

Bez ekrāniem garlaicīgi?

Aiga Ukstiņa,
psiholoģe, kognitīvi biheivorālā psihoterapeite

Pastāv daudz dažādu diskusiju par mūsdienu bērnu dzīvi un audzināšanu tehnoloģiju laikmetā. Vecāki tiek brīdināti par to negatīvo ietekmi uz bērna attīstību, lielo atkarību izraisošo risku, sociāli emocionālās sfēras attīstības aizkavēšanos u. tml. Tik tiešām esošie pētījumi un novērojumi praktiskajā darbā ar bērniem arī atspoguļo lielu daļu grūtību, un mēs nevaram teikt, ka ilgstošu stundu pavadīšana pie datora nāk bērniem par labu, un visspēcīgāk to var novērot bērna pusaudža vecumā.

Tomēr bieži vien vecākiem vislielākās grūtības informācijas gūzmā sagādā sava personīgā viedokļa un izpratnes veidošana, kas ļautu justies komfortabli ar to, cik daudz laika bērns tiek konstruktīvi nodarbināts un cik daudz laika viņš pavada, lietojot tehnoloģijas, kā arī nedarot neko nozīmīgu un pat garlaicīgoties.

Šīs pieejas vecāku starpā mēdz atšķirties un ir atkarīgas arī no katra pieaugušā skatījuma uz dzīves pamatvērtībām, atziņām no savas bērnības pieredzes, spējām būt un pieņemt mūsdienu tehnoloģiju laikmetu, no izjustā dzīves stresa un noguruma, kā arī katra attiecībām ar nenoteiksmi un neparedzamību.

Šajā rakstā pētīsim, kas notiek, ja bērnu audzināšanas ieradumos saistībā ar tehnoloģiju lietošanu tiek veiktas izmaiņas un līdz ar to, vai garlaicība ir kas tāds, ko bērnam var piedāvāt tā vietā?

Bieži vien saistībā ar bērnu nodarbināšanu vecākiem ir daudz un dažādas emocijas, īpaši ar pirmo bērnu ģimenē, kad vēl nav tās sajūtas, ka, esot vecāka lomā, mēs zinām visu, kā darīt un kā vislabāk rīkoties katrā situācijā, kā arī kad bērnam vēl nav brāļu un māsu, kuri ar viņu kopā spēlētos. Katrs vecāks pazīst situāciju, ka bērns nāk ar teikumu: „Man nav ko darīt, man ir garlaicīgi!” un labākajā gadījumā bērns ieinteresējas par kādu no pieaugušā piedāvātajām idejām, piemēram: „Pakrāso jauno grāmatiņu”, bet sliktākajā gadījumā čīkst tik ļoti, ka mīļā miera labad tiek nosēdināts uz pusstundu pie planšetes vai datora. Īstermiņā mājās ir miers, un šķietami visi ir komfortā, bet ilgtermiņā vecāki mēdz norādīt, ka bērns vairs nav gatavs ne ēst, ne spēlēties, ne zīmēt, ja fonā neiet kāda no tehnoloģijām, un tas bieži vien kļūst satraucoši.

Izveidojas tāds kā apburtais loks – bērnam ir grūti sevi nodarbināt, viņam kļūst garlaicīgi, darbojoties ar ierīcēm, viņš mazina savu garlaicotību un tik ļoti ar to netramda vecākus, bet nākamajā reizē ir vēl mazāk spējīgs risināt savu nenodarbināto stāvokli un vēl vairāk pieprasa tehnoloģijas.

Bieži vien vecāki, novērojot notiekošo, jūtas vainīgi un diskomfortā, ka bērns jau agrīnā vecumā lieto datoru, telefonu vai planšeti, bet bieži vien vairs nesaredz risinājumu, kā to izmainīt bez bērna spēcīgām dusmām un protesta.

Un patiesi tā ir realitāte, ka pieaugušie, īpaši mazu bērnu vecāki, ar visām dzīves lomām, pienākumiem, aizņemtību un noslodzi mēdz būt pārguruši, un ir pilnīgi normāli šajā situācijā alkt pēc laika klusumā vai ikdienas nodarbēs, kur bērns nepārtraukti nepieprasa uzmanību caur raudāšanu vai dusmu lēkmēm, nemitīgi atkārtojot: „Man ir garlaicīgi!”

