

Atzinības vārdi grāmatai “Bērns jaunā ģimenē”

Grāmatā “Bērns jaunā ģimenē” aprakstītās teorētiskās un praktiskās zināšanas noderēs arī psihiskās veselības jomā strādājošiem speciālistiem Latvijā, kuri palīdz ģimenēm un bērniem.

*Inese Drēska, ārste-psihoterapeite,
Theraplay terapeite*

Grāmata “Bērns jaunā ģimenē” piedāvā praktiskas un cerības rosinošas stratēģijas. Vecākiem tā sniedz gan prasmi, gan iedvesmu palīdzēt riska grupas bērniem attīstīties miesā un garā un ir lielisks palīgs vecākiem un profesionāļiem.

*Tomass Atvuds, Nacionālās audžuģimeņu
padomes prezidents un izpilddirektors*

“Esiet kopā ar bērnu” – gudri un līdzjūtīgi iesaka autori. Koncentrējieties uz “labošanu”, līdz sagaidāt pareizo reakciju. Ar pārlicinātu un maigu pieskārienu sniedziet “apzinātu drošību”. Investējiet “uzticēšanās kontā”. Izmantojiet nevis “nomierināšanās laiku” kādā nošķirtā vietā, bet gan “iesaistīšanos”, lai palīdzētu bērniem uzreiz pārdomāt savu rīcību. Šo un citu cieņpilno, iejūtīgo un praktisko metožu dēļ “Bērns jaunā ģimenē” noteikti jāizlasa ne tikai audžuvecākiem, bet arī tām ģimenēm, kuras cenšas uzlabot attiecības ar saviem bērniem un satuvināties.

*Kerola S. Kranovica, M. A.,
grāmatas “The Out-of-Sync” autore*

Grāmata “Bērns jaunā ģimenē” ir vērtīgs palīgs audžuvecākiem, kas adoptējuši agrīnu deprivāciju vai traumu pārcietušus bērnus. Tā iemāca kļūt par mazuļu dziedniekiem. Vecāki sāk izprast bērna domāšanu un emocijas, kas slēpjas aiz izaicinošās uzvedības, un, liekot lietā uz pētījumiem balstītās stratēģijas, palīdz mazulim justies drošībā un apgūt dzīves pamatprasmes.

Šis ir patiesi nozīmīgs un novatorisks darbs – līdzjūtības pilns, viegli saprotams un balstīts uz plašām akadēmiskajām zināšanām un klīnisko pieredzi. Lai gan grāmatas mērķauditorija ir tieši audžuvecāki, tajā ir daudz vērtīgu padomu visiem vecākiem, kas vēlas attīstīt bērnos dziļu uzticību, pašapziņu, sirsnību un cieņu.

*Sūzana Livingstone Smita,
Evana B. Donaldsona Adopcijas institūta
programmu un projektu vadītāja*

Ja riska grupas bērnu audzinātāji izlasītu grāmatu “Bērns jaunā ģimenē”, tā būtu īsta svētība. Gan vecāki, gan profesionāli gūs dziļu izpratni par to, kā mīlēt šos bērnus, lai tie izaugtu par labākiem pieaugušajiem. Grāmatas autori sniedz precīzus padomus šo trauslo mazuļu dziedināšanai, un lasītāji atradīs norādes, kā neapmulst, saskaroties ar emocionāli ievainoto bērnu attīstību.

Doktori Pērvisa un Kross ir pametuši glābšanas riņķi ne vien tiem, kuri tikai tagad laižas iekšā šajos nezināmajos ūdeņos, bet arī tiem, kas cenšas noturēties virs ūdens. Šo grāmatu vajadzētu ielikt rokās katrai audžuģimenei.

*Keitlīna E. Morisa, M. S., CCC/SLP,
žurnāla “S. I. Focus” dibinātāja un redaktore*

BēRNS
JAUNĀ ĢIMENĒ

Karyn B. Purvis, Ph. D.,
David R. Cross, Ph. D.,
and Wendy Lyons Sunshine

The CONNECTED CHILD

Kārīna Pērvīsa, Ph. D. • Deīvids Kross, Ph. D. • Vendija L. Sanšaina

BēRNS

JAUNĀ ĢIMENĒ



ZVAIGZNE ABC

37.018.1:155.4
Pe 684

Karyn B. Purvis, David R. Cross, Wendy Lyons Sunshine
THE CONNECTED CHILD

Copyright © 2007 by Karyn Brand Purvis, David R. Cross,
and Wendy Lyons Sunshine.
All rights reserved.

