

Bērnam laikus jā māca, kā rīkoties baiļu situācijās uz ceļa un sabiedriskajā transportā



Autotransporta direkcijas rīkotās kampaņas “Mazs pasažieris, liels risks” ietvaros sabiedrībā aktualizēta diskusija par riskiem, ar ko bērni var saskarties uz ceļa vai sabiedriskajā transportā. Riskus nav iespējams novērst, bet tas ir mūsu, vecāku, skolotāju un līdzcilvēku, uzdevums – izprast cēloņus un jau laikus mācīt bērnam potenciālo rīcību scenārijus. Autotransporta direkcijas rīkotās kampaņas “Mazs pasažieris, liels risks” ietvaros sabiedrībā aktualizēta diskusija par riskiem, ar ko bērni var saskarties uz ceļa vai sabiedriskajā transportā. Riskus nav iespējams novērst, bet tas ir mūsu, vecāku, skolotāju un līdzcilvēku, uzdevums – izprast cēloņus un jau laikus mācīt bērnam potenciālo rīcību scenārijus.

Ceļa šķērsošana intensīvas satiksmes apstākļos vai diennakts tumšajā laikā, apjukums, ko rada iekāpšana citā autobusā vai izkāpšana svešā pieturā, un izbīlis, ko piedzīvo mazs bērns, uz ielas atrodoties viens, ir biežāk novērotās riska situācijas. Kas jāņem vērā un kā palīdzēt mazajiem pasažieriem un gājējiem?

Mazs bērns baiļu situācijā ir *paralizēts*.

Mēs daudz biežāk mācām bērniem nebaidīties, neizrādīt kauna sajūtu vai dusmas, bet ne vienmēr atceramies pastāstīt, kā rīkoties situācijā, kad jāsastopas ar reālām bailēm. Nereti vecāki vēlas, lai pirmsskolas vai sākumskolas vecuma bērns domā un rīkojas racionāli, bet bērnam šajā vecumā vēl nav nostiprinājusies cēloņu-seku domāšana. Bērni baiļu situācijās balstās uz izjūtām, kas tajā brīdī aktualizējas, nonākot afekta stāvoklī. Rezultātā bērns pats dodas meklēt risinājumu (lai gan nespēj pieņemt racionālus lēmumus), nevis lūdz palīdzību apkārtējiem, jo nav radis to darīt. Ir skaidrs, ka, aizguļoties sabiedriskajā transportā un nonākot svešā pieturā, bērns sabīstas un jūtas vainīgs. Šāda veida situācijās būtisks ir arī jautājums, no kā vēl bērns dzīvē baidās. Ja viņš ir ticis biedēts par to, ka nedrīkst kavēt, un zina, ka nokavējot tiks sodīts, tad bailes ir divtik lielas.

Mazs bērns sajaucis pieturas vai bijis apmaldījies. Ko nu?

Pareizais scenārijs šādā gadījumā ir viens. Pirmkārt, šis fakts ir jāakceptē pašiem pieaugušajiem – bērns bija nomaldījies, iekāpa citā autobusā vai aizgulējās un izkāpa citā pieturā. Ir jāpaskaidro bērnam, ka tā var gadīties ikvienam un bailes vai apjukums šādā brīdī ir pilnīgi normāla reakcija. Otrkārt, jāaprunājas ar bērnu un jāmēģina saprast, kas notika pirms tam – kāds varēja būt situācijas cēlonis. Piemēram, bērnam, iespējams, bijusi smaga diena skolā vai sporta nodarbībā, naktī nebija labi izgulējies un jutās noguris. Noskaidrojot cēloni, vecāki var saprast, kā novērst līdzīgu situāciju atkārtošanos turpmāk. Treškārt, ar bērnu ir jāizrunā pareizā rīcību secība, nonākot bīstamās situācijās, lai bērns nākamreiz mācētu ieteikumus integrēt arī savā darbībā. Proti, vecākiem jādod praktiski risinājumi – vienmēr zvanīt vecākiem, ja ir nonācis kādā potenciāli bīstamā situācijā, vai lūgt apkārtējo palīdzību. Ja bērnam nav sava mobilā tālruņa, vecākiem jāsagatavo zīmīte ar savu tālruņa numuru, ko bērns vienmēr nēsā līdzi. Taču jārēķinās ar to, ka, izstāstot bērnam rīcības scenāriju, viņš tāpat var pieļaut kļūdu. Un tas ir pilnīgi normāli. Noteikti nedrīkst pārmett bērnam, ka viņš nav rīkojies pareizi – pats galvenais ir situācijas pārrunāt.

