

Stress bērnam 1. septembrī

Bērna aizvešana uz bērnudārzu un skolu saistās ar stresu gan vecākiem, gan pašam bērnam. Socializēšanās agrāk vai vēlāk notiek ar katru, un labi, ja par to jau padomā, pirms veidojas sociālās attiecības vienaudžu grupā.

Stress ir cilvēka organisma un psihes nespecifiska kompleksa reakcija uz emocionāli ļoti spēcīgu kairinājumu, signālu vai problēmsituāciju. Tā ir neatbilstība, līdzsvara trūkums starp situācijas prasībām un spējām, dabiska atbildes reakcija uz pārāk lielu saspringdzinājumu vai spiedienu. Stress ir mūsu ikdienas neiztrūkstoša sastāvdaļa, taču tas ievērojami atšķiras pēc iedarbības, dziļuma, spēka un ilguma un attiecīgi atšķirīgi iedarbojas uz organismu.

Ne vienmēr stress ir slikts un kaitīgs – ungāru izcelsmes ārsts un zinātnieks Hanss Selje iedalīja stresu divos paveidos: *eistresā* un *distresā*. *Distress* ir *sliktais* stress, kas rada iekšēju diskomfortu, bailes, lielu nedrošību, dažkārt pat izmisumu un apziņu, ka neko vairs neesi spējīgs izdarīt.

Kā noteikt, ka bērnu pārņēmis *sliktais* stress kā reakcija uz pārdzīvojumu, ka jāšķiras, jāpaliek svešā vidē? Vērojām bailes (bērns negrib vairs gulēt savā gultiņā, slikts miegs), pastiprinātu pieķeršanos vecākiem, regresu uzvedībā un spējās (nevar pāriet, prasās uz rokām, raud, atsāk sūkāt īkšķi, čurāt biksēs). Parādās arī līdz šim nepiedzīvota agresivitāte – bērns lieto rupjus vārdus, atbild asi un strupi vai klusē, ir sācis kauties, mētāties ar rotaļlietām un citiem priekšmetiem, draud citiem. Vecākiem bērniem rodas histērija, depresīvs noskaņojums. Bērns biežāk ir saguris, neizrāda interesi par apkārt notiekošo, ir izklaidīgs, nepiedalās vienaudžu spēlēs. Smagākos gadījumos vērojams apēlītes zudums vai, pretēji, negausīga ēšana, miega traucējumi, neirotiķi simptomi vai bieža slimošana

(vienu, divas dienas dārziņā, nedēļu mājās, un tad atkal tas pats). Pārmērīgs *distress* ir kaitīgs un bīstams.

Savukārt *eistress* ir *labais* stress. *Eistress* ir dzīves nepieciešamā garšviela, kas arī rada zināmu nedrošību, bailes, satraukumu (dažkārt patīkamu), taču mudina saņemties, sasniegt izvirzītos mērķus, bet nedara pāri organismam. Tātad stresu var aplūkot gan kā pozitīvu adaptīvo faktoru, kas ļauj piemēroties mainīgajiem apstākļiem, gan kā organisma dažādo sistēmu (centrālās nervu, endokrīnās, imūnās u.c. sistēmu) rezerves spēju izsūkuma pazīmi.

Katrs savas skolas gaitas un iešanu uz bērnudārzu atceras dažādi. Vienam tas ir bijis satraucošs, bet interesants pasākums, citam – grūts sākums ar labu turpinājumu, citam – ilgstošs nepanesamu skumju, bezspēcīgu dusmu laiks. Vēl kādam tas bijis tik nepanesami, ka itin bieži nācies *aizbēgt* slimībā, lai izvairītos no bērnudārza.

Kāpēc tā notiek? Kāpēc viens bērns uz bērnudārzu aiziet priecīgs, labi satiek ar citiem bērniem, bet cits savu protestu izpauž veidā, kas sagādā vecākiem kaunu un izmisumu? Iemesli mēdz būt dažādi, tomēr zināmas kopsakarības ir un biežākos uzvedības modeļus var vispārināt. Svarīgi būtu paskatīties uz situāciju biopsihosociāli.