Ilzes Isakas vāka dizains

Vāka noformējumam izmantots attēls no www.123rf.com/Lane Erickson

Kārīna B. Pērvisa, Deivids R. Kross, Vendija Laiona Sanšaina
BĒRNS JAUNĀ ĢIMENĒ

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA
Projekta vadītāja *Meldra Bērziņa*
Redaktors *Guntis Kalns*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6,
Rīga, LV-1010. Red. nr. R-344.
A/s "Poligrāfists", K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums, Sintija Zariņa, 2018
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2018
ISBN 978-9934-0-7283-3

*Šī grāmata ir veltījums
Trevora Heringtona Hodna
piemiņai – lēnprātīgam, jaunam cilvēkam
ar pakalpīgu sirdi,
kurš ļoti cerēja, ka spēs būtiski mainīt
riskā grupas un viegli ievainojamo bērnu
un viņu ģimeņu dzīvi.*

Saturs

Pateicības

<i>1. Cerība un dziedināšana</i>	17
Līdzjūtība – galvenais kritērijs.....	22
Tilts uz pasauli	23
Pavērojiet tuvāk	25
Veiciniet veselīgus smadzeņu ķīmiskos procesus.....	26
Daži vārdi par medikamentiem	27
Daži vārdi par terapijām.....	29
Iesaistiet, rotaļājieties un uzslavējiet.....	30
Izplatītākie pieķeršanās šķēršļi.....	31
Audzināšana ir prasme rast līdzsvaru	33
Dzīvesveida upurēšana	35
Cerīga ziņa	36
<i>2. Kur sākās jūsu bērna dzīve?</i>	39
Augoša bērna pirmās mājas: neredzamais risks	41
Pirmais dzīves gads	43
Izjūtas ir ceļš uz pieķeršanos un mācīšanos	44
Izolācija un ievietošana aprūpes iestādē	45
Pieķeršanās nozīme	47

Otrais dzīves gads.....	48
Pagātne ietekmē nākotni.....	49
3. <i>Kā atrisināt sliktas uzvedības mīklu?</i>	51
Mīklas atrisinājums.....	53
Bailes ir spēcīgs dzinulis	61
Dažu sliktas uzvedības piemēru atšifrējums	62
Iejūties bērņā	64
Kas slēpjas aiz sliktas uzvedības	65
4. <i>Baiļu reakcijas mazināšana ar apzinātas drošības palīdzību</i>	67
Palīdzība sajūties drošībā veicina bērna uzticēšanos	68
Limbiskās sistēmas baiļu reakcijas mazināšana.....	70
Hroniska baiļu izjūta izraisa paaugstinātu modrību.....	71
Uzticēšanās veidošana	72
Stresa mazināšana uzlabo uzvedību	74
Stratēģijas hronisku baiļu mazināšanai	75
Drošības izjūta prasa laiku.....	94
5. <i>Dzīves pamatvērtību apguve</i>	95
Cieņa	97
Vārdu izmantošana	98
Maigums un laipnība	99
Sekas	100
Acu kontakta veidošana	100
Klausīšanās un paklausīšana.....	101
Autoritāte jeb “Kurš ir boss?”	102
Ar atļauju un uzraudzību	102
“Nē” pieņemšana	103
Prasība runāt pilnos teikumus	103

Izvēles iespēju piedāvāšana	104
Saņemies un paveic to, kas jādara	105
Vēl dažas pamatvērtības no Theraplay®	105
Vecāku pamatvērtības.....	107
6. <i>Tu esi boss</i>	111
Vecie paņēmieni nelīdz	113
Jauna pieeja disciplīnai	115
Sliktu uzvedību uzskatiet par iespēju	116
Neuztveriet personiski	117
Esiet “labais boss”	118
Izmantojiet ideālo pieeju.....	119
Labošanas skaistums.....	120
Pievērsiet uzmanību balss tonim.....	121
Pietaupiet vārdus	123
Esiet bērna tuvumā	124
Piedāvājiet izvēles iespējas un kompromisus	126
Izvēlieties īsas piezīmes, nevis tiešus konfliktus.....	128
Veidojiet vienotu nostāju	130
Problēmas skolā	131
Sakiet, ko esat nodomājis, domājiet, ko sakāt.....	132
Lai visa pamatā ir patiesa pieķeršanās.....	133
Māksla pieklājīgi pateikt “nē”	134
Cienpilnas gaisotnes saglabāšana	136
Atrast ceļu līdz kompromisam.....	137
Kā tikt galā ar aizvainojošu izturēšanos	137
Apturiet ar vārdu, nevis tvērienu.....	140
7. <i>Kā tikt galā ar nepaklausību</i>	143
Izturieties atbilstoši bērna reakcijai	145
Atpazīstiet bērna stāvokli	148
Esiet piekāpīgs kompromisu jomā.....	151

