# Ceļakarte vecākiem -

## kur meklējami labākie pozitīvas komunikācijas ceļi sarunās ar pusaudžiem

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111

## Dārgais vecāk!

Trīs no maniem pieciem bērniem nu jau ir pieaugušo statusā, viens mācās sākumskolā, bet vēl viens - tieši šobrīd ir aktīvākajā pusaudžu vecumā. Lai arī esmu iemācījusies atpazīt tīņu hormonu vētru izraisītās garastāvokļa maiņas, apzinos, ka pusaudži vienmēr vēlas pamēģināt kaut ko aizliegtu vai pārbaudīt robežas citos veidos, ka viņi mēdz būt skaļi, kaitinoši, ģerbties neatbilstoši situācijai, eksperimentēt ar matu krāsu un griezumu, tomēr vēl arvien mācos to visu pieņemt mierīgi. Tādos brīžos man palīdz iesktīšanās spogulī, lai atgādinātu sev, ka esmu pieaugusi. Tāpēc nedrīkstu kliegt, draudēt, izsmiet, fiziski ietekmēt vai emocionāli manipulēt, piedraudot nomirt, ja bērns tūlīt nelabosies. Esmu pieaugusi, tāpēc saprotu, ka vienā dienā izaugt nevar, un nav iespējams pārlekt pāri kādam attīstības posmam, lai kā gribētos no kļūdām pasargāt bērnu vai sevi.Vēl man palīdz sarunas ar citiem vecākiem, kas nenosoda un neliekuļo. Palīdz arī tas, ja pazīstu savu bērnu tuvākos draugus, zinu, kādas video spēles šobrīd topā un kādas aplikācijas obligāti jāielādē telefonā.

Palīdz, ja varu uzzināt, kas notiek mana bērna galvā, sekojot viņam Instagram, tad, ja viņš izvēlas būt nīgrs un nerunīgs. Mēģinu respektēt bērnu vēlmi manā mašīnā klausīties savu mūziku, un laiku pa laikam pat pieslēdzos japāņu anime filmu kopīgai skatīšanai. Tas palīdz uzturēt sarunas grūtos brīžos un vienkārši ļauties asarām, jo gan pusaudžiem, gan viņu vecākiem laiku pa laikam gribas paraudāt, un anime mūzika palīdz, to zinu droši. Ir brīži, kad uzticēšanās tiek pārkāpta, tad kādu laiku jālūdz atskaitīties par savu rīcību konkrētāk - esmu lūgusi parādīt, vai mobilajās ierīcēs netiek lietots neatbilstošs saturs, esmu lūgusi paskaidrojumus par kabatās atrastām veipošanas ierīcēm. Tas prasa abpusēju disciplīnu. Nekas vieglāk nepaliek ar otro, trešo vai ceurto bērnu, nav arī būtiski, vai pusaudzis ir zēns, vai meitene. Mana pieredze rāda, ka mainās tikai grūtības pakāpes un izaicinājumu veidi, kas jāpārvar. Zinu tikai to, ka kopā ir vieglāk un drošāk. Tāpēc mēģinu būt līdzās un neaizmirst, ka mans vienīgais uzdevums ir mīlēt.

Linda Kalniņa, piecu bērnu mamma

**Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111**

# Noderīgi atcerēties, lai veicinātu pozitīvu komunikāciju:

1. **Runā ar pusaudzi kā ar līdzīgu!**
Sarunas laikā Tev jāieklausās pusaudža teiktajā, kā arī jārespektē viņa viedoklis, mierīgi pastāstot par savu redzējumu. Sarunas gaitā svarīga ir savstarpējā cieņa!

2. **Atzīsti, ja esi kļūdījies!**
Neviens no mums nav perfekts un kļūdīties ir normāli! Svarīgi atzīt, ka esi kļūdījies un spēt atvainoties savam bērnam. Tas nebūt nav viegli, un tam vajadzīga liela drosme. Šāda attieksme palīdzēs Tev kā vecākam satuvināties ar pusaudzi un parādīs, ka būt par pieaugušo nenozīmē būt perfektam, bet gan uzņemties atbildību par savu rīcību.

3. **Esi konsekvents!**
Pusaudži burtiski uztver Tavus solījumus (gan pozitīvus, gan negatīvus) - ja nepildi apņemšanos, pusaudzis iemācās, ka uz Tevi nevar paļauties, bet, ja apņemies par pārkāpumiem ieviest sekas, kuras neizpildi, pusaudzis redz, ka teiktais ir tukši vārdi - sekas neiestājas, tāpēc var neievērot jūsu norunu. Kad jūti dusmas un bezspēcību, ir labi atturēties no solījumiem, kurus noteikti neturēsi!

4. **Piesardzīgi apspried pusaudža draugus!**
Pusaudzis draugus uztver kā ģimeni, viņu viedoklis un atzinība ir ļoti svarīga. Iespējams, Tu neesi apmierināts ar pusaudža draugu izvēli, taču centies atrast piemērotākos vārdus, lai izskaidrotu savu neapmierinātību ar notiekošo - runā par konkrētu uzvedību, kas satrauc, tā vietā, lai aptunātu draugu personību vai izskatu. Iespējams, ka pusaudža draugus nemaz nepazīsti - iesaisti draugus aktivitātes vai uzaicini vakariņās - kopīgi pavadot laiku, iespējams labāk iepazīt draugus, kā arī savu pusaudzi.

