīvajām emocijām negatīvi ietekmē gan bērnu, gan vecākus, gan arī ģimenes attiecības kopumā. Pieaugušie pastāvīgi atrodas konkurences par bērna mīlestību un uzmanību gūstā, izjūtot neuzticību un aizvainojumu viens pret otru, kā arī skumjas, vilšanos, sāpes. Cenšoties pārspēt konkurentu, dažkārt piemirstas, kāpēc kaut ko dara bērna labā. Ja vecāki ir šķīrušies, vēlme pierādīt otram – „es viena (-s) spēju lieliski tikt galā ar bērnu!” – dažkārt rada situāciju, ka bērns vienmēr ir tīri apgērbts, pieklājīgs, labi mācās, bet no labās mammas vai tēta bēg uz pretējo nometni, kur varbūt viss nav perfekti, taču var justies brīvāk. Ja tas, kas bērna labā tiek darīts, viņu nepiesaista, tā ir zīme, ka patiesībā tas ir vērstas tikai uz vecāku pašapliedzināšanos. Lielākais risks vecāku sacensībai par bērna uzmanību – tā sagrauj ģimenes psiholoģisko vidi un atstāj nelabvēlīgas sekas uz bērna emocionālo attīstību.

Sekas bērnos

Bērnam vecāku savstarpējā konkurence ir patiešām emocionāli grūti izturama. Viņš jūt, ka jebkura spontāna prieka, mīlestības izpausme pret kādu no vecākiem spēcīgi ietekmē vecāku savstarpējās attiecības. Kāda varētu būt bērna emocionālā reakcija uz šādu situāciju?

Bērns aug ar bailēm un vainas apziņu, milzīgu atbildību par savu jūtu izpausmi, baidās vecākus sāpināt. Šāds bērns pieaugot izjūt milzīgu atbildību par savu vecāku laimi un dzīvo ar pastāvīgu vainas izjūtu. Bērns saprot, ka, manipulējot ar vecāku jūtām, viņš var dabūt visu, ko vēlas, jo vecāki mēģinās izpildīt viņa iegribas. Šādos gadījumos bērni izaug manipulējoši, vecākiem ir grūtības viņu audzināšanā un disciplinēšanā.

Ir gadījumi, ka vienam no vecākiem izdodas gūt uzvaru un izveidot tuvākas attiecības ar bērnu. Tas rada dziļu atsvešinātību starp vecākiem, bet ciešā saikne starp vienu no vecākiem un bērnu rada nopietnas sekas: bērns gan aug kā mammas vai tēta mīlulis, taču vēlākā dzīvē viņam ir grūti atrasties no šīs ietekmes un veidot savu patstāvīgu dzīvi.

Pamatcēloņi konkurencei par bērna uzvedību

Ir divi pamatcēloņi vecāku konkurencei par bērna uzmanību.

Pirmais – vecāku mīlestība pret bērnu un bailes zaudēt savu mīlestību. Dažkārt vēl klāt nāk pieaugušā bezpalīdzības un vainas izjūta bērna priekšā par kaut ko: „Esmu slikts vecāku lomā, un mans bērns var pārstāt mani mīlēt.” Ja šīs izjūtas šķiet pazīstamas, vajag paaugstināt savu pašapziņu vecāku lomā, lasot grāmatas par bērnu audzināšanu, apmeklējot kursus, vecāku grupas vai psihologa konsultācijas. Tas palīdzēs būt mazāk atkarīgam no bērna emocionālās reakcijas, un tādējādi būs vieglāk izprast, pārvaldīt un vadīt situāciju.



Foto: cdn.mindful.org

Ja tas, kas bērna labā tiek darīts, viņu nepiesaista, tā ir zīme, ka patiesībā tas ir vērsts tikai uz vecāku pašapliecināšanos.

Otrais – konkurence var rasties arī tad, kad pāra attiecībās ir radušās problēmas. Ja pārim nav izdevies izveidot emocionāli tuvas attiecības vienam ar otru, visai biežs risinājums šķiet izveidot ciešāku emocionālo saikni ar bērnu, tādā veidā atsakoties no pāra attiecībām par labu vecāku un bērna attiecībām. Dažkārt vecāku sāncensība par bērna uzmanību ir izpausme cīņai par varu ģimenē. Kāds no partneriem tādējādi vēlas dominēt un noteikt situācijas gaitu. Dažkārt viens no vecākiem mērķtiecīgi veicina konkurences gaisotni, piemēram, šķiršanās situācijā otru no vecākiem (arī kopā ar bērnu) izliek no dzīvesvietas, iesūdz tiesā par sliktu izturēšanos pret bērnu. Tas viss ir savstarpējo manipulāciju un cīņas rezultāts. Šāda situācija ir ļoti traumatiska bērnam.

Ja sevī un partnerī esat pamanījuši konkurenci par bērna uzmanību, mēģiniet saprast tās izcelsmi un mērķus. Kas jūs patiesībā satrauc? Vai jūs vēlaties iegūt īpašu stāvokli ģimenē un varu, varbūt uztraucaties par savu nekompetenci vecāku lomā, baidāties zaudēt bērna mīlestību?

