

KO BŪTU SVARĪGI IEVĒROT BĒRNA AUDZINĀŠANĀ

- 1.** Atceries, ka ikvienam bērnam (tāpat kā pieaugušajam) nepieciešams izjust beznosacījuma mīlestību: tas nozīmē sajūtu „mani mīl vienkārši tāpēc, ka es esmu”, nevis „tāpēc, ka atbilstu kādām noteiktām prasībām”. Tādēļ ir svarīgi bērnam izrādīt, ka viņu mīli – gan apskaujot, samīļojot, gan arī to pasakot vārdos. Šāda attieksme veido adekvātu bērna pašapziņu, kā arī vēlmi parādīt sevi no labās puses.
- 2.** Vienmēr uzmanīgi klausies bērnam – gan tajā, ko viņš tev vēlas pateikt par to, kas noticis, gan tajā, kā bērns jūtas. Atceries, ka visas emocijas ir pieņemamas, un parādi, ka tu spēj tās pieņemt un akceptēt. Mēģini pateikt bērnam, ka redzi kā viņš jūtas, izrādi vēlmi atbalstīt.
- 3.** Izveido skaidri noteiktus pieņemamas un nepieņemamas uzvedības noteikumus un ierobežojumus. Noteikumiem ir jābūt saprātīgiem. Vislabāk, ja šos noteikumus izveido kopā ar bērnu. Bieži vecāki saka, ka grib, lai bērni uzvedas „labi”. Tas ir vispārīgs nosacījums, kas bērnam nav saprotams. Ir svarīgi katram zināt savus pienākumus un atbildības. Ir svarīgi saprast kas notiek, ja darbiņš netiek padarīts.
- 4.** Bērniem ir svarīgs režīms – saprātīgs, vecumam atbilstošs laiks, kad iet gulēt, ēst, rotaļāties, mācīties. Šāds ritms bērnam dod drošības sajūtu un stabilitāti. Tomēr spēj būt arī elastīgs un reizēm arī atkāpties no noteiktā režīma, ja redzi, ka bērnam tas ir nepieciešams.
- 5.** Izturies ar cieņu pret bērnu, neatkarīgi no viņa vecuma. Atceries, ka bērns ir personība, kuru ir svarīgi cienīt un respektēt. Ļauj bērnam pašam pieņemt lēmumus atbilstoši viņa vecumam, it īpaši, ja tas skar pašu bērnu. Jautā un ieklausies viņa viedoklī. Ja tev ir vilinājums pateikt kaut ko sāpīgu, padomā, kā tas izklausītos, ja tu to teiktu kādam pieaugušam cilvēkam. Atvainojies reizēs, kad esi izdarījis ko nepareizi vai kļūdījies. Tikai šādi izturoties tu varēsi sagaidīt arī cieņu pret sevi.
- 6.** Esi bērnam mamma vai tētis, nevis draudzene vai draugs! Bērnam dzīvē būs daudz draugu, bet mamma un tētis ir tikai viens. Ja esi skumjš, vai satraucies, un bērns to redz – paskaidro, kāpēc, un pasaki, ka bērns pie tā nav vainīgs. Tomēr savus personīgos pārdzīvojumus labāk stāsti pieaugušajiem – bērnam tā var būt pārāk smaga nasta.
- 7.** Apzināti ieplāno laiku individuālai sarunai ar bērnu. Pat ja tās ir 10 minūtes, ir svarīgi, ka to laikā velti nedalītu uzmanību bērnam. Ja ir vairāki brāļi un māsa, atrodi laiku katram no viņiem. Ir labi, ja ir kopīgas aktivitātes, bet katram bērnam nepieciešams nedalīts laiks un uzmanība no vecākiem. Nepārdzīvo, ja daudz strādā un tev nav daudz laika, ko veltīt bērniem. Svarīga ir kopā pavadītā laika kvalitāte, nevis tikai daudzums.
- 8.** Ja jūties iztukšots, izdari ko tādu, kas palīdzēs atkal justies labi. Ja rodas tāda situācija, kurā jūti, ka varētu sākt kliegt uz bērnu, aizej prom no šīs situācijas uz citu vietu, aizskaiti līdz desmit un nomierinies. Rūpējies par sevi! Jo mierīgāks ir vecāks, jo labāk viņš tiek galā ar audzināšanas uzdevumiem. Neaizmirsti paslavēt arī sevi.
- 9.** Smiekli un jautrība var palīdzēt atvieglot saspringtu situāciju. Dažkārt vecāki kļūst pārāk nopietni un aizmirst par bērnu audzināšanas svarīgāko daļu — jautrību. Mēģini saskatīt, kur iespējams jautrību atjaunot, un ļauj sev smieties, kad vien iespējams.
- 10.** Mēģini paskatīties uz lietām ar bērna acīm. Iedomājoties sevi bērna vietā un cenšoties saprast, kā bērns jūtas, mēs parasti labāk saprotam viņa uzvedību. Atceries, kāda bija sajūta, kad tu pats vēl biji bērns, un cik mulsinoša šķita pieaugušo pasaule reizēs, kad pret tevi izturējās netaisni.