

Pusaudzā gadi

13-19 GADI

HEDVIG
MONTGOMERY

Ungdomsårene

HEDVIGA
MONTGOMERIJA

*Pusaudža
gadi*

Septiņi vienkārši soļi
veiksmīgai bērnu audzināšanai



ZVAIGZNE ABC

155.4(035)
Mo 445

Hedvig Montgomery
UNGDOMSĀRENE

Copyright © Hedvig Montgomery & Eivind Sæther, 2020



This translation has been published with the financial support of NORLA.
Šis tulkojums tiek izdots ar NORLA finansiālu atbalstu.

Grāmatu atbalsta  un 

No norvēģu valodas tulkojusi *Guna Gavare*

Hedviga Montgomerija
PUSAUDŽA GADI

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktore *Marta Ābele*
Korektore *Diāna Graudiņa, Andžela Berķe*
Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,
K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010. Red. nr. R-473.
Jelgavas tipogrāfija

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 latviešu valodā, Guna Gavare, 2023
© Izdevums latviešu valodā, Apgāds Zvaigzne ABC, 2023
ISBN 978-9934-31-439-1



SATURS

Aizvērtās durvis.....	7
Svarīgais uzdevums.....	10
SEPTIŅI SOĻI.....	15
1. Saikne.....	17
2. Robežas un sekas.....	31
3. Lielās emocijas.....	51
4. Strādā ar sevi.....	65
5. Sargā attiecības.....	79
6. Kad viss iet šķērsām.....	95
7. Palaid bērnu vaļā.....	107
LIELĀS TĒMAS.....	120
Svarīgā tērzēšana.....	123
Pieņem bērna stāstu.....	128
Skola.....	131
Ekrāna laiks un sociālie mediji.....	141
Mobings – cīņa par iedarēšanos.....	152
Miegs un stress.....	161
Plaukstošā seksualitāte.....	167
Ēdiens, ķermenis un izskats.....	175
Apreibinošās vielas.....	182
Jauniešu ballīte.....	187
Kad ir īpaši grūti.....	193
Panes mani.....	202
Pateicība visiem gudrajiem.....	204



AIZVĒRTĀS DURVIS

Šī ir pēdējā grāmata “Vecāku maģijas” sērijā. Tajā aplūkosim, kas notiek bērna pasaulē, kad viņš kļūst par jaunieti, – līdz pat dienai, kad kastēs tiek sapakotas mantas, viņš pārceļas uz citu mājvietu un gan tavā, gan bērna dzīvē sākas pavisam cits posms.

Jau pavisam drīz tavš bērns ienāks pieaugušo pasaulē, kurā atrodamies mēs. Taču tas vēl nav noticis.

Šīs grāmatas mērķis ir palīdzēt apzināties, kāds ir pusaudža gadu uzdevums. Ja patiešām sapratīsi, kam iet cauri tavš bērns, būs vieglāk ieraudzīt, kāda ir tava loma gaidāmajā dzīves posmā.

Daudzi vecāki atzīst, ka ir grūti kādu dienu pēkšņi attapties stāvam pie aizvērtām bērna istabas durvīm, taču paturēsim prātā – lai atrastu sevi, vienmēr ir vajadzīga zināma distance no visa, kas ir bijis tuvs.

Tavs bērns attālināsies, līdz kādu dienu būs pavisam prom.

Cilvēki uzlūko pusaudžus citādi. Neviens viņiem tāpat vien neuzsmaida, kā mēdz smaidīt maziem bērniem. Pret pusaudžiem vērstie skatieni kļūst bargāki. Skolā tiek uzsvērti pienākumi, kuri jāpilda, un galvā kā ar āmuru tiek iedzīta gaidāmās pieaugušo dzīves nopietnība. Mainās arī tas, kā padzmitnieki saredz paši sevi. Viņi skatās uz sevi kritiskāk un bezcerīgāk. Tas viss rada priekšnoteikumus trauksmei un nemieram.

Ja arī tu – mamma vai tētis – raugies uz pusaudzi ar šo bargo skatienu, ja tu rāj un kritizē, un pārgriez acis, viņš vēl vairāk tiek ieģrūsts šaurā rāmī.

