

Spēles un nodarbes, kas palīdzēs samierināt mūžīgos konkurentus - brāļus un māsas

Tas var šķist pašsaprotami, ka bērni strīdas, savā starpā mēģinot sadalīt rotaļlietas vai vecāku uzmanību. Taču arī šādām situācijām ir robežas, kas nereti tiek pārkāptas. Kā uzlabot brāļa un māsas attiecības? Tas ir iespējams, izmantojot dažādas spēles un zināšanas par situāciju risināšanu. Konsultē ģimeņu psiholoģe Vineta Bērziņa.

Vecākiem ir svarīgi kopš mazotnes mācīt saviem bērniem prasmi dalīties. Ja bērniem šī iemaņa netiek mācīta, rezultātā var rasties ne tikai strīdi nesadalītu rotaļlietu dēļ, bet pat lieli konflikti un fiziska vardarbība vienam pret otru. Šīs prasmes apgūšanai nav jāklūst par ikdienas mācību stundu, kad bērni tiek nosēdināti tik pat kā skolas solā, liekot viņiem klausīties lekciju.

Tas ir ikdienas darbs, ko vislabāk un visvienkāršāk iemācīt, pielāgojoties dažādām situācijām, mācot ar piemēriem no dzīves, palīdzot atrisināt situācijas, kad kāds no bērniem negrib dalīties, un pastāstot, kāpēc tas ir svarīgi. "Laicīga dalīšanās iemācīšana bērniem var atrisināt ne tikai viņu savstarpējās nesaskaņas, bet arī tev pašai justies labāk, jo situācijas būs iespējams atrisināt daudz vieglāk. Nebūs jāpaceļ balss, vai jānorāda, kurš no bērniem ir sliktais, kurš neprot ievērot spēles noteikumus, vai agresīvi izturas pret otru. Galvenais mērķis ir veicināt komandas gara un darba sajūtu, kā arī parādīt, ka kopīgi spēlējoties ir interesanti un jaukti," stāsta psiholoģe.

Kas izraisa sāncensību un kā ar to cīnīties?

Pirms gaidi, ka bērni vienmēr spēlējoties kopā un nekad nestrīdēsies, atceries, ka **veselīga sāncensība starp bērniem ir normāla parādība**. Pētot dažādas ģimenes, ASV psihologi ir secinājuši, ka brāļu sāncensība izpaužas kā varas pozīciju izrādīšana, nereti pielietojot pat fizisku spēku. Mazajā puikā jau kopš dzimšanas ir vīrieša instinkts, tāpēc ir svarīgi rūpēties, lai pozitīvā sāncensība nepāraug nekontrolētā agresijā.

Viens no galvenajiem sāncensības izraisītājiem ir **vecāku uzmanības piesaistīšana**, pat cīņa par vecāku mīlestību. Nenoliedzami strādājošiem vecākiem laika nav tik daudz, cik bērni vēlētos sev. Ja ģimenē ir viens bērns, viņš saņem nedalītu vecāku uzmanību, taču, divi un vairāk bērni cīnās par to. "Lai sāncensību mazinātu, jāatceras, ka bērniem ir jāvelta vienādi daudz uzmanības, kā arī nedrīkst vienu, piemēram, vecāko bērnu regulāri nostādīt vainīgā vai izsūtāmā lomā," uzsver Vineta. Ja ģimenē, kurā ir vairāki bērni, kāds no viņiem jutīs vecāku uzmanības deficītu, viņš var sākt par to cīnīties ar negatīvu uzvedību, dusmām, niķošanos, pat devianci.

Piemēram, lai iegūtu vecāku uzmanību, viens no bērniem var sākt apsaukt otru, vai pat fiziski aizskart. Tādējādi tiks saņemta vecāku uzmanība. Lai arī tas, visticamāk, būs rājiens, tomēr uzmanība būs piesaistīta. Ja uzmanības deficīts ir īpaši liels un vecākiem ir ļoti maz laika, ko veltīt bērnam, viņš var sākt slimot, un arī to var uzskatīt par sava veida uzmanības piesaistīšanu. Protams, tas nenotiek apzināti, bet, kā zināms, mūsu nervu sistēma ir ļoti jutīga un spēj paveikt daudz! Vecākiem, kuri vēlas cīnīties ar bērnu sāncensības mazināšanu par uzmanību, vajadzētu sākt ar sevis novērtēšanu, lai saprastu, vai viņi dara visu, kas viņu spēkos, lai to novērstu un nedotu iemeslu šai sāncensībai. Bērniem ir jāzina un jājūt, ka par vecāku mīlestību nav jācīnās, ka vecāki savus bērnus mīl vienādi. Un vecāku uzdevums ir bērnam to ne tikai atgādināt, bet arī parādīt.

Primārais ir **pašu vecāku piemērs - vienam ar otru jārūnā ar cieņu**, nestrīdoties bērnu klātbūtnē, bet samīļojot vienam otru - tad arī bērni darīs tāpat, jo viņi iemācīsies, ka tas ir pareizais variants. Otrs galvenais sāncensības izraisītājs ir rotaļlietas. Īpaši laikā, kad bērni ir mazi, viņiem parasti ir vajadzīgs tas, ko paņēmis otrs. Rezultātā sākas strīdi, kas var novest pat pie dusmu lēkmes un agresijas. Ja redzi, ka spēles laikā bērns kļūst agresīvs, sāk neadekvāti rīkoties, pārtrauc spēli, paskaidrojot, ka šāda uzvedība ir nepieņemama.