Bailēm ir lielas acis!

Noteikti nedrīkst pārmett bērnam, ka viņš nav rīkojies pareizi – pats galvenais ir atbalstīt un pārrunāt situāciju. Ja vecāki saka bērnam: “Jā, Tu biji sabijies, bet ļoti labi tiki galā ar situāciju, Tev viss izdevās,” bērnam nostiprinās pārliecība, ka viņš spēj adekvāti rīkoties bīstamā situācijā. Savukārt, ja viņš tajā brīdī tiek kaunināts un sodīts, sakot: “Kā mēs satraucāmies, ārprāts,” tas bērnam nekādi nepalīdz. Lai bērnu rīcība bīstamos brīžos nebūtu tik neprognozējama, vecākiem par to ir jārunā jau laikus – agrā vecumā, palīdzot meklēt risinājumus un analizējot situācijas, kurās bērns izjutis baiļu sajūtu. Savukārt, ja bērns ir pieredzējis situāciju, kurā, izstāstot kādu problēmu vecākiem, tiek sodīts vai norāts, viņš baidīsies par to runāt arī nākamreiz.

Svešs bērns nelaimē ir un paliek bērns.

Gadījumos, kad ir skaidrs, ka bērns ir nokļuvis nestandarta situācijā un ir manāmi nobijies, būtiskākais apkārtējiem cilvēkiem ir saglabāt mieru – mierīgā balss tonī aprunāties, kopīgi noskaidrot visus apstākļus un meklēt risinājumus. Protams, mums visiem ir nācies saskarties ar apkārtējo vienaldzību, un viens no iemesliem, kādēļ tā notiek bērnu gadījumā, ir bailes no vecāku reakcijas. Ir novēroti gadījumi, kad apkārtējo palīdzība bērnam rezultējas ar neadekvātu vecāku reakciju – neapmierinātību un dusmām uz līdzcilvēku, kurš patiesībā ir gribējis labu. Lai izvairītos no potenciālā konflikta, apkārtējie reizēm izvēlas šādās situācijās neiesaistīties. Tas savukārt vairs nav jautājums par palīdzību bērnam, bet par šo cilvēku iekšējo problēmu.

Vai jācenšas palīdzēt katram bērnam, kurš ir viens un izskatās apjucis, nobijies? Jā, protams, jo pieaugušajiem šķietami vienkārši risināmas ikdienas situācijas uz ceļa vai sabiedriskajā transportā bērna gadījumā var beigties ar traģēdiju. Nelaimē nonācis bērns ir un paliek bērns. Jūsējais vai svešs.

Dr. Artūrs Miksons, Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatikas klīnikas ārsts-
psihoterapeits

Par valsts SIA Autotransporta direkcija

Autotransporta direkcija ir vienotas valsts politikas realizētāja starptautisko pārvadājumu jomā, autotransporta komercpārvadājumu uzņēmējdarbības licencēšanā, kā arī sabiedriskā transporta plānošanā. Regulāri veicot sabiedriskā transporta finanšu analīzi un auditu, direkcija nodrošina vienotu, nepārtrauktu un pieejamu sabiedriskā transporta sistēmu visā valstī. Autotransporta direkcijas uzdevums ir īstenot virkni pasākumu kompleksu, lai Latvijas autopārvadātājiem tiktu nodrošināta likumīga iespēja veikt pārvadājumus Latvijas teritorijā un ārpus tās.