

## Nav laika

Mūsu dzīves straujā ritma dēļ šādus vārdus dzirdam ļoti bieži. Vecāki, rūpējoties par ģimenes materiālo labklājību, ir noguruši, aizņēmti un tādēļ viņiem, bieži neatliek laika cilvēciskajām jūtām, spējai just priekupar otru, nav laika izrādīt sirsnību, parunāties citam ar citu. Nav laika just un paust emocijas, vienkārši nav laika būt laimīgiem.

Varbūt aiz šiem vārdiem „nav laika” ir nevēlēšanās kaut ko dot otram, būt ieinteresētam otra dzīvē?

Mēs esam skopi savās emocijās. Taču cilvēkam nepieciešama saskarsme, kura, savukārt, rada nepieciešamību izprast sevi un citus. Šeit var palīdzēt psihologs.

Nav jau tā, ka psihologi domāti tikai tādēļ, lai palīdzētu tikt galā ar dažādām negācijām. Tikpat veiksmīgi var palīdzēt saskatītun attīstīt bērna talantus, dotības, attīstīt kognitīvos procesus, kas nepieciešami mērķu sasniegšanai.

Strādājot skolā, esmu secinājusi, ka vislielākā problēma ir tieši savstarpējās saskarsmes kultūrā starp vecākiem un bērniem, skolēniem un skolotājiem, starp vienaudžiem. Neprasme risināt konfliktus, katra piekāpšanās tiek uztverta kā pazemojums, nevis veids, kā sadarboties vienam ar otru, dzīvot saskaņā ar sevi un citiem.

Aptaujājot 100 skolēnus, 93 no viņiem atzīst, ka pēdējā laikā vispār nav saņēmuši uzslavas, vai labus vārdus. 86 no viņiem neatceras, ka bērnībā kāds būtu lasījis priekšā pasakas, kas ir tik nepieciešamas, lai cilvēka zemapziņā sakrātos kādu simbolisku dzīves situāciju „banka”. Šo „banku” var aktivizēt vajadzības gadījumā, bet, ja nebūs situāciju, tā paliks neizmantota.

No mūsu nemīlestības vienam pret otru rodas dažādas somatiskas saslimšanas. Tad vedam bērnus pie ārsta, lietojam zāles, bet dažkārt vislabākās zāles varētu būt glāsts, pieskāriens, vakara pasaciņa, vienkāršais jautājums „kā tev klājas?” Un tam nevajag ārsta recepti, tas nav jāpērk par naudu aptiekās, bet tas vienkārši darīs jūsu bērnu laimīgu.

Vairums bērnu vēlas saņemt no psihologa uzmanību, iejūtību, sirsnību, ieinteresētības izrādīšanu viņu dzīvē. Mazāk ir to, kas vēlas risināt kādu savas personības problēmu, šādus bērnus visbiežāk atved skolotāji vai vecāki. Cik daudz psihologs var palīdzēt šiem bērniem? Pārdomājot atbildi uz šo jautājumu varu sacīt – daudz, bet tajā pašā laikā – ļoti maz.

Pirmā vizīte pie psihologa varētu nozīmēt to, ka cilvēks vēlas mainīt kaut ko savā dzīvē. Tas ir grūts lēmums pieaugušam cilvēkam, kur nu vēl bērnam, vai pusaudzim. Vecāki daudzkārt baidās, ka psihologam tiks izpaustas pārāk intīmas ģimenes lietas. Nevajag aizmirst, ka eksistē psihologu ētikas kodekss, kurš garantē iegūtās informācijas konfidencialitāti.

„Tu esi tāds, kāds tu esi.

Nekas tevī nav labs, nekas – slikts.

Visam ir sava jēga un savs cēlonis. Ja tu tos izdibini, tu izdibini, kas ir tev pareizākais”.

*(J. Kiršners)*