Lai spētu mainīt šo situāciju un rastu jaunus veidus, kā bērns pats mācās tikt galā ar garlaicību, ir svarīgi katram pieaugušajam sākotnēji izvērtēt un uzdot sev jautājumu: „Ko man nozīmē piedzīvot garlaicību vai to, ka mans bērns garlaicijas?” Vai tas ir kaut kas tāds, kas pašai/pašam rada uztraukumu un nemieru vai arī aktivizē vainas sajūtu? Vai man ir kādas noteiktas attieksmes un pārlicības saistībā ar garlaicību? Ka, pie-

mēram, laiku nedrīkst velti izšķīst, gan sevi, gan bērnus ir jānodarbina. Garlaicībā cilvēki sastrādā muļķības. Garlaicībai nav jēgas. Garlaicība ir smaga, degradējoša, no tās nevar atrast izeju. Garlaicība ir neizturama, no tās var sajukt prātā. Garlaikots bērns nevar izaugt par kārtīgu cilvēku. Ja manam bērnam ir garlaicīgi, iespējams, es kā vecāks nedaru labi savu darbu. Man kā vecākam ir jāizklaidē savs bērns un jānodrošina, lai viņš nesaskaras ar garlaicību. Katra no šīm pārlicībām var ietekmēt vecāka uzvedību situācijā, kad bērns kārtējo reizi atnāk ar teikumu: „Mammu, tēti, man ir garlaicīgi.”

Uz garlaicību var skatīties un to piedzīvot citādi. Mūsdienās gan pieaugušu cilvēku, gan bērnu dzīvē arvien vairāk runā par apzinātību (angļu val. – mindfulness) jeb apzinātu stāvokli izvēlēties sava prāta iekšējo darbību un sekot līdzī savai ārējai darbībai ar pieņemošas un atbalstošas, nevērtējošas attieksmes palīdzību.

Interesantākais ir tas, ka tik tiešām bieži vien visvairāk apzināti mēs esam bijuši tieši bērnībā, kad ilgāku laiku esam varējuši skatīties, kā aiz loga snieg sniegs, kāda ir sajūta pieskarties mitraī zemei, kā smaržo pirmie pavasara ziedi un zāle, kā izskatās debesis un vai tajās var atpazīt un saskatīt mākoņu aitas.

Būt apzinātam nozīmē vērst savu uzmanību uz „šeit un tagad” notiekošo, vienalga, vai tā ir spēlēšanās ar lego klucīšiem vai mājas tīršana. Šī arī ir prasme bērniem trenēt un mācīt emociju regulēšanu, spēju tikt galā ar stresa situācijām, mācēt atpūsties un tad mobilizēties, kā arī mūsdienu straujajā tehnoloģiju pasaulē vienkārši būt pašam ar sevi – pievērsties savai elpai, savām domām un sajūtām, iedot tām vietu un laiku. Apzinātība savā ziņā ir bezmērķīga, tai nav mērķa kaut ko pārveidot, risināt, izmainīt, bet ļaut būt un pieņemt visu to, kas jau ir. Kā ir pieņemt, ka garlaicība gan katra pieaugušā, gan bērna dzīvē eksistē un ka



Jāņem vērā, ka pirmajās reizēs pie ieradumu maiņas bērns var ilgāk pārbaudīt un provocēt vecāku uz to, vai vecāks tomēr nepadosies un nepiedāvās viņam datoru vai planšeti.

tā nav uzreiz jānovērš vai jāizmaina?

Kā ikdienā īstenot pārmaiņas?

1. Pieņemt un izprast, ka garlaicība pati par sevi nav nekas ne slikts, ne labs.

Nozīmi garlaicībai mēs piešķiram katrs pats. Garlaicība atšķiras no bezdarbības un jēgas trūkuma. Mūsu sabiedrībā bērni aug ar pieredzi, ka viņi tiek izklaidēti, un, skatoties aizraujošas multiplikācijas filmas, spēlējoties ar košām un atraktīvām spēlēm, aktīvi darbojoties ar datorspēlēm, ko pavada mūzika un punktu apgalvojumi, viņi var negūt pieredzi, kā ir pašam parūpēties un nodrošināt, lai savā ikdienā būtu interesanti. Dot jēgu un virzību, sniegt iespējas sevi īstenot lielos vilcienos vismaz pirmsskolas un sākumskolas vecumā caur ārpuskolas aktivitātēm, pulciņiem un vaļaspriekiem ir vecāka uzdevums un atbildība. Un reizēm arī bērni vēlākā pusaudža vai jaunieša vecumā saka, ka vecāki uzskatīja, ka man nekas nav jādara pēc stundām un līdz ar to es nevarēju iet un meklēt sev zīmēšanas vai citas nodarbības. Līdz ar to bērniem vajag mūsu palīdzību, lai viņi tiktu iesaistīti sporta, zīmēšanas vai citu nodarbību aktivitātēs, bet vecākiem viņi nav nemitīgi jāizklaidē vai katru brīvu minūti jākontrolē.