Bioloģiskais jeb fizioloģiskais komponents. Katra bērna fiziskā attīstība notiek individuāli, to nosaka ģenētiskie faktori, temperaments, aprūpes kvalitāte un citi faktori. Viens bērniņš vairāk līdzinās *salātlapiņai*, cits mazam spēkavīram, cits apaļam

kukulītim. To nevar neņemt vērā. Vecākiem allaž jāpiedomā, ka bērna pašcieņa un pašvērtība, kvalitatīvas saskarsmes prasmes un draudzīgu uzvedības modeļu apgūšana ir svarīgāka par dizaina apģērbu un “visu, ko vēlies!” apmierinājumu.

Katrs dzīves laikā piedzīvo neskaitāmas šķiršanās un jaunas satikšanās. Mainās vecums, laiks, pieredze, bet bāziski **šķiršanās trauksme** jeb bailes no svešinieka agrīnajā zīdaiņa vecumā ieliek pamatu tam modelim, kā cilvēks turpmākajā dzīvē reaģēs uz šķiršanos, zaudējumu vai kā jauna ieguvumu. Šķiršanās (separācijas) trauksme kā normāla simbiotiskā attīstības posma sastāvdaļa sākas ap septīto dzīves mēnesi, kulminē 10–18 mēnešu vecumā un pakāpeniski izzūd līdz 2–3 gadu vecumam.

No 5 līdz 10 mēnešu vecumam, būdams mātes apskāvienos, bērns sāk pētīt mātes seju, ķermeni, salīdzināt to ar citiem cilvēkiem (meklē savas robežas). Ziņkārtība par nezināmo kļūst izteikta, bērns pamana atšķirību starp pazīstamiem un svešiem.

Bērns atklāj, ka māte, kas viņu apmierina, un tā, kura viņu neapmierina (frustrē), ir viena un tā pati persona, un tas rada stāvokli, kad ļaunais sāk integrēties ar labo. Pieredze rāda, ja māte ir “pietiekami laba”, tad “ļaunais” bērnam nevar sagraut to, ko pārstāv māte, un bērns izveido gaidas attiecībā pret dažādām situācijām un personām.

No 10 mēnešiem līdz pusotram gadam māte ir pamats, kur bērns var *uzlādēt baterijas* drošībai un gūt apstiprinājumu izjūtai, ka viss ir tā, kā tam jābūt. Bērns sāk pirmo trenēšanos atšķirtībai, bet joprojām domā, ka pats nosaka to, kas notiek, – viņš ir visvarens, visspēcīgus savā priekšstatu pasaulē ar gluži egocentrisku pasaules ainu un domā, ka mātei pašai nav sa-

vas gribas. Šajā posmā notiek es funkciju – motorikas, domāšanas un atmiņas – strauja attīstība. Bērns aktīvāk izpēta apkārtni, attālinoties no mātes, atkal atgriežoties trenē savu spēju būt pastāvīgam. Svarīgākais ir tas, ka māte nekur pēkšņi nepazūd un neuzrodas. Tādēļ tik svarīgi ir **atvadīšanās rituāli**, kas jāiztur vecākiem. Vairākas reizes ir jāstāsta, ka mamma tagad aizies tur un tur, tikmēr bērnu pieskatīs, piemēram, omīte, opis vai auklīte, un māte atgriežas, kā solījusi. Turklāt aiziešanai sākumā jābūt salīdzinoši īsai un retai, lai bērns spētu izturēt prombūtni un justies laimīgs, kad māte ir atgriezusies.

1,5–2 gadu vecumā bērnam sāk mazināties visspēcības sajūta, bērns ir skaidrībā par savu fizisko atšķirtību, it kā palielinās atkarība un pieķeršanās, tomēr īslaicīgi. Valoda dod iespēju izziņāt un kontrolēt apkārtni jaunā veidā, bērns ieiet simbolu un refleksiju (apceres) pasaulē, notiek labā mātes tēla iekļaušana bērna uztverē, kas dod pamatu spējai attīstīt savu individualitāti, attīstās iniciatīva.

