



ESI UZMANĪGS!



Dažreiz es pamostos nakts vidū.
Dažreiz es raudu un tev
jāpārbauda,
vai ar mani viss ir kārtībā.
Dažreiz tu varbūt jūties
bezpēcīgs...

Varbūt uz īsu mirkli
tu pat sadusmojies uz mani, bet...
Lūdzu, esi uzmanīgs ar mani...

Dažreiz es tev traucēju,
kad tev jāstrādā.
Parasti tu esi pacietīgs,
jo tu saproti, ka es nezinu,
kad ir īstais laiks rotaļām.
Bet dažreiz tu kļūsti
neapmierināts
un tad...

Lūdzu, esi uzmanīgs ar mani...



Ir reizes, kad nav viegli būt vecākiem...

Būt vecākiem, iespējams, ir visvērtīgākais darbs, kas sniedz vislielāko gandarījumu pasaulē, bet tas ir arī darbs, kam daudzi nejūtas pilnībā gatavi! Zīdaiņi un mazuļi prasa ļoti daudz uzmanības un enerģijas, un pat vismīlošākie un rūpīgākie vecāki dažreiz var sadusmoties un kļūt bezspēcīgi. Un tad dažkārt zīdaiņim vai mazulim tiek nodarīts pāri, bet labā ziņa ir tā, ka no šiem negadījumiem ir iespējams izvairīties!

Nodibinājums „Centrs Dardedze” īsteno kampaņu „Esmu mazs – saudzē mani!”, kuras mērķis ir garantēt drošību pašiem mazākajiem bērniem. Šajā brošūrā aprakstītas dažas problēmas, ar kurām var saskarties vecāki, kā arī sniegta informācija, kā rast padomu un atbalstu, kad tas nepieciešams.

VAI JŪS ZINĀT, KA?

- Zīdaiņi un mazuļi ir ļoti jūtīgi un viegli ievainojami, tādēļ tie vairāk kā jebkuras citas vecuma grupas bērni ir pakļauti savainojuma riskam.
- Pirmajos dzīves gados bērni aug ļoti strauji! Daudzi vecāki pilnībā neizprot zīdaiņu un mazuļu dažādās vajadzības un nezina, ka dažreiz kāda uzvedības forma (raudāšana, protestēšana) ir normāla parādība bērniem attiecīgajā vecumā.
- Ir svarīgi atbalstīt vecākus, kamēr bērni ir mazi, piedāvājot pozitīvas audzināšanas un attiecību veidošanas metodes, kas var palīdzēt ne tikai vecākiem, bet vēlāk arī pašiem bērniem, kad viņi paaugsies.

KĀDĒĻ MANS BĒRNS TIK DAUDZ RAUD?

Bērni ziņo par savām vajadzībām tā, kā prot, – ar raudāšanu vai smiešanos. Ja mazulis raud, negrib iet gulēt, tas nozīmē, ka viņš vēlas mums paust kādu savu vajadzību. Vecāki bērni bēg, kad vēlaties nomainīt autiņbiksītes, vai met prom ēdienu, kas tiem negaršo. Bērni tikai tādā veidā spēj parādīt, kas viņiem patīk un kas – nepatīk. Mazuļi negrib Jūs apbēdināt vai sarūgtināt. Izprast sava mazā bērna vajadzības ir ļoti būtiski.

KĀPĒC MANS BĒRNS IR TIK PALAIDNĪGS?

Divus un trīs gadus veciem bērniem ir raksturīga uzvedība, kuru dažkārt uzskatām par nepieklājīgu. Visi bērni šajā vecumā cenšas pārbaudīt, ko viņi drīkst un ko nedrīkst darīt. Bērni cenšas uzsvērt savu neatkarību, viegli uzbudinās, viņiem ir dusmu lēkmes, viņi atsakās ēst, nevēlas pakļauties vecāku lūgumiem un pavēlēm. Dažreiz bērnu uzvedību ir grūti saprast, tāpēc tas ir pavisam normāli, ka tā var likties palaidnīga vai, vēl sliktāk, tīši ļauna.

