



VECĀKU-BĒRNU ATTIECĪBAS

Date: 21 maijs, 2023 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Kurš ir vainīgs pie tā, kāds bērns izaug?

Mēs varam šo jautājumu aplūkot no VAINAS puses un varam aplūkot no ATBILDĪBAS puses.

Viss, kas ir noticis ar bērnu līdz viņa pieaugšanai, 18 gadiem, – tā ir vecāku atbildība. Taču, ko bērns ar savu dzīvi un bērnības pieredzi iesāk pēc 18 gadiem, tā ir viņa izvēle un atbildība.

Vecāki audzinot savus bērnus pieņem lēmumus un uzveda tā, kā to uzskata par pareizu izejot no sava apziņas līmeņa, personīgās audzināšanas pieredzes, no vērtībām, sava iekšējā brieduma un atbildības sajūtas.

Vecāku briedums un uzvedība rada vidi, kurā aug un attīstās bērna personība. Vide, kurā bērns apgūst komunikācijas prasmes, kā uztvert pašam sevi un kā uztvert vecākus.

Bērns nespēj ietekmēt vecāku attieksmi pret sevi, vērtības, uzvedību, psiholoģisko stāvokli vai audzināšanas metodes. Bērns mācās pielāgoties savu vecāku uzvedībai, izvēlēties piemērotāko stratēģiju, lai nezaudētu savu vecāku labvēlību vai saglabātu vecāku uzmanību savā virzienā.

Kad cilvēks ir pieaudzis, viņa dzīve, viņa sajūtas, uzstādījumi un arī traumas – tā pilnībā ir viņa atbildība.

Viņš var meklēt risinājumus savām problēmām, kuras apzinās, kā vecāku audzināšanas sekas, gan skolas sistēmas ietekmes vai pirmo attiecību sekas – atrast terapeitu un strādāt ar sevi, dziedināties un pilnveidoties. Tā būtu iekšēji nobrieduša un atbildīga cilvēka rīcība. Taču tādu attieksmi un apzinātību nereti ir grūti sagaidīt no pamestības piedzīvojuša, traumēta, sāpināta vai vardarbībā cietuša bērna izaugam. Tamdēļ otra opcija ir visu atlikušo dzīvi nodoties savu vecāku vainošanu, – tiesāt viņus, kritizēt vecākus, ieņemt aizvainotā pozīciju un emocionāli palikt stadijā, kurā pietrūka mīlestība un atbalsts. Tā ir dzīvošana upura, cietēja pozīcijā. Tā ir atteikšanās iekšēji pieaugt un uzņemties atbildību par savu dzīvi uz sevi.

Tā, protams, ir apstāšanās it visā. Cilvēks, kurš neatrisina attiecības ar vecākiem pats sevī, nespēj virzīties uz priekšu ne pa karjeras, ne veiksmīgu attiecību vai iekšējā piepildījuma kāpnēm. Tā mēs paši nobloķējam savas dzīves.

Viss, ko cilvēks neapzinās sevī, kontrolē viņa dzīvi, ieslēdz automātiskās emocionālās reakcijas, liek dzīvot sāpēs, pārdzīvojumos un neizpratnē, kā arī traucē būvēt adekvātu komunikāciju ar apkārtējiem.

Piemēram, cilvēks ir nonācis šādā pretrunīgā situācijā: “es it kā mīlu savus vecākus, es esmu viņiem pateicīgs par visu, ko viņi ir izdarījuši manā labā, taču es nespēju ar viņiem normāli komunicēt. Kāpēc tas tā ir?”

Source: <https://omshanti.life/vecaku-bernu-attiecibas/>

Vai: "es uz saviem vecākiem nedusmojos, taču nez kāpēc manī ir tāds tukšums un velme izvairīties no vecākiem, nepacelt telefonu, nebraukt ciemos?"

Protams, ka šādas sajūtas norāda uz sevī iekapsulētām neizpaustām sāpīgām emocijām vecāku virzienā. Tā var būt apslēptā agresija, kuru nedrīkstēja izrādīt, paust.

