

Vai tiešām saruna ar sevi un savu bērnu ir kā risinājums konfliktiem, problēmām?

Mediācijas (mediācija ir domstarpību risināšanas metode) nodarbībā, seminārā tiek spēlēta spēle „Cietuma kamera”. Spēles mērķis ir raisīt fantāziju un meklēt risinājumu šādai situācijai: Mistery X sēž mazā cietuma kamerā. Visapkārt ir ļoti augstas sienas. Kamerai nav griestu, tāpēc Mystery X var redzēt zilās debesis. Blakus kamerai ir valdnieka guļamistaba. Mystery X vēlas izbēgt no kameras, bet tajā ir tikai divas pudeles, līmlente un 20 zīmuļi. Ko viņam darīt? Uzdevums: minēt pēc iespējas vairāk iespējamo risinājumu. Nepārspriediet un nepeliet tos. Visas idejas ir labas.

Spēlējot un vērojot citus šajā spēlē, esmu pārsteigta par to, ka mūsu fantāzijai nav robežu, kā arī to, ka daudzi nespēj atrisīties, tāpēc vienkārši pasaka: „Nezinu!”, „Cik stulbi!” vai ko tamlīdzīgu. Kāda būtu jūsu reakcija, lasītāj?

Mēs esam tik dažādi, kā nu ne, ja manam pirksta nospiedumam nav analoga pasaulē. Mēs varam par šo faktu priecāties, taču tas var arī mūs apgrūtināt. Tā var arī notikt problēmu un konfliktu gadījumos, jo, ja jau mēs esam tik neatkarīgi, vienreizēji, tad katram no mums problēmas risinājums var likties vispareizākais, bet vai aizdomājamies par sev un bērnam labvēlīgām vai nelabvēlīgām risinājuma sekām?

Lai ikdienā varētu izvairīties no regulārām kļūdām problēmu, konfliktu risināšanā vai to skaitu mazinātu, manuprāt, to var sasniegt savas dzīves laikā atrodot laiku sev, lai iepazītu sevi un lai attīstītu komunikācijas prasmes ar bērniem un citiem, jo cilvēks ir sociāla būtne.

Mani priecē, ka arvien vairāk skolēnu, jauniešu vēlas saprast sevi un citus, jo aug skolēnu interese par to „Kāpēc ar mani tā notiek? Kā lai palīdzu sev atrisināt problēmas, konfliktus skolā un mājās?” Bērni interesējas, kā saglabāt draudzību, kā sadzīvot ar vecākiem, skolotājiem, taču mani apbēdina fakts, ka par maz ir ģimeņu, kas savlaicīgi runā ar saviem bērniem par viņu problēmām, konfliktiem, un saruna notiek tad, kad ir jau par vēlu, t.i., kad ir notikuši dažādi negadījumi, traģēdijas.

Tāpēc, pamatojoties uz savu pieredzi darbā ar bērniem, vēlos aktivizēt gan sevi, gan jūs, lasītājus, savlaicīgi atrast laiku sarunām ar sevi un ar bērniem par visu dzīvi mājās un ārpus tām – skolā, uz ielas, sarīkojumus un citur, par ko viņi jūtas priecīgi vai bēdīgi. Varbūt tieši pašlaik dzīvē mums ir iespēja biežāk un ilgāk būt kopā ar saviem bērniem.

Kā iepazīt sevi? Kā ieraudzīt savu patieso zemapziņas „Es”? Cik daudz spēju „izgērbt” savu „Es” jeb ieraudzīt sevi un, kā redz mani citi, un, kas notiek ar zemapziņas „Es”, ja es tam tuvojos, kad un kādā veidā zemapziņas „zvērs” var pamosties? Varbūt raksta sākumā minētā spēle varētu būt sevis iepazīšanas sākums. 28. septembra televīzijas raidījumā tika diskutēts par grāmatu „Ešafots”. Saruna ievirzījās filosofiskā gultnē par to, ka svarīgi apzināties ikvienam no mums, ka mūsos ir „zvērs” jeb zemapziņa, patiesais „Es”, par to pētījumu vēl maz. „Viegla” filosofiska atkāpe par zvēru tēmu – ir daudz pasaku par zvēriem, tajās mēs it kā identificējamies, taču cik no mums grib un var atzīt, ka iespējams, savā būtībā esam suņi, kurmji, kāmjī, žņaudzējčūskas, šakāļi vai citi zvēri. Kas esam? Kas esmu es?

