

Adventes kalendārs – Satikšanās.

Satiekot sevi, satiec savu bērnu. Pa ģīstam.

fantazē.



“Vai Tu sev patīc? Kā Tu gribētu dzīvot? Kāds vecāks tu vēlētos būt? Fantazē par ideālo versiju bez cenzūras. Vai es eju virzienā, kurā es vēlos doties?”

Atrodi mirkli klusuma un atbildi šodien sev uz šiem jautājumiem. Nepārmet sev. Sper soli uz priekšu. Tavas atbildes būs labs sākums ceļā uz pārmaiņām.

darīt?



“Ko es šodien, šeit varu darīt, lai manas attiecības ar bērnu kļūtu tuvākas un labākas? Ko varu pārstāt darīt, lai tās kļūtu labākas?”

Uzraksti kādas konkrētas lietas, ko tu vari sākt darīt jau tagad. Piemēram, 3x dziļi ieelpot pirms reaģēt, pamasēt pēdiņas vakarā, izrādīt savu prieku, satiekot bērnu.

mierīgāk.



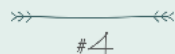
“Kā es kopumā savā dzīvē varētu kļūt relaksētāks, mierīgāks, līdzsvarotāks, kas man priekš tā ir vajadzīgs?”

Padomā, pieraksti un paturi sev acu priekšā.

Adventes kalendārs – Satikšanās.

Satiekot sevi, satiec savu bērnu. Pa ģīstam.

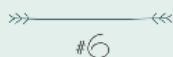
sajust.



“Ir neiespējami vadīt bērnu, ja neesi kontaktā ar sevi. Ir neiespējami sajust bērnu, iejusties viņā, saprast, kas viņam ir vajadzīgs, ja nejūti pats sevi.”

Ko tu par to domā? Kā tas tev ir – sajust sevi?

reakcija.



“Nevis jāmaina bērna uzvedība, bet tava reakcija. Caur to, ka tu mainīsi savu reakciju, mainīsies arī kaut kas tajā, kā jūs būsiet kopā.”

Kā tu vari mainīt savu reakciju? Kas tev tajā būtu palīdzošs? Vai esi gatavs uzzināt vairāk?

izaicina!



“Bērni, kuri nevar īsti sajust savus vecākus, tos izaicina dažādos veidos ar savu “negatīvo” uzvedību, mēģina dabūt no mums kādu reakciju un atsaukt šeit un tagad.”

Atsauc atmiņā kādu no izaicinošajām situācijām. Vai šis apgalvojums varētu atbilst patiesībai?

Adventes kalendārs – Satikšanās.

Satiekot sevi, satiec savu bērnu. Pa ģīstam.

just.



“Tavs bērns drīkst just visas jūtas un arī tu drīksti just visas jūtas. Tās ir informācija par to, kas notiek. Ja mēs šīs jūtas piefiksējam un apzināti tās aplūkojam, mums kļūst daudz skaidrāk, kas mums dzīvē dara labu, kas nē, kas mums ir jāapgūst, no kā jāatsakās, lai justu vairāk patīkamās jūtas.”

Vai tu sev atļauj just visas jūtas? Ko tu ar tām dari?

“Tas nav tavā varā vienmēr padarīt savu bērnu laimīgu. Viņš drīkst arī kādreiz justies bēdīgs, dusmīgs, noskumis. Viņš drīkst vienmēr nedabūt to, ko vēlas. Tavs vecāka uzdevums ir palīdzēt būt viņam visās jūtās, lai ko tās viņam nozīmē, lai kādas tās ir. Tā tu sagatavosi viņu reālajai dzīvei.”

Kā tev ir šo lasīt? Tavā varā nav padarīt savu bērnu vienmēr laimīgu...

drīkst.



ļauj.



“Bērnam vienmēr ir iemesls viņa emocijām. Paļaujies un tici, ka tām vienmēr ir iemesls. Vienīgais, ko bērnam no tevis vajag, ir, lai tu pieņem viņu viņa jūtās, palīdzi viņam pašam tikt cauri šīm jūtām, nenodarot pāri sev un citiem. Ļauj būt tam, kas ar tevi notiek. Ļauj sev baidīties un runā ar kādu par savām bailēm! Ļauj sev skumt un runā ar kādu par savām skumjām! Caur to tu nonāksi tuvāk pats sev un paskatīsies uz bērnu pavisam citām acīm.”