Ja esat sapratis savus patiesos motīvus, būs vieglāk izlemt, ko darīt tālāk, lai situāciju atrisinātu. Ja tas ir iespējams, pārrunājiet situāciju ar partneri – jūsu bailes var būt bez pamata. Ja pašu spēkiem situāciju neizdodas izlabot, konsultējieties ar psihologu. Centieties visiem spēkiem pasargāt bērnu, lai viņš nonāktu situācijā, ka viņam jāveic nopietna izvēle starp mammu un tēti! Tā jūs saglabāsiet bērna psihisko veselību.

Savukārt brīžos, kad šķiet, ka no vecākiem tiek prasīts pārāk daudz, atcerieties Konfūcija teikto: „Lai saprātīgi rīkotos, ir trīs ceļi: pirmais, pats cildenākais – pārdomu ceļš, otrais, pats vieglākais – sekošana citu piemēram, trešais, pats rūgtākais – pieredzes ceļš.” Pieredzes ceļš ir grūts gan vecākiem, gan bērniem. Bet tas ir ceļš, kas ir kopīgi ejams visiem trim – bērnam un abiem viņa vecākiem. Cerams, bez konkurences par to, kurš spēš iet ātrāk vai pareizāk. Vienīgais, kas patiešām ir svarīgi, – ar kādu noskaņojumu visi trīs ejat: dusmu un rūpju ievilkām rievām vai savstarpēja siltuma un prieka ieskaiti. Ir vērts atteikties no konkurences cīņas, lai dzīve iegūtu citas krāsas. ■

Muzikālas mīklas

„Kas dzīvo mežā”

Nora Kalniņa

Šā gada 23. februārī, svētdien, plkst. 12.00 Talsu Tautas namā izskanēs piedzīvojumu pilns muzikālais uzvedums „Kas dzīvo mežā”. Izrāde paredzēta ģimenēm ar bērniem līdz 10 gadu vecumam.

Uzveduma bērniem „Kas dzīvo mežā” pirmizrāde notika 2019. gada nogalē Siguldas koncertzālē „Baltais flīģelis”. Tas ir koncertstāsts nepilnas stundas garumā, kurā mūziķi kopā ar publiku mēģina rast atbildes uz jautājumiem un mīklām par norisēm mežā, zvēriem, putniem un kukaiņiem. Koncertā jaunākie klausītāji un arī viņu vecāki uzzina daudz jauna par zvēriem, kā arī ieklausās mūzikā, kas veidota no spilgtiem un pazīstamiem klasiskās un tautas mūzikas fragmentiem. Uzvedumā mazie klausītāji caur mīklu minēšanu un uzdevumu risināšanu tiek iesaistīti stāstā par briedīti un citiem zvēriem, tādējādi raisot bērniem loģisko un radošo domāšanu.

Vai tu zini, cik ezim adatu? Cik acu plakstiņu ir pūcei? Vai skudras guļ? Šie un vēl citi jautājumi nodarbinā mazā Bucīņa prātu. Viņš guļ mājās, jo ir apslimis, bet Kāpostkungs zaķis zina, kā palīdzēt. Viņš organizē Laumiņu aģentūru, kas ar mīklu, uzdevumu un dabas dziedniecības līdzekļu palīdzību ļauj Bucīņam atgūt veselību un možu, priecīgu prātu.

Vizuālo noformējumu veido mākslinieces Ilvitas Didrihsones gleznu spilgtie un izteismīgie tēli, kas īpaši raisa bērnu fantāziju. Koncertstāstā piedalās kādreizējie Rīgas Doma kora skolas absolventi, mūziķi Monta Martinsone, Nora Kalniņa, Mārtiņš Zvīgulis, Austris Kalniņš un Ernests Mediņš. Par koncerta vizuālo noformējumu gādā Egīls Kupčs.

Briedīša lomas atveidotājs Mārtiņš Zvīgulis ir gandarīts par izrādi, kas rosina fantāzijas lidojumu: „Bērni bā mani interesēja pilnīgi viss – matemātika, literatūra, mūzika, riteņbraukšana, meitenes... Lai kam ejot, daudz nekas nav mainījies – matemātika un literatūra ir mans dienas darbs, mūzika – brīnišķīgs hobijs, riteņbraukšanu aizstājis auto, bet trīs meitenes ir mana ģimene. Mēs izaugām ar stāstiem – no pasakām līdz kompāniju vēstures un dibināšanas sarežģītajiem formulāriem. Šis uzvedums man ir personīgi tuvs, jo tagad vairāk nekā jebkad saprotu, cik svarīgi ir būt tam, kurš nebaidās izzināt pasauli un iesaistīties tās notikumos. Priecāšos pavadīt šo brīvdienu kopā ar jums, stāstot Briedīša piedzīvojumus un kopā noskaidrojot, kas tad īsti dzīvo mežā.” ■