2. Pieņemt, ka rezultāti nebūs tūlītēji.

Samazināt tehnoloģiju laiku un ļaut bērnam mācīties sevi nodarbināt nozīmē īstermiņā tik tiešām saskarties ar bērna protestu, dusmām, nevēlēšanos ne ko mainīt un burtiski krišanu vecākiem uz nerviem. Vecāka uzdevums, ejot šo ceļu, ir rēķināties ar šādu bērna reakciju, empātiski saprast, ka bērns var tā justies, jo viņam līdz šim ir piedāvātas tehnoloģijas kā mierinājums un izklaide, kā arī noturēt savu lēmumu un pieņemt, saturēt savas un bērna emocijas pārmaiņu periodā, izprast, ka jauniem ieradumiem un spējai piedzīvot garlaicību ir vajadzīgs laiks, tas nenotiek vienā dienā.

3. Atbalstīt nevis glābt.

Nepaņemt atbildību par bērna nodarbināšanu garlaicības situācijā tikai uz saviem pleciem. Piemēram, kārtējo reizi pēc teikuma: „Man ir garlaicīgi!” reaģēt citādi, piemēram, jautājot: „Kādas tev ir idejas, lai šo problēmu atrisinātu, ko tu varētu darīt?” vai arī iedrošinot bērnu, ka „man arī dažkārt ir garlaicīgi un tad es domāju, kā sevi nodarbināt”, „reizēm drīkst neko nedarīt un pabūt garlaicībā”, „garlaicība ir laba lieta, lai atpūstos no darīšanas” vai arī „jā, tu saskaries ar garlaicību, bet es ticu, ka tev izdosies atrast, ko padarīt”. Palīdzība var būt bērna uzklauššana un viņa garlaicības jūtu pieņemšana, nevis mešanās uzreiz tās risināt. Ja bērns turpina kaulēties un pieprasīt no vecāka tikt galā ar viņa garlaicību, tad samazināt uzklauššanu un teikt, ka „viņš drīkst būt ar garlaicību tikmēr, kamēr izdomās, ko darīt”, un lietot mazos vārdiņus – „mmm”, „jā, es tevi dzirdu”. Līdz, visticamāk, bērns nogurs no vecāka pieprasīt izklaidi un sapratīs, ka vecāks viņa vietā šo situāciju nerisinās, un dosies atrast veidu, kā mājās sevi izklaidēt. Jāņem vērā, ka pirmajās reizēs pie ieradumu maiņas bērns var ilgāk pārbaudīt un provocēt vecāku uz to, vai vecāks tomēr nepadosies un nepiedāvās viņam datoru vai planšeti.

4. Demonstrēt klusuma ieguvumus.

Piemēram, atsevišķos brīžos uzsvērt: „Re, kāds klusums, beidzot mēs varam atpūsties”, „tagad ir labi, es varu pabūt ar savām domām”, regulējot laiku ģimenes dzīves režīmā vairāk aktīvajā un pasīvajā, piemēram, pirms pusdienlaika un vakara gulēšanas pieklusinot balsi, trokšņus, pagriežot klusāk vai izslēdzot tehnoloģijas, uzliekot mierīgu un relaksējošu mūziku. Uzsvērt bērnam, ka arī vecāks mēdz pabūt garlaicībā un tad ir jauki, jo var padomāt par savām lietām un plāniem, sapņiem. Var sākt sarunu ar bērnu kādā neko nedarīšanas brīdī par to, kādi ir viņa sapņi un vēlmēs, bet atkal nekādi tās praktiski tajā brīdī nerisinot.

5. Darīt kopā.

Mācīt bērnam prasmes tikt galā ar savu diskomfortu garlaicībā, piemēram, mācot novērot un atpazīt dažādus ikdienas aspektus, piemēram, skatoties ar viņu kopā pa logu un lūdzot saskaitīt noteiktus objektus, piedāvājot dažādas iztēles situācijas, piemēram, izveidojot stāstu par vīru ar brūno mašīnu vai zēnu ar dzelteno jaku. Vēl viens apzinātības vingrinājums ir, sēžot istabā, izmantot visas maņas, lai, uzmanīgi klausoties, sadzirdētu trīs skaņas, sajustu trīs smaržas, pieskartos trīs dažādām faktūrām, saredzētu vienas krāsas trīs dažādus toņus u. tml. Mācot pievērst uzmanību savai elpošanai, sirds ritmam, ieelpot, gari izelpot, nodarbināt sevi, neizmantojot palīg līdzekļus.