Ja bērnam bērnībā bija aizliegts dusmoties vai nevienam neinteresēja tas, kā bērns jūtas, kas ar viņu notiek vai arī par emociju paušanu bērns tika sodīts, tas noved pie tā, ka viņš iemācās agresiju, kuru izjūt neapmierinātības, aizkaitinātības formās, pavērst pašam pret sevi. Tādejādi bērnam jau no bērnības ir bloķēta adekvāta agresijas vai dusmu paušana. Un tas nozīmē, – nav apgūta prasme veidot personīgās robežas, aizstāvēt sevi, pastāvēt par sevi, paziņot par savām vajadzībām. Bērns kļūst inerts, paklausīgs, ērts, izdabājošs vai pretēji – vienaldzīgs, noslēgts, agresīvs, nepaklausīgs.

Kāda vecāku uzvedība var likt bērnam kļūt nedabīgam, kautrīgam, bailīgam, kompleksainam, nepārliciecinātam par sevi?

1. Kliegšana uz bērnu vai agresīva, pavēloša, pazemojoša, manipulatīva attieksme.

Var iekliegties aiz noguruma, no bezizejas sajūtas, no nespējas atrisināt problēmas, aiz bailēm un paaugstināta stresa. Visiem vecākiem mēdz aprūkties spēks, pacietība vai enerģija. Dzīve ir dzīve, tajā ir daudz atbildības un risināmās lietas.

Ja mājās kliegšana ir bijis retums un vecāki varēja paskaidrot savu emocionālo stāvokli vai atvainoties, kad ir sanācis sakliegt, tad bērns pieaugot to neatcerēsies ar aizvainojumu vai iekšēju stresu. Jo kopumā viņam ģimenē ir bijusi veselīga un draudzīga vide.

Taču, ja kliegšana ģimenē ir bijusi kā norma, ja vecāki viens ar otru savā starpā tā komunicēja ikdienā, ja kliegšana ir bijusi aiz savstarpējas neiecietības vienam pret otru, tad bērns ir audzis pastāvīgā stresā, trauksmē un bailēs. Arī, ja tas nebija redzams vai pamanāms.

Agresija, kurai bērns ir liecinieks vai klātesošs, tiešā mērā skar viņa sajūtu pasauli. Bērnam viena no svarīgākām vajadzībām ir drošības sajūta. Taču emocionāli nestabili vecāki nespēj iedot bērnam drošības sajūtu.

Ja bieži IR kliegts arī uz bērnu, – lai viņu pakļautu, lai iebiedētu, pazemotu vai vienkārši tāpēc, ka vecāki nav iekšēji pieauguši, tas nogalina bērnā pašapziņu, iedveš milzīgu kauna un vainas sajūtu, iedod pārliecību, ka viņš ir slikts bērns.

Kliegšana uz bērnu liek bērnam zaudēt cieņu pret sevi un ar laiku arī pret vecākiem. Kliegšana ievieš milzīgas bailes bērnā un rada bailes un māca neuzticēšanos.

Ja bērns uzaug vidē, kurā ir patstāvīgi skandāli, strīdi, kliegšana, viņā var attīstīties iekšējā trauksme, viņš var kļūt aizvērts, noslēgts, depresīvs, nerunīgs, nepārliciecināts, bezpalīdzīgs un pilns dusmām uz sevi un saviem vecākiem.

Kliegšana priekš maza bērna ir ļoti traumējoši. Jo bērns no vecākiem sagaida aizsardzību un kad tas, kas ir autoritāte un pie kura dabā iekārtots, ka ir jāgriežas pēc palīdzības, sāk uzbrukt, bērns apjūk. Viņš vairāk nesaprot, – vecāki viņu sargā vai no vecākiem viņam ir jāsaņem palīdzība? Tā bērns var pilnībā pazaudēt arī ticību pats sev un savu iekšējo kodolu.

