



# Saulespuķe

Mr. 18

## Novecošana ir obligāta...briedums ir brīvprātīgs

Gājām kopā ar tēvu; pēkšņi viņš apstājās un pēc īsa klusuma mirkļa man jautāja: “Vai tu dzirdi vēl ko, izņemot putnu dziesmas?”

Ieklausījos un pēc brīža teicu: “Es dzirdu ratu klaboņu.”

“Tieši tā, tur klab tukši rati,” tēvs piekrita.

Jautāju: “Kā tu zini, ka rati ir tukši, ja tos vēl neesam ieraudzījuši?”

Uz to tēvs atbildēja: “Ir ļoti vienkārši zināt, kad rati ir tukši, - trokšņa dēļ. Jo rati tukšāki, jo skaļāk tie klab.”

Līdz pat šai dienai, kad ieraugu cilvēku, kas pārāk daudz runā, pārtrauc citus, izturas nepiedienīgi vai varmācīgi, plātās ar savu mantu, jūtas pārāks par citiem, man tā vien šķiet, ka dzirdu tēva balsi sakām: “Jo rati tukšāki, jo skaļāk klab.”

*Būt pazemīgam nozīmē noklusēt savus tikumus un ļaut tos atklāt citiem.*

*Tiešām ir cilvēki, kas ir tikai nabagi, jo viņu vienīgā manta ir nauda. Nevienam nav tukšāks par to, kurš pilns egoisma.*

## Nagla durvīs

Kādam zēnam bija ļoti slikts raksturs. Tēvs viņam iedeva maisiņu ar naglām un sacīja, lai katru reizi, kad dēls zaudē savaldīšanos, viņš iedzen durvīs naglu.

Pirmajā dienā zēns iedzina durvīs 37 naglas. Nākamajās nedēļās viņš mācījās savaldīties un ik dienas durvīs iedzina aizvien mazāk naglu. Zēns atklāja, ka savaldīties ir vieglāk nekā dzīt durvīs naglas.

Pienāca diena, kad viņš spēja savaldīties visu dienu. Viņš pateica tēvam, un tēvs ierosināja, lai tagad dēls katru dienu izvelk no durvīm pa vienai naglai, lai arī turpmāk spētu savaldīties. Pagāja vairākas dienas, un beidzot puisis varēja tēvam pateikt, ka durvīs vairs nav nevienas naglas.

Tēvs paņēma viņu pie rokas un pieveda pie durvīm. Viņš sacīja: “Tu, dēls, esi smagi strādājis, bet paskaties uz tiem caurumiem durvīs. Tās vairs nekad nebūs tādas, kā bijušas. Katru reizi, kad tu zaudē savaldīšanos, tu atstāj tieši tādas pašas rētas kā šīs. Tu vari kādu apvainot un tad ņemt savus vārdus atpakaļ, bet cilvēku sāpinās tas, kā tu izteiksi apvainojumu, un rēta paliks.”

*Ar vārdiem var ievainot tikpat smagi kā ar ieroci.*

## Kas ir mīlestība?

Kāda pētnieku grupa uzdeva bērniem jautājumu: kas ir mīlestība? Iegūtās atbildes bija krietni dziļākas nekā varēja iedomāties...

- Mīlestība ir pašas pirmās jūtas, pirms uzrodas viss sliktais.
- Kad mana vecmāmiņa saslima ar artrītu, viņa vairs nevarēja nolakot kāju nagus, tāpēc viņai tos vienmēr lakoja vectētiņš – pat tad, kad arī pats dabūja artrītu. Tā ir mīlestība.
- Kad kāds tevi mīl, viņš tavu vārdu izrunā citādi. Tu vari nešaubīgi zināt, ka tavš vārds viņa mutē ir drošībā.
- Mīlestība ir tad, kad tu ar kādu ej kopā ēst, atdod viņam lielāko daļu savu frī kartupelišu un neprasi, lai viņš tev atdotu par to savējos.
- Mīlestība ir tad, kad kāds tev nodara pāri, bet tu uz viņu nerājies, jo zini, ka viņš par to bēdātos.
- Vienreiz mana vecākā māsa saslima, bet māsa draugs katru dienu nāca ciemos un nebaidījās saslimt. Viņš manu māsu pajūāja, līdz viņa aizmīga, un gāja projām tikai tad. Tā ir mīlestība.
- Mīlestība ir tas, kas liek tev pasmaidīt, kad esi noguris.