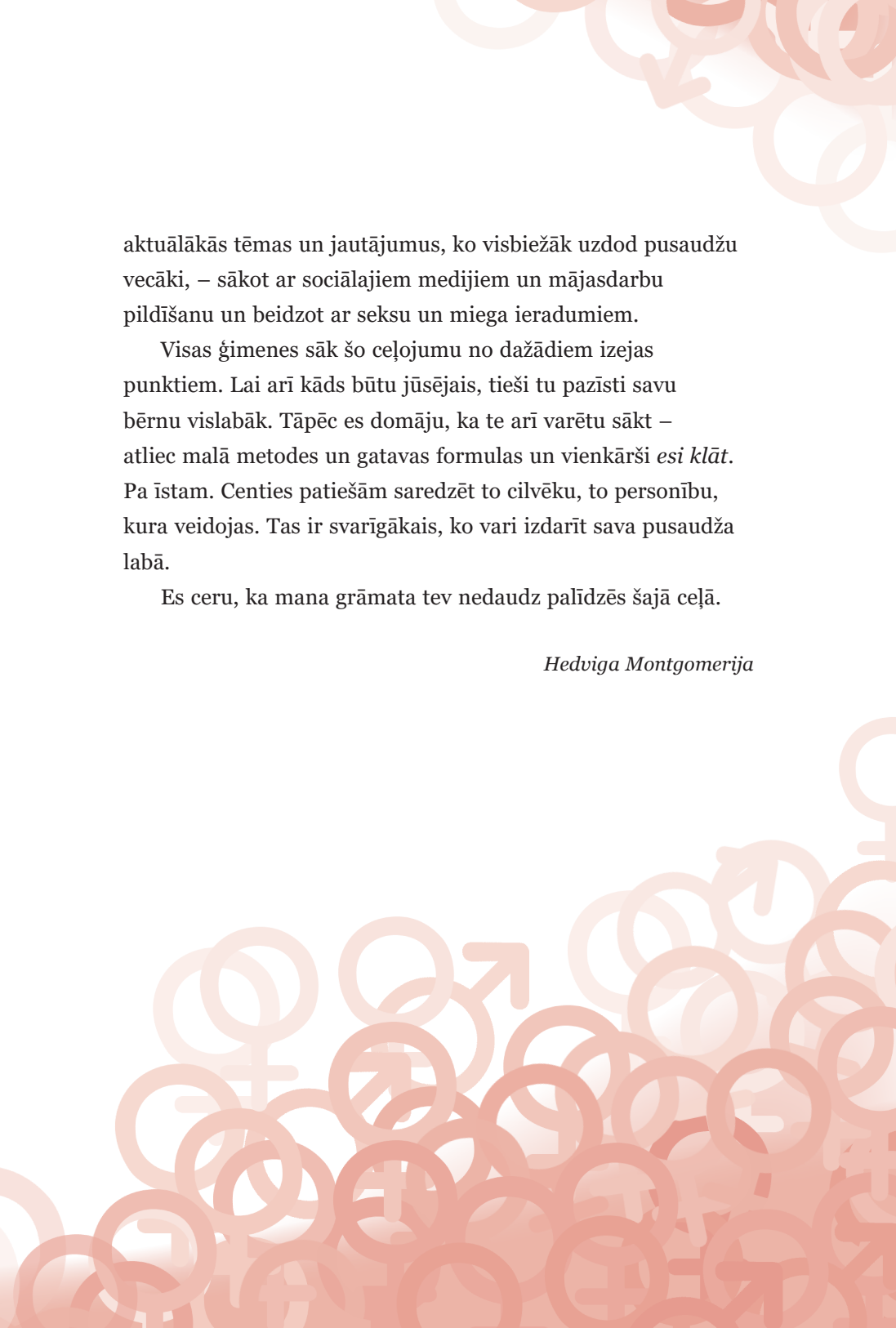
Tāpēc ir svarīgi, lai tu bērna dzīvē atainotu kaut ko citu.

Tieši tev vajag lūkoties uz savu pusaudzi ar sapratni. Tieši tavam maigajam skatienam jāklūst par bērna drošo patvērumu.

Lai arī durvis uz bērna istabu ir ciet, tas nenozīmē, ka viņš visu prot paveikt patstāvīgi. Pusaudzis nevar palikt vienatnē, turklāt viņš arī nespēj tikt galā viens.

Tavam pusaugu dēlam vai meitai tevi vajag – arī atdalīšanās procesa laikā.

Šajā grāmatā, tāpat kā citos “Vecāku maģijas” sērijas darbos, ir divas daļas. Pirmajā daļā es stāstu par septiņiem soļiem, kas tev palīdzēs saprast pusaudžus. Otrajā daļā aplūkoju



aktuālākās tēmas un jautājumus, ko visbiežāk uzdod pusaudžu vecāki, – sākot ar sociālajiem medijiem un mājasdarbu pildīšanu un beidzot ar seksu un miega ieradumiem.

Visas ģimenes sāk šo ceļojumu no dažādiem izejas punktiem. Lai arī kāds būtu jūsējais, tieši tu pazīsti savu bērnu vislabāk. Tāpēc es domāju, ka te arī varētu sākt – atliec malā metodes un gatavas formulas un vienkārši *esi klāt*. Pa īstam. Centies patiešām saredzēt to cilvēku, to personību, kura veidojas. Tas ir svarīgākais, ko vari izdarīt sava pusaudža labā.