Protams, ka nevienam no vecākiem negribas atzīt vai uzņemties atbildību par kliegšanu uz saviem bērniem, bērni bieži vien acīm redzami paši vainīgi, – paši neklausīja, uzvedās slikti utt. Taču tā ir

pieaugušu cilvēku atbildība – spēt valdīt pār savām emocijām un tikt ar sevi galā, nevis izgāzt uz bērniem neiecietību.

Attiecībās starp vecākiem un bērnu, atbildība atrodas pieaugušo rokās. Vecāki uzņemas pilnu atbildību par savu rīcību.

2. Emocionāli auksta attieksme pret bērnu, ignorance, emocionālā kontakta neesamība, neieinteresētība bērna sajūtu un bērna emocionālo vajadzību pasaulē

Vecāki taču darīja visu, kas bija viņu spēkos. Viņi maz pievērsa uzmanību, jo daudz strādāja. Strādāja, lai mums viss mājās būtu..

Ja pieaudzis cilvēks tomēr jūt sevī aizvainojumu par siltuma un klātesamības trūkumu, viņa prāts saka, ka nav loģiski vainot vecākus, taču sirdī ir palikušas sāpes un ilgas. Ar prātu viss ir tik saprotami, – tādi bija laiki, vecāki visu dzīvi veltīja, lai tu izskolotos, būtu paēdis, apģērbts utt. Paskatīsimies no cita leņķa uz šo pašu jautājumu.

Katram bērnam ir ārkārtīgi vērtīgs laiks, kuru viņš var pavadīt ar saviem vecākiem: pastaigas, sarunas, spēlēšanās. Diennaktī ir 24 stundas. Un pieaugušais izlemj, kā sadalīt savu laiku, kā saplānot savu brīvo laiku un kādas prioritātes izvirzīt. Vecāki paši sev sastāda grafiku, lai būtu laiks kaut vismaz vienu darba dienas vakaru priekš sava bērna. Vai gluži pretēji, – izvēlas strādāt papildus stundas, dod priekšroku izklaidei ar draugiem, atpūtai pie televizoru un rīkot draugu vakarus. Vai atstāt bērnu līdz vēlam vakaram bērnudārzā, atstāt pie vecmāmiņas laukos, lai netraucē vai sūtīt uz nometnēm. Ņemot vērā, ka ir divi dzīvi vecāki.

Nav iespējams apmānīt jau pieaugušu bērnu, kurš spēj atšķirt reāli grūtu darbu ģimenes labklājības labad no darbiem, ko vecāki darīja, jo abi izjuta daudz lielāku gandarījumu un piepildījuma no karjeras sasniegumiem. Bērnu nevar apmānīt ar faktu, ka viņam nepietiek laika.

Agrāk vai vēlāk bērnam radīsies jautājums, – kāpēc mani vispār piedzemdēja, ja es pastāvīgi esmu bijis savu vecāku noguruma iemesls, vecāku strīdu avots, ja mani nepārtraukti kaut kur bija jāsūta prom, lai es netraucētu?

Šis pieaugušais bērns visu mūžu jutīs sevī nevajadzīguma sajūtu, dzīvos ar sajūtu, ka viņš traucē. Traucē citiem būt laimīgiem, ka apgrūtina apkārtējos ar savu klātbūtni. Viņš jutīsies neiederīgs un ļoti vientuļš lielajā pasaulē. Tādam bērnam būs bail pievērst sev uzmanību, jo ir pieradis, ka viņš nevienam nav vērtība.

Ja mammai un tētim es traucēju, ja man vistuvākie cilvēki atteicās no manis un bieži neizvēlējās mani, kāpēc, lai mani izvēlētos sveši cilvēki?

Ja man negribēja iedot pieņemšanas sajūtu mani vecāki, tad, visticamāk, ar mani nav kaut kas kārtībā un es nevaru cerēt uz citu cilvēku mīlestību uz sevi..

Visnežēlīgākais vecāku attaisnojums ir: “es tik daudz strādāju, lai tev viss būtu.” Noņem atkal jau atbildību no sevis, kā vecākiem un pārliet uz savu bērnu.