- Mīlestība ir tad, kad mana mamma uztaisa tētīm kafiju un drusku pagaršo, pirms iedod to viņam, lai zinātu, ka sanākusi laba.
- Mīlestība ir tas, kas ir Ziemassvētkos, ja beidz izsaiņot dāvanas un ieklausās.
- Mīlestība ir tad, kad tu pasaki kaut ko sliktu tuviniekiem un baidies, ka viņš tevi vairs nemīlēs, bet tad ar pārsteigumu redzi, ka viņš tevi mīl joprojām un pat vēl vairāk.
- Kad pirmo reizi uzstājos, man uz skatuves bija bailīgi. Paskatījos uz visiem cilvēkiem, kas mani vēroja, un ieraudzīju tēti, kurš man māja un smaidīja, - viņš bija vienīgais, kas tā darīja, bet pēc tam man vairs nebija bailes.
- Vairāk par visiem mani mīl mana mamma. Neviens cits mani vakaros pirms gulētiešanas nebuco.
- Mīlestība ir tad, kad mamma iedod tētīm lielāko tortes gabalu.
- Mīlestība ir tad, kad sunītis laiza tev seju, kaut arī esi viņu atstājis vienu visu dienu.

*Nav jāsaka "Es tevi mīlu", ja patiesībā tā nav.... taču, ja patiesi kādu mīli, tad pasaki to, jo var gadīties, ka otram tas ir piemirsies.*

*Nebaidieties saviem bērniem apliecināt savu mīlestību!*

## **Atrast risinājumus – ko vecāki var darīt, lai mazinātu ģimenes konfliktus**

Katra problēma jāuztver nopietni un jāpārdomā;

Nevajag balstīties tikai uz savu līdzšinējo autoritāti un pieredzi.

Pusaudžus, izskaidrojoties ar vecākiem, laikam gan visvairāk kaitina vecāku uzskats, ka viņiem vienmēr taisnība un vienmēr jāievēro viņu autoritāte. Tāpēc vecākiem vajadzētu visos gadījumos, kad attiecības ar bērniem rodas sarežģījumi, vispirms apdomāties, nevis rīkoties spontāni. Ja vecāki atsaucas uz savu autoritāti, pieredzi un vecumu, neminēdami loģiskus argumentus, viņu pusaugu bērniem tas nebūs pieņemams, tieši pretēji, vecāku ietekme mazināsies.

Jaunieši īstenībā ļoti grib vecākiem uzticēt savas problēmas un vajadzības, taču viņi negaida pamācības, bet vēlas vispirms tikt uzklauti, saprasti un atbalstīti. Lai vecāki iz[prastu pusaudžu situāciju un argumentāciju, viņš jāatzīst par personību un viņa viedoklis jārespektē, nevis jānoliecināta viņa jaunības dēļ. Jaunieši jūtas labāk, ja vecāki neizturas autoritatīvi, tad notiek vaļsirdīgāka domu apmaiņa starp viņiem un vecākiem.

Jāiegūst plaša informācija par pubertātes vispārējām un īpašām problēmām

Ja pusaudži mana, ka vecāki viņu problēmas nepavisam nesaprot un tomēr skaļi apspriež, viņi vienkārši noslēdzas un vecāku argumentus neuzklausa nemaz. Vecākiem vajadzētu zināt, kāpēc jauniešiem pubertātes laikā ir tāds pretestības gars, kāpēc viņi tik labprāt pulcējas bariņos, kāpēc vienaudžu uzskati ir svarīgāki par vecāku domām, kāpēc viņiem ir savs stils apģērbā un matu sakārtojumā, kāpēc viņus šajā laikā apdraud narkotikas, jāzina, kā dažādas narkotikas iedarbojas, kāpēc seksualitāte un attiecības ar pretējo dzimumu kļūst par galveno tematu.

Piemēram, apģērbs palīdz norobežoties no pieaugušajiem un stiprināt pašvērtības sajūtu. Narkotiku lietošana kādreiz kompānijā gatavo ceļu uz stiprākām narkotikām un ka jauniešus pēc likuma var sodīt par saistību ar jebkuru narkotiku.

Tikai tad, ja par problēmām diskutē lietišķi un loģiski – tātad zināt to cēloņus, - var sagaidīt, ka jaunieši pārdomās vecāku teikto un atzīs, ka tam var arī piekrist. Bet, ja kāds, nepārzinādams lietas būtību, tukši runās, jaunieši to neuztvers nopietni un noraidīs. Tad par problēmām spriedīs vairs tikai savējo barā. Tur jaunieši vēl vairāk cits citu pārliecina, ka vecāki neko nesajēdz, līdz ar to viņu izturēšanās pastiprinās un pretestības ģimenē tikai pieaugs.