Ja līdz divu gadu vecumam bērna pamatvajadzības netiek ilgstoši apmierinātas, tad pieaugušā vecumā tas paaugstina jutīgumu pret stresu, mazina noturību pret dzīves grūtībām, tostarp ir grūtības mācīties, jo nevar noticēt tam, ko māca, grūtības pielāgoties pārmaiņām, uzticēties sev pašam, savām spējām un apkārtējiem. Rodas vēlme visu kontrolēt, bažīgums un sliktu notikumu *paredzēšana*, hipo-hondrija. Pasaule tiek uztverta kā nedroša vieta, un biežāk attīstās trauk-

sme, depresija, izsūkuma stāvokļi, atkarības no apreibinošām vielām, psihoze un psihosomatiski traucējumi, kas saistīti ar gremošanas traktu, ap-
taukošanās un ādas problēmas.

2–3 gadu vecumā strauji pieaug spējas un prasmes. Ir vēlme lēkt, skriet, kāpt, rāpties, zīmēt, līmēt, mīcīt, lipināt un krāsot. Bērns mācās pats paēst, ģērbties, tiek apgūta podiņa lietošana. Izdošanās sagādā lepnumu par savu varēšanu, bet parādās kauns par neveiksmēm. Notiek sava es apzināšanās un vēlme to apliecināt. Mainās raksturs. Parādās nepaklausība, pretī runāšana, spītība un vēlme paturēt galavārdu, visu darīt pašam. Bieži vecāki saka, ka bērns ir samainīts, un jautā, kur palicis tas mīļais, paklausīgais (būsim reālisti – bezpalīdzīgais) bērns. Būtiski ir akceptēt šo nepakļaušanos, jo līdz ar to veidojas patstāvība, spēja pieņemt neatkarīgus lēmumus, iniciatīva un spēja atdalīties. Ja vecāki *palaiž*, bērns ir spējīgs iet. Viņam vieglāk iekļauties vienaudžu kolektīvā, jo ir sajūta, ka māte pati tiks galā ar sevi, nesabruks, nepazudīs. Bērna un vecāku starpā veidojas **drošā piesaiste** – tas ir pamats nākotnes attiecībām caur emocionāli drošu veidu, iespēju attīstīt iekšējo patības izjūtu, spēju pieķerties un izrādīt pieķeršanos savstarpējās attiecībās. Bērns

apgūst to, ka var iet pasaulē, darīt varenas lietas un atgriezties tur, kur tiek gaidīts. Stress *pamest* māti ir pānesams. Ja māte ir *pielipoša*, bailīga, biedē ar šķiršanos – “ja tu tā darīsi, es iešu prom”, dara bērna vietā to, ko viņš var pats, vai nepārtraukti vaino, noniecina, soda, tad bērnam rodas pastāvīgs kauns un šaubas par sevi – tendence piekāpties, grūtības pateikt “nē”, pakļaušanās vairākumam, grūtības pieņemt lēmumu, bailes kļūdīties visu mūžu. Skolas vecumā šie bērni izjūt apsūkšanos, izstumšanu no vienaudžu vidus, ignorēšanu vai pat ņirgāšanos.

Līdzīgas sekas, kas vēl papildinās ar agresiju un/vai antisociālu uzvedību, veidojas tad, ja vecāki autoritāri pieprasa pakļaušanos, prasa to, ko bērns vēl nevar izdarīt, pārāk agri un stingri radina pie podiņa. Kā atbildi saņem no bērna spītību, ātras dusmas, nepaklausību, provokācijas. Tādi bērni skolas vecumā kļūst par kaušļiem, noteikumu pārkāpējiem un pāri darītājiem. Šis bērna attiecības ar māti sauc par **nedrošo piesaisti** – tā izpaužas emocionālā nedrošībā. Bērns baidās zaudēt attiecību saites, bailes summējas dusmās, agresijā vai arī trauksmē. Nedrošas piesaistes gadījumā šķiršanās stress, bērnam sākot bērnudārza gaitas, ir ļoti spēcīgs un grūti izturams abām pusēm.

