

## Mammas krenķis par savu nejauko trīsgadnieku, kurš visiem sit; komentē psiholoģe

Biežāk dzirdam runājam par pusaudžu vecuma krīzi, bet patiesībā šādi krīzes vecumposmi bērniem ir krietni vairāk. Jā, arī trīsgadnieku krīze, kurai jātiek pāri gan pašam bērnam, gan vecākiem. Citam šis vecumposms paiet gluži mierīgi, bet kādam - visai smagi, no kā cieš visi apkārtējie.

Slavējami ir tas, ka vecāki domā, kā pareizāk rīkoties, un attiecīgi rīkojas, lūdzot palīdzību speciālistiem. Viena šāda mamma vērsās arī portālā "Cālis", taujājot pēc padoma speciālistiem. Viņas gadījums ir visai nopietns - trīs ar pus gadus vecais dēls sit citiem bērniem, grūstās, un bērnudārza audzinātājas aizrādījumi viņam šķiet nieks. Protams, mammai nav patīkami dzirdēt aizrādījumus, kāds ir viņas puisēns, un tiekot meklēta pat palīdzība pie psihologa, bet lietas nerisinās tik ātri. Par to arī mūsu šajā stāstā.

"Labdien! Vēršos pie jums pēc padoma par bērna uzvedību un disciplinēšanu. Lieta tāda, ka dēliņš ļoti nesmuki ir sācis uzvesties savā bērnudārzā. Puikam tagad ir trīs ar pusgadu. Pati lielākā problēma ir tā, ka mazais, lai panāktu savu, sit bērniem ar roku pa seju, vai pagrūž, vai skaļi raud, pat piesit kāju, ja audzinātāja aizrāda. Esam bijuši pie psihologa, kas ieteica izmantot seku metodi, bet to mēs darām mājās. Kā ātrāk iemācīt savam puikam, ka nevar sist citiem bērniņiem.

Jāpiebilst gan, ka puika ir jauktā vecuma grupiņā, kur ir gan trīsgadnieki, gan četrus un piecus gadus veci bērni, bet arī iepriekšējā grupiņā, kur bija tikai trīsgadnieki, ar kuriem uzsāka bērnudārza gaitas, bija šis paradums kauties, kādam iebakstīt vai pagrūst...

Bērni līdz četrus gadus vecumam vēl tā īsti nespēj saprast cita cilvēka izjūtas, taču ir svarīgi bērnam to regulāri skaidrot - kā jūtas cilvēks, kam viņš iesitis vai pagrūdis. Psiholoģe Līga Redliha

Man pašai ir ļoti slikta sajūta jeb nepatīkami no bērniem un no audzinātājām katru dienu. Kad dodos pakal puikam, domāju - kaut nebūtu atkal jādzird viss sliktais... Esmu domājusi, iespējams, ir jāmaina dārziņš, iespējams, viņam tas tāpēc, ka nav rotaļbiedru, neviens draugs, jo tie, kas ir grupiņā, arī no viņa ir dabūjuši, un līdz ar to mazie negrib īsti spēlēties ar puiku... Vēl biju mazo aizvedusi uz sporta nodarbību, sākumā viss labi - klausu treneri, bet pēc 10 minūtēm jau redzu, ka mans puika paliek nemierīgs un, ja kāds bērniņš skrien pa priekšu vai traucē viņam, tad pieskrien klāt un plikš pa seju, vai arī nepatīk rindas galā būt pēdējam, tad arī vajag priekšējo pagrūst... Nu nekur mazo nevaru vest.

Mājas es ar puiku esam divatā, jo tētis strādā pa komandējumiem un mājās ir tikai divas dienas, brīvdienās, ko maksimāli mēģinām pavadīt trijātā.

Bet tas jautājums ir, kā palīdzēt ātrāk puikam pārvarēt šo slikto ieradumu kauties jeb iesist kādam? Un kādu metodi ieteikt vai pateikt man audzinātājai, kā pareizi reaģēt, jo sakot, ka tā nedrīkst, mazais sāk bļaut un ar kāju pat piesit. Ļoti gaidīšu jūsu padomus un viedokli, kas varētu ātrāk mums palīdzēt tikt pāri šai krīzei. Paldies," pēc padoma taujā satraukusies mamma.

Konsultē "Centrs Dardedze" psiholoģe Līga Redliha:

"Paldies par jautājumu! Pirms runāt par konkrētām metodēm, kā tikt galā ar nevēlamu uzvedību, katrai ģimenei iesakām padomāt par saskarsmi ar bērnu ikdienā. Parasti pārrunājam ar vecākiem, cik daudz un kādā veidā pavadām laiku kopā ar bērnu, sniedzot viņam nedalītu mamma un tēta uzmanību, vai ar bērnu runājamies par ikdienišķām lietām, vai bērnu regulāri paslavējam par pozitīvu uzvedību. Būtiski, vai esam ar bērnu pārrunājuši dažus vienkāršus pamata noteikumus - skaidras uzvedības robežas, kas ikdienā ir jāievēro un kādas sekas iestājas, ja viņš šīs robežas pārkāpj. Šīs robežas ne tikai māca, kā drīkst un kā nedrīkst darīt, bet arī sniedz bērnam drošības izjūtu un palīdz attīstīt paškontroli. Tāpat svarīgi, lai abi vecāki rīkotos saskaņoti un būtu konsekventi šo noteikumu ievērošanā. Tas būtu pamats, kas nepieciešams jebkura bērna emocionālajai attīstībai.