## **Domstarpībās vienmēr jāmeklē sarunu iespēja**

Vecāku priekšraksti un draudi jaunības gados nedod augļus. Šajā situācijā pusaudži katru ierobežojumu uzlūko par apdraudējumu, pret ko jāsaceļas. Vecākiem vajadzētu bērniem jautāt, ko īsti viņi vēlas. Arī jaunieši nevēlas cīņu, jo tai vajag daudz spēka; daudz labāk viņiem patiktu saskanīgas attiecības ar vecākiem. Abām pusēm jābūt gatavām uz kompromisiem, bet tie ir skaidri jāformulē. Reizēm palīdz, kad vecāki izstāsta savas vēlmes un jaunieši savas. Balstoties uz šīm sākumpozīcijām, kopējās sarunās var izstrādāt problēmu risinājumu. Vecākiem savos priekšlikumos nevajadzētu būt pārāk sīkumainiem.

Jābūt gataviem akceptēt pusaudzību rīcību. Piemēram, draudzību ar vecākiem pusaudzības atbalstīt, kaut arī viņu uzvedība nemaz nepatīk, atļaut tikt mājas, vecāku uzraudzībā utt.

Vecākiem jāpaliek tikai vecākiem – viņi ir tie cilvēki, pie kuriem vienmēr var vērsties pēc padoma, kur vienmēr tiks uzklauti. Abām pusēm ir izdevīgas attiecības, kas balstītas uz interesantām sarunām un jauniem uzskatiem, veidojot ciešākas saites, abpusēju vienlīdzības un kopības izjūtu. Aizraujošām nodarbībām, kopīgiem pasākumiem ģimenes un draugu lokā.

Augot pašizziņas spējai, jaunieši sāk sevi uztvert kā saprātīgu būtni, kā personību, kam ir spriešanas spējas, uzskati par morāli. Tas viņiem dod spēku un drosmi aizstāvēt savu viedokli un rīcību. Prasme sekmīgi risināt problēmas dod jauniešiem labvēlīgos apstākļos rast izeju un tādejādi uzlabot savu pašsajūtu. Ja jauniešiem bieži jāstājas ar problēmām, ar kurām viņi nespēj tikt galā, viņi var sākt izturēties antisociāli, kļūst agresīvi, lietot alkoholu un narkotikas vai arī nonākt depresijā.

Ļoti svarīgs noteikums ir inteliģences attīstība, tā ir spēja apgūt zināšanas un tās izmantot saprātīgai darbībai. Jo augstāka inteliģence, jo labāk izdodas izprast sakarības un pārstrādāt jaunu informāciju.

### **Emocionālā inteliģence ietver šādas īpašības:**

Jūtu izprašana un izpaušana

Prasme tikt galā ar grūtībām un stresu;

Gatavība piepūlēties;

Gatavība rīkoties;

Izturība;

Čaklums;

Godkāre;

Morāliskas spējas – izpalīdzība, iecietība, uzmanība, godīgums, dotā vārda turēšana, laipnība;

Citu cilvēku intīmās sfēras cienīšana;

Disciplīna;

Reālistiska domāšana;

Optimistisks skats uz dzīvi;

Prasme risināt problēmas;

Spēja satikties ar citiem;

Humors;

Pieklājība;

Patstāvība un iniciatīva;

Spēja gūt draugus;

Spēja labi iedalīt laiku.

## **Kā vecāki var veicināt bērna personības, inteliģences un identitātes attīstību**

### **Vecāki ir paraugs**

Personības veidošanās ir būtiski atkarīga no ģimenes struktūras un vecāku izturēšanās. Ja vecāku un bērnu starpā valda uzticība, ja vecāki veicina bērna sekmes ar labvēlīgu atbalstu un ļauj viņam zināmu patstāvību, iniciatīvu un pašatbildību, viņš var kļūt par stipru personību ar stabilu identitāti.

### **Vecāki iemāca vērtēt**

Vecākiem ir liela loma arī bērnu morāles attīstībā, jo jaunieši attīstoties allaž apgūst savu kontaktpersonu atzītās normas. Tāpat vecākiem ir liela nozīme bērnu audzināšanā par ētiskām personībām. Bērniem jāemāca saprast, kas ir labs un kas ir ļauns, jāļauj viņam izjust kaunu, vainu, sašutumu un nicinājumu, ja tie vai citi pārkāpj morāles normas. Tomēr bērniem visu laiku jājūt, ka vecāki viņus mīlēs arī tad, ja viņi būs rīkojušies aplami un nepiedienīgi.