Domāju, ka, ja ikviens no mums varētu sākt iepazīt savu zemapziņas „Es”, tad dzīvē mēs justos priecīgāki, laimīgāki, apmierinātāki, veiksmīgāki! Nedaudz ironizējot: dabā viss ir līdzsvarā, visi zvēri ir nepieciešami, nav „labo” vai „slikto”.

Cilvēku komunikācijas līdzeklis ir valoda, kuru ietekmē mūsu jūtas un domas. Šķiet tik vienkārši un dabiski, tomēr bieži vien vienkāršais mēdz būt vissarežģītākais. Prasme komunicēt ar bērnu mums sākumā šķiet tik vienkārša, bet kāpēc dzīvē mēs atkārtoti sastopamies ar nopietnām grūtībām, konfliktiem. Viens no, manuprāt, domstarpību un konfliktu cēloņiem ir tas, ka nepietiekami novērtējam un attīstām savas saskarsmes prasmes mājās, skolā, vispār sadzīvē. Visbiežāk manā praksē ir sastopami skolēnu, vienaudžu un ģimeņu savstarpējo attiecību konflikti. Ja tos nerisinām, t.i., ja vecāki bieži vien manipulē ar sevi, bērnu un citiem, ja par domstarpībām regulāri klusējam jeb vienkārši baidāmies runāt, jo varbūt negribam bojāt noskaņojumu, ja domājam, ka zinām, ko teiks, ja baidāmies no tā, ko varētu pateikt, ja vienkārši negribam neko dzirdēt, domājam, ka esam gudrāki par citiem, vai atrodam vēl citas atrunas, lai klusētu un atklāti nerunātu par problēmu, tad konflikts

„iestrēgst”, tas jau nekur nepazūd. Tā kā pastāv vielu nezūdamības likums, arī pastāv domu nezūdamības likums. Ja domstarpības netiek savlaicīgi apzinātas un izrunātas, tās krājas – veidojas dusmas, naidis, aizvainojums, neapmierinātība jeb es tos nosauktu par emociju „augoņiem”, kuriem neizbēgami kaut kad ir jāplīst vai tos pārgriež citi. Vai tiešām kāds no mums grib staigāt „augoņos” (iespējams, ka tikai mazohisti). Ja mazo „veidojumu” uztveram kā nenozīmīgu, tad ļaujamies riskam, ka no tā var izveidoties „augonis” – kā rezultāts, kas izpaužas kā negatīvas izmaiņas bērna uzvedībā, veselībā, sekmēs, dažādās vardarbības izpausmēs. Mēs rīkojamies dažādi – ieraugot „izmaiņas” mēģinām tās novērst, citi domā, ka tas ir „sākums”. Tā ir mūsu katra izvēle. Skumji ir dzirdēt no vecākiem, pedagogiem teicienu: „Nekas īpašs vēl nav noticis!” „Man nav laika, man jāstrādā.” „Nevajag saspringt uz sākumiem!” „Man par to nemaksā.” Vai tiešām par „sākumiem” uzskatām atkārtotus konfliktus ģimenē un skolā, bērnu regulāru slimošanu, miega un citāda veida traucējumus, regulāras agresīvas vai depresīvas izpausmes mājās un skolā?

Kāpēc rodas minētās negācijas, par to varētu sarakstīt grāmatu grāmatas. Es risinājumu varbūt redzu pārāk vienkāršoti – mums katram ir iespēja mācīties brīvi sarunāties vienam ar otru, būt atklātiem, atvērtiem, godīgiem pret sevi un citiem. Tās ir sarunas, kuras vestu uz vienu mērķi – vienošanos, kurā nav zaudētāju. Manuprāt, mēs bieži vien neprotam sarunāties, jo to nav pratuši mūsu vecāki, kurus mēs nevaram izvēlēties, bet mēs varam palīdzēt bērniem mācīties sarunāties kā alternatīvu ārpus ģimenes jau agrīnā vecumā bērnam nonākot bērnudārzā. Es zinu, ka ir bērnudārzu audzinātājas un vadītājas, kas prasmīgi un radoši prot veidot saskanīgu, draudzīgu attiecību vidi, ka bērni ar prieku iet uz bērnudārzu un nāk no tā. Tā kā radošo domāšanu es uzskatu par brīvu, atklātu savstarpējo un sava „Es” meklēšanas stimulējošu faktoru, kas palīdz rast un pielietot dzīvē dažādus risinājumus problēmām, domstarpībām, tāpēc esmu priecīga, ka valsts līmenī radošas domāšanas nozīme mācību procesā ir aktualizēta, taču vai atkal nav aizmirsta bērnu radošo prasmju, iemaņu un domāšanas attīstīšana līdz skolai saprotu, par to tiks domāts saistībā ar skolu, bet mēs taču visi zinām, ka personība pamatos izveidojas līdz skolai. Ja tagad tiek pārstrādātas programmas piec- un sešgadīgiem bērniem, kāpēc