6. Plānošana.

Veikt ģimenē garlaicības prevenci, jau laicīgi visiem apsēžoties un izplānojot ģimenes kopīgās aktivitātes un lielo nedēļas plānu, kā arī noformulējot, ka bērnam pēc skolas vai pulciņa būs brīvais laiks savām spēlēm un aktivitātēm, un, ja izvēlēsies, iespējai kādu laiku pagarlaikoties. ■

Vai ir iespējama ģimenes satuvināšanās ar viedierīču palīdzību?

Vecākiem informācija



Foto: Publicitātes foto.

„Samsung Skola nākotnei” veiktajā aptaujā* tikai aptuveni puse (56%) jauniešu atzīst, ka ģimenes kopīgo aktivitāšu lokā izmanto arī digitālās tehnoloģijas. Regulāras kopīgas ģimenes aktivitātes ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā veicināt ciešas un uzticības pilnas savstarpējās attiecības, turklāt tām nav vienmēr jābūt klasiskajām galda spēlēm, pārgājienam vai kultūras pasākuma apmeklējumam.

„Gan bērni, gan vecāki būs ieguvēji, ja ģimenē regulāri tiks organizētas kopīgas nodarbes, taču tas nenozīmē, ka šādām aktivitātēm ir jānotiek bez viedierīču iesaistes. Tieši pretēji – lai noturētu jaunākās paaudzes interesi ilgtermiņā, vecākiem ir jāspēj piedāvāt tādu izklaidi, kas būtu bērnam saistoša,” saka „Samsung Skola nākotnei” iniciatīvas vadītāja Baltijā Egle Tamelīte. „Samsung Skola nākotnei” jauniešu digitālās iniciatīvas „Skolēna Digitālais IQ” eksperti apkopojusi piecas ģimenes brīvā laika pavadīšanas iespējas, kurās lieti noderēs viedierīces:

1. Ceļojums, kas patiks visiem!

Ja gaidāms kāds kopīgs ceļojums vai ekskursija, iesaistiet visus ģimenes locekļus tā plānošanā – dalieties ar interesantiem apskates objektiem, pētiet galamērķa vēsturi, meklējiet izdevīgākās nakšņošanas vietas vai transporta izmaksas.

2. Pagatavot maltīti ir vienkāršāk, nekā šķiet.

Ierosiniet spēli – reizi nedēļā kādam ģimenes loceklim internetā jāatrod recepte, kuru kopīgi ģimenes lokā pagatavot. Sadaliet pienākumus, ko katrs ģimenes loceklis veiks, – kurš būs galvenais pavārs, kurš palīgs, kurš mazgās traukus. Bērni apgūs ne tikai ēst gatavošanas prasmes, bet arī jēgpilnu interneta lietošanu.

3. Parādi vectēvam, kā izgatavot stilīgāko putnu būri.

Internets ir īstā vieta, kur meklēt pamācības, kā ar nelieliem resursiem un saviem spēkiem īstenot jebkādu ieceru, sākot no vienkāršu dekorāciju izgatavošanas līdz pat lielākiem remontdarbiem. Ierosiniet ģimenes lokā realizēt kādu sen izsapņotu sapni pēc internetā atrastas instrukcijas jeb DIY (saīsinājums no angļu val. – dari pats) video.

4. Visi pasaules vaļasprieki viena klikšķa attālumā.

Kopīgi izlemiet, kas jūs interesē, un sāciet to apgūt, izmantojot interneta resursus. Ja jūsu ģimenē katram jau ir savi vaļasprieki, palīdziet tos viens otram attīstīt, daloties ar noderīgiem materiāliem, piemēram, iemīļotu dziesmu akordiem vai interesantām adīšanas tehnikām.

5. Velciet pidžamas, laiks ballītei!

Tuvojoties Ziemassvētkiem, organizējiet tematisko filmu skatīšanās „maratonu” ar popkorna tūtām un citiem gardumiem. Filmu vai seriālu skatīšanās var kļūt par jauku ģimenes tradīciju ar nosacījumu, ka visi patiešām to skatās, nevis paralēli skatās telefonā, atbild uz e-pasta vēstulēm vai gatavo ēst. ■

* Aptauju veica „Samsung Skola nākotnei” sadarbībā ar „Mindscan” 2019. gada jūnijā un jūlijā, aptaujājot 500 respondentu vecumā no 14 līdz 18 gadiem.