

(<https://atslegas.tv/>)



(<https://ir.lv/>)

Profils
(<https://ir.lv/profils/Marija-Leskavniece/>)

Iziet (https://ir.lv/wp-login.php?action=logout&redirect_to=https%3A%2F%2Ffir.lv%2Fprofils%2Fienakt&wpnonce=6c45d59098)

SĀKUMS
(<https://ir.lv/>)

VĒLĒŠANAS
(<https://ir.lv/velesanas/>)

AKTUĀLI
(<https://ir.lv/aktuali/>)

VIEDOKLI
(<https://ir.lv/viedokli/>)

INTERVIJAS
(<https://ir.lv/intervijas/>)

← Uz žurnālu (<https://ir.lv/zurnals/649/>)

Pie viena galda



Ilustrācija – Freepik

Marija Leskavniece (<https://ir.lv/profils/Marija-Leskavniece/>) 12. oktobris 11.55



Klausīties audio formātā

Lai ieviestu jēgpilnu ritmu ģimenes dzīvē, vecākiem jāpatur prātā ilgtermiņa mērķi

Ģimenes kopējā ikdiena ir nemitīgi mainīgs process, kurā atspoguļojas ne tikai tās locekļu individuālie piedzīvojumi un pārdzīvojumi, bet arī apkārt notiekošais. Turklāt ir notikumi, kas satricina ierasto ikdienu vairāk nekā citi — vai tas būtu mācību gada sākums un pāreja no brīvdienu bezrūpības uz pienākumiem, vai sociālpolitiskā nenoteiktība un nedrošība par gaidāmo ziemu. Tāpēc, lai gan profesionālajā sfērā tas nereti lietots kā lamuvārds, ikdienā «rutīna» var būt laba palīdzība.

«Mūsu smadzenēm vienkārši patīk ritms un paredzamība. Visu, kas ir neskaidrs, smadzenes uztver kā potenciālu apdraudējumu, līdz ar to tas provocē trauksmi un stresu,» saka Anda Gaitniece–Putāne, organizāciju psiholoģe, sociālo zinātņu doktore un Latvijas Universitātes docētāja. Lai trauksmi mazinātu un palīdzētu adaptēties pārmaiņām, svarīgi, lai ģimenes ikdienā būtu sava daļa noteiktības. «Lai visi zinām, cikos iesākas mūsu rīts, kas notiks pa dienu, cikos sākas un beidzas skola, cikos vecāki būs mājās no darba, kāds ir mūsu vakara cēliens,» uzskaita psiholoģe. «Ja to zinām, varam mierīgi iet cauri ikdienai.»

Nedēļas vīzija

Sākumā vērtīgi apzināt pieturpunktus, kas veido kopējo dzīvi. Darbs, skola, bērnudārzs, hobijs. Cik daudz laika katrs no tiem aizņem un kā ietekmē arī pārējos ģimenes locekļus. Pat pavisam praktiskas lietas — cikos katram no mājiniekiem jāceļas, lai sāktu dienu laikus, un kurš gatavos vakariņas.

«Sākt varam ar to, ka apsēžamies pie viena galda un izrunājam to, kas katram ir svarīgs,» saka Gaitniece–Putāne. Viedoklis par ģimenē notiekošo var būt pat mazam bērndārzniekam. «Savu interešu un spēju robežās ir vērts ļaut viņam to arī paust.» Līdzīgi kā biznesā, kur darbu organizē soli pa solim, arī ģimenes kopējo notikumu musturu var veidot strukturēti. «Pārrunāt arī sīkas detaļas, lai saprastu, kā veidojam ikdienas struktūru.»

Ja iepriekš ikdienas organizācijai apzināta uzmanība nav pievērsta, vairāk ļaujoties notikumu dabiskajam ritējumam, varbūt ir vērts vispirms sarīkot plašāku ģimenes sarunu. «Lai vispār saprastu, kā labāk veidot ikdienas struktūru, rāmi, uzbūvējam karkasu,» norāda psiholoģe. Pēc tam mājiniekus par ikdienas aktualitātēm var informēt, piemēram, īsākās iknedēļas sapulcēs.

«Piemēram, mūsu ģimenē tas mēdz notikt pēc svētdienas vakariņām, turklāt «sapulcēs» cits citam devām arī pozitīvu atgriezenisko saiti — par ko varu pateikt tev paldies vai komplimentu, ko foršu esmu novērojis.» Šajās sapulcēs visi arī uzzina, kādi pasākumi gaidāmi nākamajā nedēļā. Bet, ja kādam darbā vai skolā tuvojas saspringtāks posms, var pārdalīt pienākumus.

«Mēs uzbūvējam vīziju, kādu ieplānojam un kādu gribētu nākamo nedēļu,» saka Gaitniece–Putāne. Turklāt tas nav tikai abstrakts vēlmju saraksts, bet pietiekami konkrēts plāns, ko pēc vajadzības var arī vizualizēt. Piemēram, kā kalendāru, kurā attēlotas trauku mazgāšanas dežūras, suņa staidzināšanas grafiks, teātra apmeklējums un pārējās ģimenes ikdienas reālijas. «Bērni tā apgūst arī vērtīgas sociālās prasmes — pārrunāt, vienoties, sarunāt un uzņemties atbildību.»