Radoši veidi kā uzlabot attiecības

Pirmkārt, noteikti ir jāmāca bērniem **kopīgi spēlēties**. Labs pamats tam ir sākšana ar spēlēm, ko var spēlēt kopā visa ģimene. Mazākiem bērniem tā būs vienkārša spēlēšanās kopā ar vecākiem, jebkurš rotaļāšanās process, kurā bērni vecākus vēlas iesaistīt. Jāatceras, ka rotaļas vadītājs ir bērns un, ka tas ir brīvprātīgs process, nevis piespiedšana darīt to, ko un kā vēlas vecāki. Kā arī jāsaprot, ka iesaistīšanās spēlē nenotiek, pastarpināti darot kaut ko citu, bet patiešām nedalītu uzmanību veltot šai spēlei.

"Vecāki iesaistās spēlē kā līdzdalībnieki un novērotāji, nevis kā vadītāji un regulētāji. Tas ir ļoti svarīgi, jo spēlēšanās nav vienkārši tukša laika pavadīšana, tā ir ļoti svarīga nodarbe, jo bērns caur rotaļu apgūst ļoti daudz svarīgas informācijas, kas saglabājas un attīstās visas dzīves garumā. Bērni, kuri ir iemācījušies un spēlējas kopā, uzlabo savstarpējās attiecības un mazina vēlmi sacensties savā starpā," uzsver psiholoģe Bērziņa. Lielāki bērni var kopā ar vecākiem spēlēt dažādas vārdu vai galda spēles. Radi to kā tradīciju, piemēram, sestdienās ir ģimenes diena, kuru pavadāt visi kopā un arī uzspēlējat kādu spēli. Bērni to ļoti gaidīs!

Par spēli, kas saliedēs ne tikai brāļus un māsas, bet visu ģimeni kopumā, vari padarīt arī **gatavošanos dažādiem svētkiem**. Māci bērniem tradīcijas, kopā rotājiet telpas, gatavojiet ēdienus. Radiet patiesi jauku svētku noskaņu un atmosfēru. Tas jau no mazotnes iemācīs bērnam mūsu tautas tradīcijas, radīs vēlmi tās turpināt un ieaudzinās cieņu pret ģimenes vērtībām. Lietas, ko vecāki dara kopā ar bērniem, vienmēr ir pašas mīļākās - tās bērni atceras visu mūžu.

Izklaides svaigā gaisā ir labs attiecību uzlabotājs. Psiholoģe saka: "Galvenais ir nevis ko darīt, bet darīt to kopā ar ģimeni. Ziemā tā var būt slēpošana, braukšana ar ragavām vai jebkas cits, kas jums izraisa prieku, vasarā - atpūšanās parkos, pikniki, pastaigas utt. Galvenais ir to darīt un darīt regulāri!"

Vēl viens lielisks veids kā mazināt sacensību un uzlabot attiecības ir **kolāžu veidošana**. Bērni var griezt (vai izmantot jau iepriekš izgrieztas) no žurnāliem dažādas bildes un kopā veidot kolāžu. Tā būs kā lielas, kopīgas gleznas veidošana, kurai pēc tam var kopīgi izdomāt nosaukumu un aprastu. Galvenais ļaut vaļu fantāzijai. Sādu spēļu ir ārkārtīgi daudz, tās vajag tikai izmantot!

Svarīgas ir lomu spēles! Kaut vai iztēlošanās par pārdevēju un pircēju vai ārstu un pacientu. Ja bērni bieži strīdas par spēlēšanos un tās vadlīnijām - iesaki spēles, kurās var visu izveidot kopīgiem spēkiem un kopā pēc tam visu izmantot. Pastāsti piemērus no savas bērniības.

Piedāvā spēles, kas nojauks komunikācijas barjeras - piemēram, šarādes. Bērns iemācīsies, ka pielietojot nedaudz izdomas un žestus, komunikācija kļūst plašāka un ļauj saprasties savā starpā vēl labāk.

Palīdzi bērniem kļūt par draugiem!

Bērnu mudināšana uz kopīgām spēlēm var ne tikai uzlabot brāļa un māsas attiecības, bet veicināt labākas attiecības arī ar vienaudžiem. "Ja bērns prot dalīties, ir labs spēļu biedrs, neuzspiež tikai savas vēlmes, bet prot arī piekāpties - vecāki ir paveikuši lielisku darbu to visu iemācot. Tas līdzēs ne tikai savstarpējās ģimeniskajās attiecībās, bet palīdzēs veidot draudzīgas attiecības ar vienaudžiem - bērnudārzā, skolā un visas pārējās dzīves laikā. Patiesībā bērniības spēlēšanās dod daudz vairāk kā spējam aptvert un ikdienā iedomājamies. Prasme spēlēties ir viens no laimīgas dzīves pamatakmējiem," atklāj Vineta Bērziņa.

Spēles rada daudz iespēju uzlabot attiecības, kopā pavadīt jauku laiku un iemācīties dalīties - vajag tikai tam pievērst uzmanību un izmantot to visu praksē! Velti laiku un nedalītu uzmanību saviem bērniem!