Pusaudžu psihoterapeits [Nils Sakss Konstantinovs](https://pusaudzim.lv/musu-specialisti/)

**Kādēļ ir būtiski, ka bērna audzināšanā iesaistās abi vecāki?**

Laika gaitā tēva loma sabiedrībā ir mainījusies – to var redzēt pārmaiņās darba tirgū, pabalstu sistēmā un mūsu priekšstatos. Tētis vairs nav vienīgais ģimenes apgādātājs, kā tas bija senākā pagātnē, un daudzās ģimenēs tēvs pat nemaz vairs nav klātesošs. Taču joprojām pastāv arī dažas nemainīgas lietas. Piemēram, tieši tēvs bērnam var sniegt pirmo priekšstatu par to, ko īsti nozīmē būt vīrietim un kā tad sabiedrībā mijiedarbojas sievietes un vīrieši.

Šī iemesla dēļ tētis ieņems fundamentāli svarīgu lomu katra bērna un ģimenes dzīvē. Protams, gan meitas, gan dēla dzīvē šī nozīme zināmā mērā atšķirsies. Puikām tētis ir piemērs kā jāuzvedas vīriešiem un kā vīrieši tiek galā ar attiecībām, emocijām un dzīves sarežģījumiem. Savukārt meitenei tā ir pirmā pieredze saskarsmē ar vīriešiem, kas lielā mērā noteiks, cik droši viņa jutīsies vīriešu sabiedrībā arī nākotnē. Bieži vien veids, kā jaunie pieaugušie cilvēki veido romantiskās attiecības ar pretējo dzimumu, var būt tieši iespaidojies no ģimenē aizgūtās pieredzes.

**Atbildes uz jautājumiem slēpjas cilvēces attīstībā**

Sabiedrībā nereti vien izskan stereotipiski aizgūti viedokļi par mammas un tēta atšķirīgajām lomām bērna audzināšanā, taču dažas atšķirības patiešām pastāv, ir pētnieku apstiprinātas un visticamāk balstās evolucionārajā psihes attīstībā. Vienu šādu interesantu pētījumu veica Izraēlas zinātnieki – viņi novēroja, ka brīžos, kad mamma mijiedarbojas ar savu bērnu, aktivizējas emocionālais smadzeņu centrs, turpretim tētim iedarbojas tie apgabali, kas atbild par nākotnes plānošanu un problēmu risināšanu. Līdz ar to, lai izaugtu gan emocionāli nobriedusi, gan spēcīga, veiksmīga personība, bērnam ikdienā būtu nepieciešama pieredze ar abu dzimumu aprūpētājiem. Ja dažādu apstākļu dēļ ģimenē nav tētis, tad šīs funkcijas var aizvietot kāds cits stabils un prātīgs pieaugušais vīrietis, piemēram, krusttēvs, onkulis vai vecākais brālis. Tāpat arī pretējā gadījumā, ja tētis audzina bērnus viens pats.

**Nepopulārs viedoklis - šķiršanos vēlams atstāt uz vēlāku laiku**

Bērnu smadzeņu attīstībai un uzbūvei ir spēcīga loma ne tikai tajā, kā bērni uztver vīrieša tēlu, bet arī kā tie pieņems vecāku šķiršanos. Nereti vien ģimenes, kas iet cauri šķiršanās procesam, pamana, ka bērns kļūst noslēgtāks, sāk sevi vainot pie šķiršanās, vai gluži pretēji - nespēj pieņemt jaunās pārmaiņas, dažādos veidos paužot savu nepatiku. Noteiktā vecumposmā bērni sevi interpretē kā visu apstākļu centru, respektīvi, lūkojas uz pasauli tikai no sava skatupunkta. Ņemot šo vecumposma īpatnību vērā, būtu labi, ja šķiršanos iespējams atlikt līdz brīdim, kad bērns ir sasniedzis pubertāti, ģimene vairs nav viņa dzīves centrs un viņš spēj adekvātāk izprast situāciju. Tādējādi šķiršanās process varētu kļūt vieglāks un mazāk traumējošs kā vecākiem, tā bērniem. Ja tomēr nogaidīšana nav iespējama, tad būtiski ir īpašu lomu piešķirt komunikācijai ar visām iesaistītajām pusēm. Ļoti svarīgi par to runāt ar savu bērnu, uzturot viņā iekšēju drošības un uzticības sajūtu.

**Svarīgākais ir būt blakus**

Šķirtas ģimenes modelī bieži aktualizējas jautājums, kā kvalitatīvi pavadīt laiku ar bērnu. Taču bērna grafika pārpildīšana, lai tikai viss laiks būtu “kvalitatīvi pavadīts”, var iekrist galējībās. Reizēm pietiek arī ar vienkāršu pabūšanu kopā un pašām vienkāršākajām izklaidēm – pastaigu pa parku, filmas noskatīšanos, kopīgu ēdienreizi. Lai arī bērni mēdz būt dažādi, šis īpaši novērojams pusaudžiem, kas apgalvo, ka viņiem nav tik svarīgi kopīgas aktivitātes ar vecākiem, cik vienkārši pārliecība par viņu klātbūtni. Ir vērtīgi paturēt prātā, ka cilvēka psihe ir uzbūvēta tā, ka mēs esam attiecībās ar citiem cilvēkiem arī neesot tiešā fiziskā tuvumā. No tā izriet, ka pat ja tētim nav iespējams būt fiziski kopā ar bērnu tik bieži kā gribētos, ir būtiski, kāds priekšstats bērna prātā radies par savu tēti. Vai tētis ir atbalstošs? Vai viņš spēs palīdzēt, ja bērnam radīsies tāda nepieciešamība? Tētim vajag būt klātesošam un ieinteresētam sava bērna dzīvē – gan brīžos, kad izdodas būt kopā vienam ar otru, gan radot jaunajā cilvēkā pārliecību un drošību, kas viņu pavadīs visā turpmākajā dzīvē.