tagad nevarētu radošās domāšanas (tas skar arī saskarsmes un komunikācijas prasmes) idejas ieviest bērnudārzu programmās un tad pakāpeniski skolas programmās. Ja bērns un viņa vecāki līdz skolai apjaustu savas unikālās spējas, prasmes, stiprās un vājās puses jeb vienkārši attīstītu savu dabisko radošumu un tiktu izstrādāta atbilstoša radoša programma bērnudārza pedagogiem un vadītājiem valstiskā līmenī, tad varētu notikt pakāpeniskas radošas izmaiņas bērnu izglītošanā skolās. Man ir sajūta, ka mēs atkal labu ideju – radošās domas attīstīšanu vienkārši mehāniski nokopējam, bet to nepielāgojam savām valsts vēlmēm un vajadzībām, aizmirstot pašu galveno – bērnu attīstību līdz skolai.

Es radošu domāšanu cieši saistu ar komunikācijas prasmēm. Radoši domājošs, atvērts bērns spēj vieglāk atrast radošu pieeju problēmu, konfliktu risinājumiem, vieglāk spēj pieņemt un saprast otru, nav vajadzības visur būt pirmajam, jo jau 5 – 6 gadu vecumā zina un sajūt, kas ir pašcieņa, ka ikviens no mums ir vērtība, arī citāds.

Mans kā radošas domas rezultāts ir vīzija: bērnudārzos vecākiem ir dota iespēja runāt ar neitrālu personu – mediatoru (starpnieku), kurš nav tieši saistīts ar procesiem bērnudārzā, ja ģimenē rodas domstarpības, konflikti, negadījumi. Tādu sarunu iespējai ir mērķis – vecāki sarunās ar mediatoru mācās un pierod savlaicīgi paši meklēt risinājumu problēmām ģimenē. Tas nozīmē, ka vecāki kļūst radoši un atvērti problēmu risinājumiem un pārstāj baidīties atklāti runāt par tām. Iespējams mentāli mēs visu gribam paturēt sevī, taču no tā var iegūt „augoņus”, un rezultātā no tā visvairāk cieš bērni. Nonākot skolā, bērns un viņa vecāki ir jau pieraduši runāt par konfliktiem, problēmām un tādējādi palīdzot gan sev, gan bērnam, visiem ir labāk, vieglāk. Domāju, ka katrs no mums var izvēlēties ar ko sarunāties, ja radušās grūtības, domstarpības: vai ar mediatoru, psihologu, sociālo pedagogu, ārstu vai vienkārši ar draugu, paziņu, darba kolēģi, radnieku, svarīgi, lai sarunas vestu mūs uz risinājumu, kuru atrodam paši, kas labvēlīgs gan vecākam, gan pedagogam, gan bērnam.

Lai to sasniegtu bieži vien nepietiekami novērtējam sarunas laiku, vietas, veida, sarunas mērķa apzināšanos pirms tās sākuma, temperamenta nozīmi un sarunā

iesaistīto personu vēlmi jeb motivāciju vispār risināt konfliktu, vecāku un pedagogu varas apzināšanās, vispārēju, abstraktu terminu pielietošanu bez paskaidrojumiem nozīmi.

Atbildi uz jautājumu „Vai tiešām saruna ar sevi un bērnu ir kā risinājumus konfliktiem, domstarpībām, varam dot katrs pats sev, es vēlējos šo tēmu aktualizēt, jo mana darba pieredze ir pierādījums, ka vecāku, pedagogu saruna ar sevi un bērnu ir problēmu risinājums, protams, tas dažkārt ir pietiekami ilgs un sarežģīts process, kuram nepieciešama liela pacietība, kas mums bieži vien pietrūkst, jo rezultātu gribam uzreiz un tūlīt.

Mana kolēģe ieteica šīs tēmas sakarā noskatīties filmu „Surogāts”, varbūt aiziesim!

Mediatore, sociālā pedagoģe

Anita Šteina