Vai tev ir viegli runāt par savām jūtām?

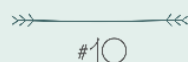
Adventes kalendārs – Satikšanās.

Satiekot sevi, satiec savu bērnu. Pa ģīstam.

“Bērns nedara neko pret tevi, viņš visu dara priekš sevis. Ja bērns sit, tad viņš tādā veidā izmisīgi sauc tevi viņam palīdzēt tikt ar kaut ko galā.”

Atsauc atmiņā kādu šādu situāciju. Vai tā varētu būt, ka bērns caur to lūdz tev palīdzību?

palidzi!



klātbūtne.



“Bērns īstenībā ir piedzimis jau kompetents, un mums viņš nav kaut kā īpaši mākslīgi jāveido. Viņš atnāk šeit ar savu personību, gatavs šai dzīvei. Mums ir jāveido ar viņu uzticēšanās pilnas, drošas, mīlošas attiecības tā, lai viņš varētu saņemt no mums mūsu klātbūtni un atbalstu laikā, kamēr viņš izaug no maza stādiņa par lielu koku.”

Vai tu vari tam noticēt?

pamani.



“Atceries, ja tavš bērns sit, kliez, krīt gar zemi – tas ir tikai šis brīdis. Dusmu izpausmes nebūs bezgalīgas. Šiem brīžiem vienmēr ir sākums un beigas. Pamani arī labos brīžus.”

Pamani šodien jūsu kopīgos labos brīžus. Pakavējies tajos.

Adventes kalendārs – Satikšanās.

Satiekot sevi, satiec savu bērnu. Pa ģīstam.

nevar.

»»————««
#13

“Tavs bērns šobrīd nevar citādāk. Ja viņš varētu, viņš tiešām darītu. Neviena bērna vēlme un mērķis nav sabojāt attiecības ar saviem vecākiem. Viņš negrib, lai uz viņu dusmojas.”

Vai tev ir apzināta vēlme sabojāt attiecības ar savu bērnu? Ticam, ka nē. Tāda nav arī tavam bērnam. Nostiprini šo apziņu!

“Bērna lielajās emocijās mēģini iejusties bērnā, lai ar savu empātisko klātbūtni iedotu viņam informāciju. “Es redzu, ka tu esi tik dusmīgs, ka met mantas. Tev tas ir tik grūti!” Mīloši atbalsti. Tu drīksti novilkt robežas. Tu drīksti atkāpties, atjaunot savu iekšējo stabilitāti un atkal atgriezties.”

Vai spēj iekāpt bērna korpēs? Pamēģini to šodien. Iztēlojies, kā tas ir būt viņam tieši šodien. Kas ar viņu šodien ir noticis, kā viņš reaģē, kas varētu slēpties aiz šīs ārējās reakcijas?

iejusties.

»»————««
#14

“Tev ar to nav jātiek galā vienam. Posmā, kad apgūsti, kā reaģēt pa jaunam, ja zini, ka tev ir risks pārreaģēt, lūdz citu cilvēku atbalstu. Iespējams, kāds var atnākt un tevi nomainīt, varbūt vari kādam piezvanīt.”

Vai tev ir kāds, kas atbalsta? Partneris. Tuvinieks. Draugs. Kāda uzticības persona, kurai tu vari palūgt atbalstu. Uzrunā!

atbalsts.

»»————««
#15

Adventes kalendārs – Satikšanās.

Satiekot sevi, satiec savu bērnu. Pa ģīstam.

dusmas!

»»————««
#16

“Dusmas un tas, kā mēs tās piedzīvojam - ar paātrinātu sirdsdarbību, saraustītu elpu, sarkaniem vaigiem, saspringtu žokli, savilkām dūrēm -, ir automātiskās reakcijas un ilgst tikai 90 sekundes. Ja izdodas šajās 90 sekundēs visus savus resursus veltīt tam, lai palīdzētu sev, tad ļoti iespējams, ka pēc šīm 90 sekundēm spēsi atkal domāt daudz skaidrāk un rīkoties atbildīgāk.”

Vai 90 sekundes tev šķiet ilgs laiks?
Pamēģini šodien piefiksēt, cik ilgas ir 90 sekundes.