GUNTA ANDŽĀNE

- Psihoterapeite
- Latvijas Ārstu psihoterapeitu asociācijas valdes locekle un atbildīgā sekretāre
- Bērnu klīniskā universitātes slimnīca
Tāl. 80708866
www.bkus.lv
- Veselības centra 4 filiāle Bērnu veselības centrs
Tāl. 67517530, 29188623
www.bernucentrs.lv



Saskaņā ar personības attīstības psihoanalītiskajām teorijām **bērns ir gatavs socializēties, proti, apmeklēt bērnudārzu, aptuveni trīs gadu vecumā**, kad ir izveidojies priekšstats par objekta nemainīgumu, pastāvīgs nemainīgs mātes tēls bērna iekšējā pasaulē, bērns ir jau sevi izdalījis no apkārtējās vides (bērns par sevi runā 1. personā), ir izzudušas trauksmaiņas šķiršanās bailes.

Ģimenē bērns ir bijis mīlošu, saprotošu, atsaucīgu, bieži vien visu atļaujošu vecāku aprūpē. Arvien biežāk bērns tiek *pāraprūpēts* – bērnam netiek liktas nekādas robežas, kas rada viņā apjukumu un izveido iestrēgšanu agrīnajā visvarenības sajūtā.

Sākot bērnudārza gaitas, rodas situācija, kad jāveido attiecības vienaukdžu grupā un jāspēj respektēt cita pieaugušā prasības. Veidojas spēļu uzvedība, kur svarīgas kļūst tādas prasmes kā spēja sadarboties, piekāpšanās, pacietība, iniciatīva un spēja tikt galā ar zaudējumu. Spēlēs tiek piedzīvota sāncensība, greisirdība, cīņa par varu un vēlme ierindoties iespējami *augstākā* rangā. Bērns piedzīvo vilšanos un dusmas, ka viss nenotiek pēc viņa prāta, sagādājot daudz pārdzīvojumu sev un ģimenei kopumā.

uz izolāciju, depresiju, urīna vai fēcū nesaturēšanu, paškaitējumu (bērns grauž nagus, plēš matus, ausis, knibina degunu utt.), neirotiskiem simptomiem (virpina matus, šūpo galvu, raus ta plecus, spēlējas ar dzimumorgāniem, stostās u.c.), somatizāciju (pēkšņi paaugstināta temperatūra, vēdersāpes) vai pretēji – ar agresīvu uzvedību.

Visbiežākais stress, ko vecākiem grūti pārdzīvot, ir bērna raudāšana, bailes, lūgšanās, lai neatstāj, līdz pat histērijai, kad audzinātāja *atplēš* bērnu no vecāka un ievēd viņu grupiņā. Grūti iedomāties, ka šādā veidā no bērna atvadīties vecāks spēj produktīvi un radoši strādāt savā darbā.


Ko darīt? **Kā mazināt stresu, ko izraisa šķiršanās?** Pirmkārt, iespēju robežās izvairīties no pāragras (agrāk par trim gadiem) bērna šķiršanas no viņam nozīmīgiem pieaugušajiem, proti, mātes un tēva, jo tas veicina uzvedības problēmas. Jāpiebilst, ka otro, trešo un nākamo bērnu socializācija parasti notiek vieglāk. Vecāki jau ir pieredzējuši un prot atrast saprotamākus veidus un vārdus, lai skaidrotu bērnam, ka šķiršanās ir īslaicīga un atkal kopā būsšana būs droša, paredzama un nemainīga.