Centieties izprast, kādēļ Jūsu mazulis šādi uzvedas. Viņš pēta plašo pasauli, mācās būt neatkarīgs, pārbauda savas (un Jūsu) robežas un patiešām neizprot citu vajadzības. Dažkārt bērnam liekas, ka nepieņemama uzvedība ir vienīgais veids, kā pievērst uzmanību. Un jāsaprot, ka arī mazuļiem ir dažādas vajadzības un viņi ir atšķirīgas personības, piemēram, visiem nav nepieciešams ēdiens vai miegs vienādā daudzumā, un vieni ir sabiedriskāki par citiem.

DRAUSMĪGIE DIVGADNIEKI

Bērniem 2 – 3 gadu vecumā mainās uzvedība, dažreiz viņi uzvedas neparedzami, dara vecākiem grūti saprotamas un nepieņemamas lietas. Līdz pat 18 mēnešu vecumam bērns nespēj būt palaidnīgs ar nolūku, jo viņa nodoms nav darīt kaut ko nepareizi... Ja bērns atklāj jautrās šļakatu skaņas un uz grīdas nopilējuša ēdiena zīmējumu, visticamāk, viņš to atkārtos vēl un vēl. Ja sadusmosieties, bērns jutīsies apmulsis, jo viņš nesaistīs Jūsu dusmas ar savu uzvedību.

ATCERĪETIES, KA BĒRNS,

KURŠ JAUNĀKS PAR TRĪS GADIEM:

- pilnībā neizprot „mans” un „tavs” jēdzienu, līdz ar to nevar gaidīt, ka viņš ar kādu dalīsies, tas ir normāli;
- uzskata sevi par pasaules centru un var uzvesties tā, it kā viņa pēkšņās vajadzības ir daudz svarīgākas par visu pārējo, tas ir normāli;
- izjūt emocijas daudz spēcīgāk par pieaugušajiem un arī attiecīgi tās pauž, dažreiz pat ar dusmu lēkmēm, tas ir normāli;
- uzvedība var svārstīties galējībās no vislielākās neatkarības līdz vēlmei būt zīdainītim. Spēlējiet viņiem līdzi! Tas ir normāli.

DOMĀJIET POZITĪVI

Dažbrīd zīdains vai mazulis var Jūs nokaitināt vai apbēdināt. Tas nav ar nodomu, bērns nevēlas Jūs apbēdināt! Normāli attīstīts mazulis dienas laikā vecākiem pauž ļoti daudz vajadzību. Centieties saskatīt pasauli viņa acīm – tas palīdz saprast bērna uzvedību un izvairīties no aizkaitinājuma vai dusmām.

Ja Tavs mērs ir pilns – nepārkāp robežu!

Lūdz palīdzību pēc iespējas ātrāk. Nekad nedrīkst bērnu pērt, sist vai kratīt. Pērsana un rupja izturēšanās, it īpaši kratīšana, maziem bērniem ir bīstama un var radīt nopietnu traumu. Mazi bērni ir ļoti jūtīgi un viegli ievainojami, kritieni un kratīšana var būt bīstama.

Mazuļi ir jūtīgi un viegli ievainojami.
Nenodari pāri!

Ieskaties mājas lapā:
www.paligsvecakiem.lv



ieskaties mājas lapā:
www.paligsvecakiem.lv



OAK
FOUNDATION



Šī publikācija veidota projekta „Māja bez vardarbības ikvienam bērnam” ietvaros ar Eiropas Komisijas Daphne III programmas finansiālu atbalstu. Par šīs publikācijas saturu pilnībā atbild nodibinājums “Centrs Dardedze” un tas nedrīkst tikt uzskatīts par Eiropas Komisijas viedokļa atspoguļojumu.