Elastīga pieeja negaidītām situācijām	152
Kā tikt galā ar nesavaldīgu bērnu	155
Audzināšanas investīciju modelis.....	157
Pareizā līdzsvara meklējumos	158
8. <i>Audzināšana, izmantojot katru izdevību</i>	163
Pašcieņas nozīmīgums.....	165
Draiskuļošanās – jautrības spēks.....	168
Saskarsme, izmantojot acu kontaktu un pielāgošanos	171
Pozitīvisma spēks.....	172
Spēja vadīt emocijas.....	179
Īpaši uzsveriet attiecības	186
Pieskāriens: būtiska ikdienas sastāvdaļa.....	187
Bērna smadzeņu darbības veicināšana, izmantojot sensorās aktivitātes	191
Vēl dažas audzināšanas stratēģijas	194
Nepatīkamās situācijās rīkojieties mierīgi	195
Kāda ir jūsu pieeja? Tests vecākiem	197
Kā tikt galā ar problemātiskām situācijām: gadījums ar Veinu un tualeti	200
9. <i>Praktiskas stratēģijas vieglākai dzīvei</i>.....	205
Pirms ierašanās piedāvāiet izvēles iespējas	206
Sagatavojiet bērnu tam, kas notiks.....	211
Padariet atšķirtību vieglāku.....	211
Kā šķirties no kaut kā (vai kāda), kas bērnam patīk.....	212
Izvairieties no pārslodzes.....	215
Palīdziet bērnam izprast sevi	217
Izvairieties no skumjām gulētiešanas laikā.....	218
Pieķersšanās rituāls: kā atstāt bērnu kopā ar citu cilvēku .	221
Vingrinieties, kā izturēties pret svešiniekiem	222

Sociālo prasmju apguve, izmantojot taimeru.....	223
Kā sasniegt mērķi labi uzvesties	224
Kā to visu apvienot ikdienā.....	226
Dzīves pamatvērtības.....	228
<i>10. Veselīgu smadzeņu ķīmisko procesu veicināšana.....</i>	<i>229</i>
Pilnvērtīga uztura nozīme.....	231
Neiromediatorī	237
Agrīnas bērna vajadzību ignorēšanas un vardarbības neiroķīmiskā ietekme	239
Histamīns, alerģijas un uzvedība.....	240
Biheiviorālā intervence var uzlabot smadzeņu ķīmiskos procesus	240
Mērķtiecīga aminoskābju terapija	243
Sāciet rīkoties.....	244
<i>11. Kā tikt galā ar neveiksmēm.....</i>	<i>245</i>
Progresā pamanīšana	246
Atgriezieties pie pamatiem.....	247
Pirms bērna spēj gūt panākumus.....	248
<i>12. Dziediniet sevi, lai dziedinātu savu bērnu ..</i>	<i>251</i>
Kādi vecāki, tāds bērns	254
Ieskats jūsu pieķeršanās manierē.....	256
Riski un atveseļošanās	257
Dziedināšanas paņēmieni, kurus likt lietā jau tagad...	260
Virzīšanās uz priekšu.....	266
Atsauces un avoti.....	267
Alfabētiskais rādītājs.....	283

Pateicības

Mēs vēlamies pateikties tām brīnišķīgajām ģimenēm un viņu bērniem, kas uzticēja savus stāstus un dzīves un kļuva par mūsu draugiem, sadarbības partneriem un skolotājiem.

Mēs pateicamies arī kolēģiem, kuri dalījās ar atklāsmēm un zināšanām un ievērojami uzlaboja mūsu darbu ar riska grupas bērniem un viņu ģimenēm.

Paldies Bērna attīstības institūta darbiniekiem un studentiem, kuri kopā ar mums veltīja neskaitāmas stundas, darot visu, lai šī pasaule bērniem un viņu ģimenēm kļūtu labāka.

Mēs pateicamies Teksasas Kristīgās universitātes vadībai par atbalstu mūsu darbam un palīdzību, lai vīzija kļūtu par realitāti.

Visbeidzot, mēs pateicamies savām ģimenēm par atbalstu un iedvesmu, un mīlestības piepildītām dienām.