Es ceru, ka mana grāmata tev nedaudz palīdzēs šajā ceļā.

Hedviga Montgomerija

SVARĪGAIS UZDEVUMS

Pusaudža gados bērns it kā pieceļas un atstāj visu, ko jūs esat uzbūvējuši kopā. Tu vairs neesi tas cilvēks, kura viedokli viņš augstu vērtē vai pie kura vēršas pēc padoma. Tu vairs neesi īpaši interesants. Tu neesi sevišķi iespaidīgs.

Un tieši tā tam ir jābūt.

Viss, ko jūs esat darījuši līdz šim, jūsu izveidotā dzīve, jūsu radītā ģimene, ir kā mežā uzcelta telts, kurā deg gaisma. Tā ir bijusi bērna bāze, un jācer, ka tā ir bijusi silta un droša vieta. Taču padsmitnieka gados bērni atstāj telti.

Viņiem ir jādodas ārpusē un jāmeklē, kas viņi ir, un šie meklējumi notiek daudzos virzienos. Pusaudži no dabas ir gandrīz vai ieprogrammēti eksperimentēt, pārbaudīt viedokļus, izturēšanās veidus, pielairot jaunas personības. Šad un tad viņi pateiks ko skarbāku, nekā domāts, neapjauzdami, kā tiks uztverti. Pusaudži, it kā stāvēdami spoguļa priekšā, izmēģinās, kāds cilvēka tips viņiem vislabāk piestāvētu.

Tā tas vienmēr ir bijis – mēs atstājam savu ģimeni, drošo un pazīstamo, lai atrastu paši savu identitāti, savu nākotni.

Es domāju, tas pavēsta par mums ko skaistu – mēs visi ejam cauri šiem pārmaiņu gadiem, meklējot kaut ko labāku, pareizāku, kaut ko jaunu. Būt pusaudzim nozīmē kļūt par labāku cilvēku... un tiekties radīt labāku pasauli.

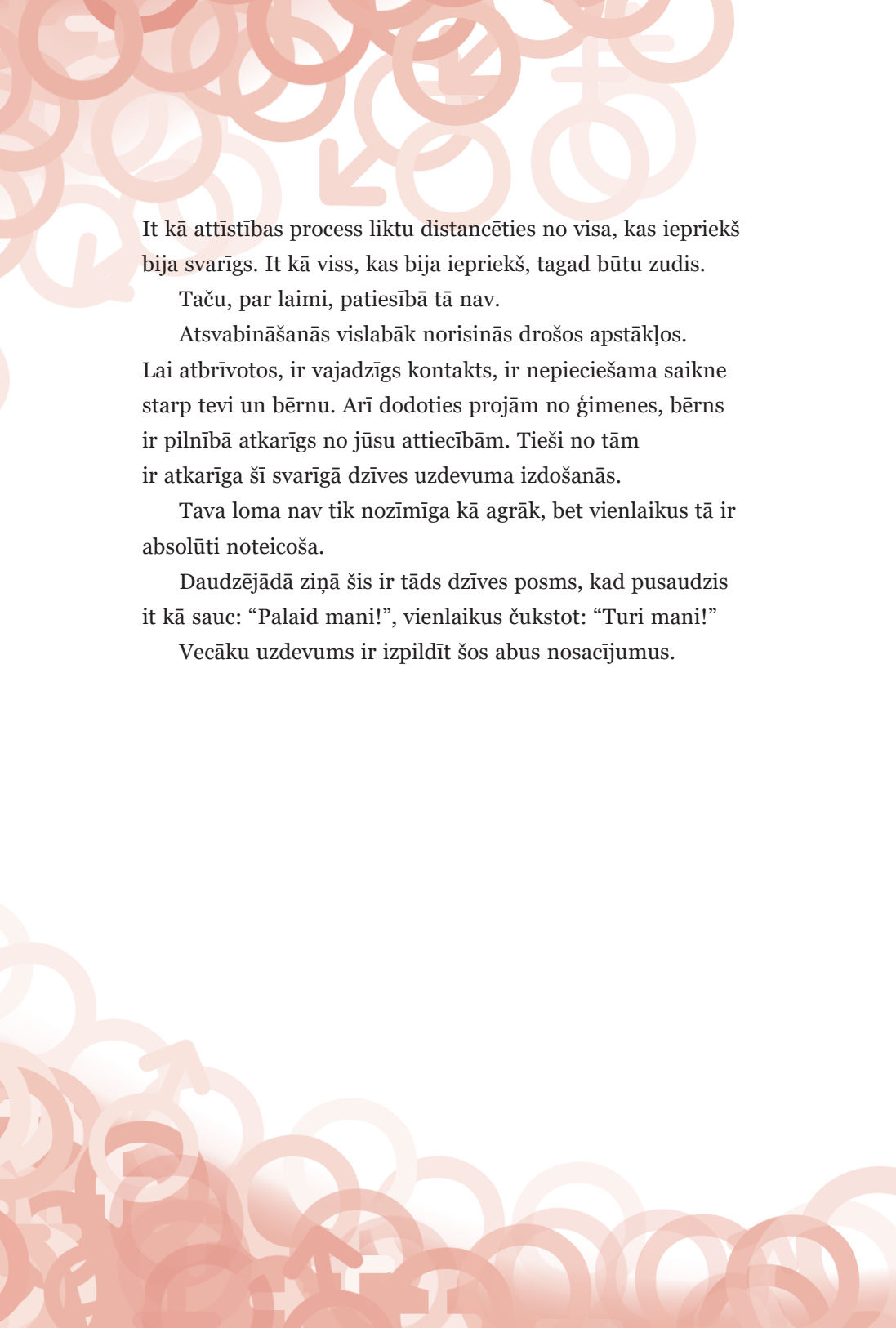
Tas ir milzīgs uzdevums, un mums vajadzētu pret to izturēties ar lielu mīlestību un cieņu.