“Palikt kontaktā ar sevi! Tas ir treniņš, kas veicams katru dienu. Sāc ar to, ka paliec pašpiesaistē pozitīvās emocijās. Kad piedzīvo kaut ko jauku pats ar sevi, partneri vai bērnu, darbā vai ar draugiem, apzināti *atved sevi atpakaļ* pie sava ķermeņa un iekšēji pievērsies, kā tieši šo prieku un patīkamo izjūtu tu šobrīd sajūti savā ķermenī? Kur tieši? Kāda šī sajūta ir? Paliec pie tās!”

Piefiksē šodien pozitīvās sajūtas. Kas notiek tavā ķermenī?

sāc!

»»————««
#17

“AID: apstājies, iztēlojies, dari.

Apstājies - kad nāk dusmas, iekšēji paņem pauzi. **Iztēlojies** – kā no malas izskatās situācija, kad tu kā vecāks sadusmojies, taču apstājies un neizreaģē savas dusmas.

Mēģini arī iztēloties, kas būtu tas, ko tu darītu, ja neapstātos – kliegtu, grūstītu bērnu. Kā tas no malas izskatītos? Vai patiešām tas ir tas, ko tu vēlies darīt? **Dari** – paliecot kontaktā ar savu ķermeni un emocijām. Nevis esot emociju varā, bet apzinoties tās, esot tajās, vienlaikus paliecot tādās, kurās var tās vadīt.”

piedzīvo.

»»————««
#18

Sāc trenēt AID. Tas nebūs uzreiz viegli, bet ir tā vērts. Mēģini un paslavē sevi par katru izdošanos. Neesi pret sevi skarbs, ja uzreiz neizdodas. Ej soli pa solim.

Adventes kalendārs – Satikšanās.

Satiekot sevi, satiec savu bērnu. Pa ģīstam.

mierā.



“Apgūsti prasmes sevi nomierināt. Tava atbildība ir palīdzēt tavam bērnam nomierināties. To varēsi tikai tad, kad spēsi nomierināt sevi. Atpazīsti, kā tu parasti nomierinies.”

Sastādi sarakstu, kas tieši tev palīdz lielās emocijās atgūt mieru.

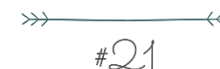
runā.



“Veiksmīgai komunikācijai ar bērnu esi tuvu, vienā līmenī, veido acu kontaktu. Runā īsi, kodolīgi, bērna vecumam atbilstoši un konkrēti. Nelieto vispārīgas frāzes – “tā neviens nedara”, “tā nevar uzvesties”. Runā par sevi un to, kas tev šobrīd ir svarīgi, kāpēc gribi, lai bērns sadarbotos.”

Padomā, kā tu parasti runā ar bērnu. Mēģini atcerēties situācijas, kad netiki sadzirdēts vai kad tiki sadzirdēts. Kas tajās atšķīrās?

jā!



““Jā” nostāja. Bieži lietojot vārdu “nē”, bērnam tas ar laiku kļūst par tukšu skaņu. Centies apstākļus un situāciju radīt tāds, lai būtu iespējams teikt “jā” bērna vajadzībām un vēlmēm. Tev nav jāapmierina visas vēlmes. Iedod alternatīvu caur “jā”. Tomēr atceries, ka “jā” kādam citam nedrīkst kļūt par “nē” tev pašam.”

Cik bieži tu saki “nē” savam bērnam? Cik bieži tu saki “nē” sev?

Adventes kalendārs – Satikšanās.

Satiekot sevi, satiec savu bērnu. Pa ģīstam.

“Iztēlojies dusmu situācijā, ko darītu mīlestība. Skaties no mīlestības aspekta uz savu bērnu. Ko tu darītu?”

Kas tev ir mīlestība?

mīlestība.



#22

mans.



#23

“Kāds ir tavš bērns? Apraksti sava bērna personību: viņa īpašības, raksturu, uzvedību. Ko tu viņā īpaši novērtē?”

Pasaki savam bērnam, cik viņš ir īpašs.

“Vēro savu bērnu! Mēģini iejusties, kas ir viņa vajadzības, kas viņam ir svarīgs. Esi kontaktā ar sevi un apzinies arī savas vajadzības. Vienmēr tavā ceļā būs kāda kļūda. Tu secināsi no tās kaut ko, pamainīsi un vērosi. Vērojot, mēģinot, kļūdoties, pamainot, tu atradīsi savu ceļu, kurš nekad nebūs perfekts, bet tavš. Tas būs attīstības ceļš. Tuvības ceļš.”

Lai tev izdodas būt tuvāk sev un tuvāk savam bērnam!

tuvība.



#24