Nolaist latīņu

Tieši pienākumi un rūpes gan pret sevi, gan citam pret citu vislabāk veido bērnos izpratni par atbildību un cēloņsakarībām, kas būs arī viņu tālākajā dzīvē.

«Pienākums ik rītu saklāt gultu ir prakse, kurā bērns trenē apņēmību kaut ko paveikt savā labā katru dienu, pat ja to ne vienmēr gribas. Mēs savus bērnus audzinām kā cilvēkus, no vecākiem diezgan lielā mērā būs atkarīgs, cik viņi būs apņēmīgi, drosmīgi, strādīgi,» uzskaita psiholoģe. «Tāpēc es vienmēr brīnos par vecākiem, kuri neliek saviem bērniem mājās neko darīt. Vai vēlaties viņiem nodot ziņu, ka darbs ir kaut kas slikts?»

Tomēr gan atšķirīgu temperamentu, gan personības iezīmju dēļ ģimenes locekļi var nebūt mierā ar kopējiem plāniem. Un ir gatavi savu neapmierinātību arī paust. «Mēs savus bērnus gana labi pazīstam, lielākoties iekšējā nojauta pasaka priekšā, kad ir runa par slinkumu vai nevēlēšanos un kad tas tiešām ir pret viņa dabu,» saka psiholoģe. Nevajag lauzt bērnu dabu, bet jāpatur prātā, ka vecākiem jādoma ilgtermiņā — kādas īpašības un prasmes bērnos vēlamies attīstīt. «Man kā vecākam ir vieglāk izturēt arī strīdus un tielešanos, ja ilgtermiņā saprotu, kā vārdā es to daru. Palīdzu bērnam veidot rakstura stingrību, spēju pārvarēt diskomfortu.»

Tāču reizēm lielākas grūtības rada nevis kopīgi ieviestā ritma ievērošana, bet samierināšanās ar nobīdēm tajā. Piemēram, ja viens vai vairāki ģimenes locekļi saslimuši un nākas atcelt plānus. «Dzīvē notiek viss kaut kas. Reizēm ir vienkārši jāizdzīvo, tāpēc nevajag uzstādīt sev latīņu pārāk augstu. Un, ja nepieciešams, to var arī nolaist. Var dzīvokli tīrīt katru nedēļu, bet var arī vienreiz mēnesī. Bet mēs to izrunājam,» pasmaida psiholoģe.

Tāpat arī situācijās, kad iepriekš pieņemtais lēmums īsti nedarbojas. To var mainīt. «Ari mūsu ģimenē bija ideja, ka visvieglāk virtuvi uzturēt kārtībā, ja katrs pats pēc sevis nokops. Mēģinājām pāris mēnešus un pārliecinājāmies, ka tas nestrādā. Tagad esam atgriezušies pie klasiskā dežūru ritma,» stāsta Gaitniece-Putāne. Dzīves situācija mainās, bērni pieaug, un ģimene kā dzīvs organisms pielāgojas apstākļiem.



«Es vienmēr brīnos par vecākiem, kuri neliel saviem bērniem strādāt. Vai vēlaties viņiem nodot ziņu, ka darbs ir kaut kas slikts?» saka organizāciju psiholoģe Anda Gaitniece-Putāne. Foto no privātā arhīva

Kā plānot kopējo ikdienu?

1. Neaizmirst par šķietamiem sākumiem. Piemēram, kurš no rītiem pārējos pamodinās.
2. Pateikties par labo, ļaut pārējiem justies novērtētiem.
3. Konstruktīvi norādīt arī uz to, ko varētu uzlabot.
4. Iedalīt katram viņa spējām atbilstošus pienākumus.

[ģimene \(https://ir.lv/tag/ģimene/\)](https://ir.lv/tag/ģimene/)

[ikdiena \(https://ir.lv/tag/ikdiena/\)](https://ir.lv/tag/ikdiena/)

[modinātājs \(https://ir.lv/tag/modinatajs/\)](https://ir.lv/tag/modinatajs/)

[nakotnes mērķi \(https://ir.lv/tag/nakotnes-merki/\)](https://ir.lv/tag/nakotnes-merki/)

[plānošana \(https://ir.lv/tag/planosana/\)](https://ir.lv/tag/planosana/)



([https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?
u=https%3A%2F%2Fir.lv%2F2022%2F10%2F12%2Fpie-](https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fir.lv%2F2022%2F10%2F12%2Fpie-)



[viena-galda%2F\)
\(https://twitter.com/intent/tweet?
text=Pie+viena+galda&url=https%3A%2F%2Fir.lv%2F2022%2F10%2F12%2Fpie-](https://twitter.com/intent/tweet?text=Pie+viena+galda&url=https%3A%2F%2Fir.lv%2F2022%2F10%2F12%2Fpie-)