Tā nebija bērna izvēle. Vecāki noteica to, ka darbs, nauda un personīgā karjera, intereses ir augstāk vērtējamas par bērna dzīvi un viņa interesēm, vajadzībām.

3. Nepārtraukta bērna sodīšana

Vardarbība mājās ir diezgan novienkāršota vai glīti iepakota zem rūpēm par bērna nākotni. Uzsitā pa pakausi, – nekas traks, tēvs drīkst, jāparāda taču, kurš te galvenais, kam jāklausa! Izaugs – paldies pateiks!

Un ja tas notika ne vienu reizi vien?

Un, ja neviens nekad no pieaugušajiem nepaskaidro, par ko tas bija, neatvainojas, ja sakļiedz nevietā un nepastāsta, ka – nevienam nav tiesības pacelt uz tevi rokas? Tad bērnā dabīgi rodas pārliecība, ka ar viņu tā drīkst. Ka uz viņu drīkst kliegt, viņu drīkst sist, pazemot, ka ar viņa sajūtām drīkst nerēķināties, jo viņš nav nekas.

Visiem vecākiem gadās kaut reizi uzšaut bērnam pa dibenu, divas, kaut trīs, bet ja vecāki ir parādījuši, kā par savu rīcību uzņemties atbildību, pastāstījuši savam bērnam, kāpēc viņiem nācās ķerties klāt pie fiziskas ietekmēšanās, tad bērns mācās rīcību un seku likumsakarības. Un nekā slikta tajā nav. Bērns mācās uzņemties atbildību par savu rīcību, uzvedību.

Bet, ja dialogs starp vecākiem un bērnu nenotiek, ja netiek civilizēti meklēti problēmas risinājumi vai demonstrēti tas, kā vecāki ciena viens otra un bērna viedokli? Ko vēlāk vecāki, lai sagaida no sava bērna?

Patiesībā ir tikai viens risinājums, – ja vecāki ir pacēlušī roku pret saviem bērniem, tad par to ir jāuzņemas atbildība, godīgi jāatzīst, ka nav spējuši iedot savam bērnam aizsardzību un drošības sajūtu, kas ir vecāku pirmais un svarīgākais uzdevums un atbildība. Un, ka pratuši pielietot humānākus audzināšanas līdzekļus par fizisku ietekmēšanu. Atzīt un censties izlabot to, ko vēl spēj izlabot. Bērna dzīvē, ģimenē un savā Dvēselē.

4. Attiecību skaidrošana savā starpā

Vecāku strīdi, kliegšana, pārmetumi, balss pacelšana mazam bērnam līdzinās piedalīšanās kautiņā. Tas ir milzīgs stress un satraukums. Bērns burtiski zaudē pamatu, kad viņa vecāki savā starpā atklāti un slēpti karo. Agresija, kas plūst vienam uz otru, tiešā mērā ietekmē arī bērnus. Tā ir atrašanās krustugunīs.

Ģimenē, kurā pastāvīgi notiek strīdi vai savstarpēja ignorēšana, atrasties un augt ir ļoti grūti. Tam ir sekas. Miers, drošība un harmonija ģimenē, tā ir vecāku atbildības sfēra, kuru vecākiem nav iespējams nokompensēt ar citām sfērām, – naudu, dāvanām, saldumiem, kino. Tas prasa no vecākiem drosmi spēt atzīt savu neprasmi uzbūvēt harmoniskas attiecības un izveidot veselīgu komunikāciju ģimenē un arī to, kā tas ir ietekmējis bērna personības veidošanos.

Vai bērns izaugs kā manipulātors, pasīvia-agresīvs, aizvērts, nekaunīgs vai būs spējīgs uzbūvēt vienlīdzīgu un harmonisku komunikāciju – tas būs atkarīgs no tā, ko ir apguvis no saviem vecākiem bērnībā un no tā, cik spēcīga un ietekmējama vai neatkarīga personība ir bērns.