## Vecāki veicina bērna attīstību

Bērna intelīgences attīstību vecāki ietekmē ne tikai ar saviem gēniem, kuru struktūru viņi, protams, nevar ietekmēt, bet arī, veicinot bērna intelektuālo attīstību un mācību gaitu. Vecāki var gādāt, lai bērni iegūst pēc iespējas vairāk zināšanu un izpratnes, kā arī iemācīt saprātīgi rīkoties.

Vidē, kur valda uzticēšanās un atbalsts, attīstās pašapzinīgas, pret sabiedrību atklātas, labi informētas personības, kas interesējas par citiem cilvēkiem un kam ir atklāta, godīga cieņas pilna attieksme pret vecākiem un citiem pieaugušajiem.

Cilvēka psihosociālajā attīstībā liela nozīme jau no mazotnes ir draudzībai. Negūstot draugu atzinību un pieķeršanos, bērnam neattīstās stabila pašvērtības apziņa, kaut arī viņa intelektuālie sasniegumi ir augsti. Cilvēki, kam bērnībā nav bijuši draugu, arī pieaudzis nespēs īsti draudzēties, arī laulības dzīvē viņam būs problēmas ar tuvu attiecību veidošanos.

## Draudzēšanās katrā vecumā citāda

Bērnu draudzības veidošanās noris četros posmos.

Egocentriskajā attīstības posmā starp trim un septiņiem gadiem bērns uzlūko par draugu to, kas nodarbojas ar kaut ko līdzīgu kā viņš pats. Bērnam šķiet, ka draugs domā tāpat kā viņš, un draudzība var beigties, ja viņš pēkšņi mana, ka tas tā nav.

Vajadzību apmierināšanās posmā, kas ilgst no četrus līdz deviņu gadu vecumam, draugi galvenokārt palīdz apmierināt vajadzības ārpus ģimenes loka. Bērni pieķeras tiem, kas ar viņu rotaļājas, dod savas rotaļlietas un pilnīgi pievēršas viņam.

Vecumā starp sešiem un divpadsmit gadiem svarīgas kļūst abpusējas attiecības, draudzība tiek vērtēta pēc tā, ko tas dara otra labā.

Intīmajā posmā, kas iesniedzas pubertātē un pieaugušā gados un sākas no deviņu līdz pat divpadsmit gadu vecumam, vairs nav ārīšķīgais, bet gan tiek vērtētas drauga garīgās īpašības. Šīs draudzības liecina, ka sākusies spēja veidot īsti tuvas, intīmas attiecības. Ja šajā vecumposmā nav īsta drauga, diezin vai viņš vēlāk, būdams nobriedis, spēs veidot patiesi tuvas attiecības.

(Rozvita Špalleka)

## Kāpēc vajadzīgs draugs

Matrozis nokāpa krastā un domāja, kurp lai dodas. Agrāk viņš vienmēr devās pie drauga, bet šoreiz viņi bija sastrīdējušies.

Ieradies mājās, māte jautāja: “Kur tad tavs draugs?” Mēs sastrīdējāmies. Mani paaugstināja par vecāko matrozi, bet viņu nē,- paskaidroja dēls.

No diviem strīdniekiem vainīgs tas, kurš gudrāks. Tu esi vecāks, uzaugi ģimenē, bet viņš ir bārenis. Nevajadzēja viņu pamest, - pārmeta māte.

Vai tad es viņu pametu? Pilsētā pietiekami daudz izklaides vietu,- iebilda dēls.

Māte tik nogrozīja galvu un teica. ”Ar draugu pat tuksnesī izdzīvosi, bez drauga pat ziedošā ielejā aiziesi bojā.”

Mātei bija taisnība. Puisis uzmeklēja draugu ostmalā, piedzērušos un piekautu, atveda uz kuģi īsi pirms nākošā reisa.

Vecākais matrozis gribēja izrunāties ar draugu, bet tas klusēja un nerunāja.

Reisa beigās kuģis iekļuva vētrā. Vecākais matrozis jau atjēdzas ūdenī. Visapkārt peldēja kuģa atlūzas. Viņš pameta skatu apkārt un netālu ieraudzīja drauga galvu. Viņš devās drauga virzienā. Draugiem paveicās, un pēc pāris stundu peldējuma viņi bija drošībā.

Tu man izglābi dzīvību! Draugu iepazīst nelaimē, - teica jaunākais matrozis.