Taču raudzīties ar svaigu skatienu nozīmē nonākt konfliktā ar pastāvošo lietu kārtību. Smadzenes tā ir iekārtotas – jauniešus daudz vairāk nodarbina vienaudžu viedoklis un kā tie viņus vērtē. Tikai doma vien, ka kāds no klases ieraudzīs pusaudzi ar nepareizo cepuri galvā, var likt sarauties čokurā. Skolotāju vai vecāku uzskatiem šajā jautājumā nav vispār nekādas nozīmes.

Vienlaikus tieksme izmēģināt jauno biedē un nogurdina. Parādās liela nedrošība un bailes neiederēties, izdarīt nepareizo izvēli vai kļūt par to, kuram tiek pievērsti kritiski skatiņi. Uz spēles tiek likts tik daudz, ka tas var šķist kā dzīvības vai nāves jautājums. “Ieraugi mani!”, “Saki, ka es tev patīku!”, “Mīli mani!”.

Daudzi pusaudži izjūt stresu, viņu dzīve ir haotiska, tādēļ ir būtiski, lai kāds joprojām zinātu, kas viņi ir. Lai kāds raudzītos ar saprotošu skatienu, kas pauž: “Es pazīstu tevi.” Pusaugu bērniem vajag, lai kāds uzsmaidītu, mierinātu, kad viņi jūtas slikti, palīdzētu, kad viņi ir iestrēguši kādā situācijā, lai kāds runātu ar viņiem bez nosodījuma.

Vecākiem pusaudža gadu periods sagādā diezgan lielu apjukumu. Bērns, kurš nāca pēc padoma vai samīļošanas, tagad ieslēdzas istabā, varētu pat teikt, ka ieslēdzas iekšā savā galvā.



It kā attīstības process liktu distancēties no visa, kas iepriekš bija svarīgs. It kā viss, kas bija iepriekš, tagad būtu zudis.

Taču, par laimi, patiesībā tā nav.

Atsvabināšanās vislabāk norisinās drošos apstākļos.

Lai atbrīvotos, ir vajadzīgs kontakts, ir nepieciešama saikne starp tevi un bērnu. Arī dodoties projām no ģimenes, bērns ir pilnībā atkarīgs no jūsu attiecībām. Tieši no tām ir atkarīga šī svarīgā dzīves uzdevuma izdošanās.

Tava loma nav tik nozīmīga kā agrāk, bet vienlaikus tā ir absolūti noteicoša.

Daudzējādā ziņā šis ir tāds dzīves posms, kad pusaudzis it kā sauc: “Palaid mani!”, vienlaikus čukstot: “Turi mani!”

Vecāku uzdevums ir izpildīt šos abus nosacījumus.

ĪSIE MIRKĻI

Ikdienā parādīsies tādi mirkļi, kad attiecības ar bērnu būs īpaši svarīgas. Kad dēls beidzot iznāks no savas istabas vai kad meita saņems drosmi un pastāstīs, kas viņai sagādā grūtības, tavai attieksmei būs izšķiroša nozīme.

Bērnam ir ārkārtīgi būtiski, lai tu šajos īsajos atklāsmes brīžos viņu uztvertu ar sapratni.

Tā ir izplatīta vecāku kļūda – viņi gaida, līdz parādīsies izdevība kritizēt, iespēja beidzot izteikties, taču patiesībā tas ir pēdējais, par ko tādos gadījumos vajadzētu domāt.

Svarīgāk par visu ir panākt, lai pusaudzis jūt, ka var nākt pie tevis, kad tas patiešām ir nepieciešams.

Tieši par to tu cīnīsies šajos gados.



SEPTİNİ,
SOLİ