Bērna ieradums sist citiem bērniem var norādīt uz to, ka viņam, iespējams, pietrūkst individuālas uzmanības un viņš ir iemācījies šādā veidā tikt pie gribētā. Tāpat iemesls var būt, ka bērns ir sapratis, ka iesīšana citam ir visātrākais veids, kā panākt to, ko viņš vēlas vai pārtraukt kaut ko, ko bērns nevēlas piedzīvot (piemēram, kāds cits bērns skrien pirms viņa). Ko darīt? Viena no metodēm, ko būtu vērts izmēģināt gan dārziņā, gan mājās, ir tā sauktais "stop krēslīš" - tas ir kā noraidījums sporta spēlē:

1. Vispirms pieaugušais bērnam saprotamā veidā izskaidro noteikumus - piemēram: "Nedrīkst sist citiem. Ja tu sitīsi, grūdi vai kodīsi citiem bērniem, tev būs jāpārtrauc spēlēties un jāiet nomierināties - pasēdēt uz "stop krēslīša"."

2. Ja bērns šo noteikumu pārkāpj, viņš tiek aizvests uz pārtraukuma vietu. Krēsliņš stāv vietā, kur bērnam nav pieejamas rotaļlietas, TV vai citas izklaides. Pārtraukuma vieta nedrīkst būt slēgta, tumša vai kā citādi biedējoša - tai jābūt bērnam drošai un neitrālai. Bērnam jāpasēž uz "stop krēsliņa" tik minūšu, cik viņam ir gadu - šai gadījumā trīs minūtes. Ir situācijas, kad bērns var nomierināties arī ātrāk, bet kādreiz tas var prasīt ilgāku laika sprīdi. Ja bērns neklausa, grib celties un iet, tad pieaugušais var pasēdēt viņam blakus, taču šajā brīdī mēs ar bērnu vairs nediskutējam.

Svarīgas ir sarunas par to, kā bērns jūtas, un pieaugušais palīdz bērnam noformulēt vārdos, kādas ir viņa emocijas. Psiholoģe Līga Redliha

3. Pēc "noraidījuma" beigām bērns var atgriezties pie savām iesāktajām nodarbēm un netiek kaunināts. Viņam netiek atgādināts, ko viņš darīja nepareizi. Mērķis ir sniegt pastiprinātu uzmanību vēlamai, nevis nevēlamai bērna uzmanībai un palīdzēt bērnam nomierināties, uz īsu brīdi esot "ārā" no situācijas.

Pieaugušajiem, izmantojot šo metodi, jābūt konsekventiem, tāpēc ir vērtīgi sarunāt ar bērnudārza audzinātāju, ka uz pārkāpumiem vienādi reaģēsim gan dārziņā, gan mājās.

Jāpiebilst, ka bērni līdz četru gadu vecumam vēl tā īsti nespēj saprast cita cilvēka izjūtas, taču ir svarīgi bērnam to regulāri skaidrot - kā jūtas cilvēks, kam viņš iesitis vai pagrūdis. Tāpat svarīgi palīdzēt arī savam trīsgadniekam tikt galā ar viņa emocijām - šajā vecumā bērns vēl nespēj kontrolēt savas izjūtas pats. Kad bērns ir satraukts, pieaugušais viņam palīdz nomierināties un samīļo. Svarīgas ir sarunas par to, kā bērns jūtas, un pieaugušais palīdz bērnam noformulēt vārdos, kādas ir viņa emocijas. Būtiski ne tikai aizliegt negatīvo uzvedību, bet arī ieteikt vēlamo rīcību - piemēram, ja jūties dusmīgs, pasaki to ar vārdiem vai vērsies pie pieaugušā pēc palīdzības.

Tāpat emocionālu atbalstu būtiski saņemt arī pašai mammai - vecākam vienam pašam ikdienā tikt ar visu galā var būt ļoti nogurdinoši, tāpēc nevajadzētu kautrēties aprunāties un meklēt atbalstu no radiem, draugiem vai kolēģiem.

Ja tomēr vecākiem un bērnudārza pedagogiem kopīgiem spēkiem neizdodas tikt galā ar bērna uzvedības problēmām, ieteicams vēlreiz doties pie psihologa, kurš analizē gan bērna uzvedību, gan vecāku un bērnu saskarsmi kopumā, sniedzot vecākiem praktiskus padomus.

Tāpat šobrīd Latvijā (Rīgā, Ikšķilē) vecākiem ir pieejama programma "STOP 4-7", kas palīdz trenēt sociālās prasmes bērniem ar uzvedības problēmām. Šajā programmā iesaistās gan bērns, gan viņa vecāki, gan arī pedagogs."

Arī tu vari uzdot savu jautājumu par bērnu disciplinēšanu "Centrs Dardedze" speciālistiem, plašāk par šo iespēju uzzini "Cālis" forumā - šeit