5. **Esi vecāks!**
Kad Tavs bērns ir sasniedzis pusaudžu vecumu, reizēm šķiet, ka bērnam vairāk vajadzīgs draugs, nevis vecāks, tomēr tā nebūt nav! Pusaudžiem ir nepieciešama vecāku vadība, robežas un gādība. Pusaudži ne vienmēr grib to atzīt, taču vecāku atbalsts un zināšanas jebkurā vecumā sniedz drošības sajūtu.

**Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111**

6. **Ļauj pusaudzim piedalīties lēmumu pieņemšanā!**
Iesaisti pusaudzi svarīgu ģimenes lēmumu pieņemšanā! Dod iespēju uzņemties iniciatīvu un atbildību, attīstot patstāvību un spēju pieņemt lēmumus. Sāc ar nelieliem soļiem - plānojot ģimenes izbraucienu, dzimšanas dienas svinības, istabas iekārtošanu, jautā pusaudža viedokli, uztici dažādus uzdevumus. Protams, ja pusaudzis lūdz palīdzību, iesaisties un atbalsti, tomēr nepārņem vadību – uzticies! Arī ja tiks pieļauta kāda kļūda – tā ir iespēja mācīties!

7. **Uzklausi nepārtaucot!**
Kad pusaudzis kaut ko stāsta, uzmanīgi ieklausies un nepārtrauc viņu! Tā gūsi pilnīgu priekšstatu par problēmu, kā arī parādīsi, ka viņš droši var izteikties un nebaidīties, ka uz katru izteikto vārdu atbildēsi ar audzinošām idejām un pamācībām. Pusaudzim nepatīk, ja viņu iztaujā, tas liek bērnam nostāties aizsargpozīcijā, tādēļ brīžos, kad pusaudzis nav gatavs dalīties ar savu stāstu, atgādini, ka būsi pieejams, kad viņš būs gatavs aprunāties.

8. **Nesāpini ar kritiku!**
Ja bieži jādzird kritika, pusaudzis var justies nemīlēts, nevajadzīgs, attīstīt daudzas negatīvas un smagas pārliecības par sevi, kas iedragā pašvērtējumu. Vecāku izteiktie vārdi var ļoti sāpināt, kā arī spēcīgi ietekmēt identitātes attīstību. Vai vārdi, kurus velti pusaudzim, ir vārdi, kurus gribētu dzirdēt par sevi? Esi laipns, uzslavē savu pusaudzi arī tad, ja viņam neizdodas iecerētais, tas mazinās stresu un uztraukumu.

9. **Nepārkāp personisko telpu un ievēro privātumu!**
Pusaudzim savs privātums ir īpaši būtisks. Neievērojot pusaudža privātumu, var pilnībā iznīcināt savstarpējo uzticību, tāpēc svarīgi cienīt pusaudža tiesības uz saviem noslēpumiem, nepārkāpt tik trauslās robežas (dienasgrāmatas izlasīšana, telefona pārbaudīšana, uzticētā izpļāpāšana utt.). Vai spēj iedomāties, kā Tu justos, ja pusaudzis pārkāptu Tavas privātuma robežas? Ir svarīgi ar pusaudzi aprunāties par Tavām aizdomām, bažām. Sarunā esi patiess!

10. **Robežas un samērība.**
Gan bērniem, gan pusaudžiem būtiski noteikt skaidras robežas - caur sarunām un dialogu var kopīgi lemt par noteikumiem un pienākumiem. Arī pašam pusaudzim jādod iespēja piedalīties noteikumu un pienākumu izstrādē. Ja pusaudzis vienošanos pārkāpj, sekām ir jābūt iepriekš izrunātām, skaidrām, un samērīgām.

**Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111**

Pusaudžu gadi ir pārmaiņu laiks ne tikai Tava bērna, bet arī Tavā dzīvē! Nereti šis vecums mazo, jauko atvasi pārvērš neiecietīgā, emocionālā, reizēm arī sarkastiskā un provocējošā cilvēkā, kurš iesprūdis starp divām pasaulēm – bērna un jauna pieaugušā.

Vecākam ir vajadzīga liela pacietība un uzticēšanās, spējot atzīt un samierināties ar kļūdām – gan savām, gan sava bērna. Tomēr ir tik saprotami un normāli, ja pacietību un izturību uz mirkli nomaina neizpratne, dusmas, bezspēcība... Jo arī vecāks ir cilvēks ar savām gaidām, robežām un emocijām. Ja komunikācija ar pusaudzi nogājusi no pareizās takas, vienmēr atbalstu vari saņemt zvanot uz 116111!

Un atceries, ka tā mazā plauksta, kuru turēji savā, ir tā pati – nu jau lielāka, stiprāka, raupjāka, reizēm asa, tomēr tā pati – Tava bērna plauksta!

Tavs Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111