Vecāku atbildība ir ārkārtīgi liela. Ir jāatrod sevī liela drosmē un spēks atzīt, ka kā vecāks pieļāvu kļūdas bērnu audzināšanā. Tas dos bērnam iespēju vēlreiz izvērtēt un atmest tos uzstādījumus, kurus bija apguvis kā vienīgos pareizos vai iespējamus.

Protams, ka jau pieaudzis bērns spēj pats pārskatīt savas ģimenes vērtības un uzstādījumus, taču tas prasa lielu Dvēseles darbu un laiku.

Ja bērns ir pieaudzis ne tikai fiziski, bet arī dvēseliski, izmainījies, radījis savas vērtības, kuras ir atšķirīgas no vecāku vērtībām, komunikācijas stila un attieksmes savā starpā, tā ir milzīga uzvara. Viņš dzīvo pasaulē, kurā komunikācija tiek būvēta uz godīgumu, atklātību, patiesumu, kur netiek izmantota

manipulācija vai pasīvā agresija, lai sasniegtu savu mērķi. Jo runa nu jau ir par atšķirīgu apziņas stāvokli, dažāda līmeņa Dvēseles dzīvi. Nē, šajā bērnā nebūs jūtama agresija savu vecāku virzienā, vecāku nosodījuma vai aizvainojums. Taču, lai spētu uzturēt savstarpēju komunikāciju, vecākiem būs jāpaceļas pie sava bērna. Tikai tajā gadījumā viņi spēs saprasties. Jo bērns nesaprot manipulācijas valodu, upura-varmākas spēles, viņš uz tām nereaģēs. Viņš ir atvērts adekvātai, patiesai komunikācijai. Taču visbiežāk vecāki ieņem infantīlu pozīciju blakus bērniem, cenšoties paslēpt savu negatīvo iekšējo pasaules uztveri, kuru nevēlas mainīt aiz “es taču tevi tā mīlu”, kam vajadzētu automātiski attaisnot un piedot jebko, ko vecāki nodarījuši savam bērnam.

Citādāk, mums ir tāda interesanta sabiedrība, – sākumā mēs vainojam savus vecākus, kuri kaut ko dara ne tā, pēc tam, – savus pieaugušos bērnus, kuri neciena un nemīl savus vecākus.

Pārstājam reiz vainot un sodīt, iemācamies uzņemties atbildību un atzīt savas kļūdas. It sevišķi attiecībās pret saviem bērniem.

Mūsu pasaulē vārds “mīlestība” nereti tie aizstāts ar vārdu “pienākums”. Kad vecāki piedzīvo savu pieaugušo bērnu aukstumu, ignoranci, manipulāciju, agresīvu attieksmi vai nemīlestību, viņiem negribas aizdomāties, kurš šo bērnu tādu ir padarījis, kurš viņu tādu ir izaudzinājis, kurš viņam ir rādījis tādas uzvedības piemēru un normas vai kurš ir tik ļoti viņu sāpinājis, ka bērns ir kļuvis aizvērts. Iedot bērnam drošu vidi augot, aizsargātības sajūtu, rūpes, beznosacījuma mīlestību un pieņemšanas sajūtu – tā ir vecāku norma, kurai nav nekāda sakara ar mīlestību uz savu bērnu. Tas viss ir jānodrošina mirklī, kad vecāki uzņem atbildību un pieņem lēmumu laist pasaulē bērnu. Kad vīrietis un sieviete pieņem lēmumu laist pasaulē mazuli, viņi automātiski uzņem atbildību par bērna veselību, mieru, drošību. Emocionāla, fiziska un mentāla sava bērna aizsardzība ir vecāku pienākums. Tā nav tikai izvēle, tā patiešām ir vecāku atbildība.

Jo atbildīgāki, iekšēji pieaugušāki ir vecāki, jo atbildīgāki un atvērtāki izaugs bērni. Un otrādi.

Tas, kā pieaudzis bērns komunicē ar saviem vecākiem, ir sekas tam, kas ar bērnu ir noticis bērnībā, kādā gaisotnē un atmosfērā viņš ir uzaudzis, kā ir juties, kādas vērtības apguvis un kādu piemēru no vecākiem ir nokopējis.