Otrkārt, līdz dienai, kad jāsāk apmeklēt bērnudārzu, jāstiprina bērnam

redze, ko bērns gūst, vērojot vecākus: ko viņi runā, kā izskatās, kā paši socializējas. Bieži vecāki saka: es iešu uz savu darbiņu, tev jāiet uz savu – proti, bērnudārzu. Ja vecāks pēc darba izskatās nelaimīgs, izsīcis vai dusmīgs, bezspēcībā iekrīt dīvānā vai ar piespiešanos gatavo vakariņas, nemitīgi vaimanā par grūtībām darbā, tad arī bērns protestēs pret iešanu ārpus mājas. Bērns spēj fantazēt, raizēties par vecākiem, kas *aizies bojā* cīņā ar ikdienas briesmām un neatnāks pakaļ viņam uz bērnudārzu.

Skolas gaitu sākums septiņu gadu vecumā ir psihoemocionāli stabilāks. Šajā vecuma posmā bērns ir priecīgs, paklausīgs, aktīvs, parādās motivācija un vēlme izzināt, mācīties un prieks par sasniegumiem. Ja bijusi neveiksmīga agrīna psihoemocionāla attīstības norise un ilgstošs *distress*, kas saistījās ar pārmaiņām, tad bērnam attīstās mazvērtības izjūta, tendence noslēgties vai, gluži pretēji, bērns kļūst agresīvs. Bērns raizējas par tuvāko nākotni, rezultātā organismā saglabājas augsts kortizola līmenis, kas rada ilgstošu, hronisku, pat toksisku stresu un veicina diabēta, aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimību, kuņģa un zarnu trakta problēmu rašanos, kā arī atmiņas un augšanas traucējumus.

Ja bērnam ir bijusi droša piesaiste, pietiekami augsta pašvērtība, nav patoloģiskas kauna un vainas apziņas, tad, skolas gaitas sākot, stress būs pārvarams. Bieži jautā, vai bērnu palaiž uz skolu, ja dzimšanas diena ir no 1. septembra līdz gada beigām. Pieredze rāda, ka labāk skolu sākt pilnu septiņu gadu vecumā, īpaši zēniem.

Stress pirms ikgadējā skolas gada ir atšķirīgs, jo bērns jau apguvis pamatiemaņas saskarsmē ar vienaukdžiem un pie varas esošu pieaugušo, proti, skolotāju. Ja bērnam ir sliktā iepriekšējā pieredze, dodoties uz bērnudārzu vai skolu, vasara nebūs brīnumspogulis, kuram izejot cauri viss sliktais būs pazudis. Jācenšas laikus pārrunāt un saprast, kā bērns jūtas un vai spēs tikt galā ar jaunā mācību gada sākumu bez traumējoša stresa. Ja ne, meklējiet palīdzību. 

Būtiski ir akceptēt nepakļaušanos, jo līdz ar to veidojas patstāvība

Bet ir svarīgi, ka bērns pēc kārtējās sāncensības dienas var atgriezties pie vecākiem, kas spēj sniegt mierinājumu, atbalstu, uzmundrinājumu, mīlestības apliecinājumu vārdos, kurš ir tikpat svarīgs kā nepieciešamība bez steigas pārrunāt situācijas un konfliktus, kas radušies bērnudārzā vai skolā. Vecāku ieinteresētība, līdzpārdzīvojums un konkrēti rīcības varianti mazina bērnu stresu.

Ja bērns mājās ir apguvis pieredzi, ka maisās pa kājām, ka viņa rotaļas ir muļķīgas, jautājumi – stulbi, tad arī, sākot bērnudārza gaitas, stress būs paaugstināts, kas izpaudīsies ar tieksmi

pārliecība, ka viņš ir mīlēts, saprasts un pieņemts, kā arī jātrenē viņa patstāvība. Prasībām pret bērnu jābūt saprotamām, pieņemamām, taisnīgām, tādām, kas nerada iekšēju protestu.

Patstāvību var iegūt, ja:

- māte neatbild ar agresiju uz bērna agresiju;
- piedāvā bērnam izvēli, lai bērns justu, ka viņš izlemj;
- aizliegumus ievieš no rūpju pozīcijas;
- atšķir mīlestību no atzinības;
- atšķir mīlestību no rūpēm – rūpes var atdot pašam bērnam, bet mīlestība paliek nemainīga.

Treškārt, ļoti svarīga ir agrīnā pie-