

Pirmslaulību mācību programma personām, kuras
vēlas reģistrēt laulību dzimtsarakstu nodaļā

Laulības tiesiskie, psiholoģiskie, ētiskie un sadzīves aspekti

**Metodiskais materiāls programmas satura modulim
Laulības psiholoģiskie un ētiskie aspekti
Laulāto un ģimenes attiecību veidošana**



Saturs

Metodiskais materiāls kursu dalībniekiem

| | |
|--|-----------|
| <i>Terminu lietojuma skaidrojums</i> | 3 |
| <i>Ģimenes dzīves cikls. Laulāto un ģimenes attiecību attīstība dzīves garumā.....</i> | 6 |
| <i>Sievietes un vīrieša savienība laulībā un personiskā izaugsme</i> | 13 |
| <i>Harmonisku attiecību veidošanas pamatnosacījumi</i> | 20 |
| <i>Ieteicamie avoti tēmu padziļinātai apguvei</i> | 29 |

Metodiskais materiāls pasniedzējam

| | |
|--|-----------|
| <i>Ģimenes dzīves cikls. Laulāto un ģimenes attiecību attīstība dzīves garumā.....</i> | 30 |
| <i>Sievietes un vīrieša savienība laulībā un personiskā izaugsme</i> | 31 |
| <i>Harmonisku attiecību veidošanas pamatnosacījumi</i> | 35 |
| <i>Tests apgūto zināšanu pašnovērtējumam.....</i> | 40 |
| <i>Aptaujas anketa</i> | 42 |

Terminu lietojuma skaidrojums

| | |
|-------------------------|---|
| Atbildība | Personas vai organizācijas pienākums, paškontroles nepieciešamība, rūpes par savas darbības procesu un sekām |
| Atbildības izjūta | Personas spēja nopietni vērtēt savus vārdus, darbību, rīcību, atbildēt par savu izvēli un tās sekām savā un citu cilvēku priekšā |
| Atkarība | Attiecības, kurās kādam jāpaļaujas uz citiem cilvēkiem (vai lietām), lai izdzīvotu vai iegūtu atbalstu, tendence pārlieku paļauties uz citiem. |
| Attiecības | Sakari starp personām vai grupām, kuriem ir ne tikai subjektīva, bet arī objektīva nozīme |
| Attiecības (ģimenes) | Sakari starp cilvēkiem savā ģimenē, pirmkārt starp laulības partneriem, kas paredz pastāvīgu formālo un neformālo tiesību un pienākumu kopumu, kā arī specifisku normu un gaidu izveidošanu (piemēram, ar savstarpējo uzticēšanos saistītas gaidas) |
| Autonomija | Grupas vai indivīda iespēja rīkoties patstāvīgi, gan pieņemot vissvarīgākos lēmumus, gan tos realizējot |
| Autoritāte (personiskā) | Balstās uz personības īpašībām, spējām un prasmēm, izraisa cieņu. Varas - balstās uz citu cilvēku atkarību no šīs personas, bieži izraisa citos bailes |
| Briedums | Psihiskā atbilstība hronoloģiskajam vecumam (psihes attīstība atbilstoši normai) |
| Dzimums (bioloģiski) | Dzimumsūnu ģenētiskajā kodā no dzimšanas noteikta piederība |
| Dzimuma lomas | Diferenciācija sociāli fiksētās normās. Parasti šī diferenciācija ir stereotipizēta, kulturāli un sociāli nosacīta |
| Egoisms | Patmīla, savu personīgo interešu, priekšstatu un redzējumu uzskatīšana par vienīgo normālo, labo un nepieciešamo, vienlaikus ignorējot citu cilvēku intereses, uzskatus un redzējumus |
| Emocionālais komforts | No citu cilvēku puses saņemtās uzmanības un mīlestības lielums, kāds nepieciešams emocionālo vajadzību apmierināšanai |
| Emocionālas problēmas | Emocionālās sfēras dinamikas traucējumi |

| | |
|---------------------|--|
| Interese | Vērtības izjūta pret attiecību objektu (cilvēku, dzīvnieku, notikumu, darbību utt.). Interesi izraisa objekti, kas var apmierināt jau esošās vajadzības. Interese var arī liecināt par jaunas vajadzības veidošanās pirmo posmu |
| Interesešu kopīgums | Dažādu cilvēku interesešu sakritība. Atvieglo mijiedarbību starp cilvēkiem, jo viņi nav konkurenti par kopīgu interesešu objektu |
| Izaugsme | Personības attīstība, kas paredz nepārtrauktu savu spēju attīstību arī tad, ja nav ārējas nepieciešamības pūlēties. Tā paredz prioritāru orientāciju uz iekšējo ideālo normu vairāk kā uz ārējo sociālo normu |
| Kompromiss | Saskaņas panākšana sadarbības ceļā |
| Konflikts | Attiecīgajā laikā un telpā pretrunīgu tendenču vai interesešu sadursme, kam nepieciešama atrisināšana. Neizbēgama un normāla sazināšanās forma |
| Krīze | Pārmaiņu nepieciešamības izjūta, kas izpaužas nespējā dzīvot kā agrāk. Situācija, kad grūtību pakāpe pārsniedz indivīda spējas (resursus) tikt ar tām galā |
| Krīze (attīstības) | Kritiskie attīstības posmi, kuros notiek attīstības pretrunu saasinājums un visstraujākās pārmaiņas. Krīzē notiek iepriekšējās īpašības bremsēšana un transformācija, veidojas jaunas īpašības (krīze satur negatīvo un pozitīvo fāzi). To parasti pavada spēcīgas emocijas |
| Līdzatkarība | Līdzatkarība ir emocionāla atkarība no otra cilvēka un viņa uzvedības. Līdzatkarība ir tur, kur atkarīgs cilvēks, tā ietver pielāgošanos atkarīgā cilvēka postošajai uzvedībai, kas pašam līdzatkarīgajam ir neizdevīga un traucējoša. Līdzatkarīgam cilvēkam ir traucēta starppersonu robežu izjūta, viņš otra problēmas uztver kā savas un uzņemas atbildību par to risināšanu, mēģinot atkarīgo "glābt" un/ vai kontrolēt. Līdzatkarība ir saistīta ar lomu sadali ģimenē |
| Pašvērtējums | Cilvēka apmierinātība gan ar sevi kopumā, gan ar savām spējām, īpašībām un sekmēm dažādos darbības veidos |
| Pašrealizācija | Savu dotību realizācija dzīves laikā. Paredz spēju attīstību tādā līmenī, kas nodrošina nepieciešamos sociālos sasniegumus un sociālo statusu. Viens no dzīves pilnvērtīguma rādītājiem ir sava iekšējā potenciāla pēc iespējas pilnīga realizācija |

| | |
|------------------|--|
| Preventēt | Veikt profilaksi, pasākumu kopumu, lai izvairītos no negatīva rezultāta |
| Psihe | Indivīda spēja aktīvi (ar savu uzvedību) atspoguļot apkārtējo vidi psihiskā tēlu veidā un regulēt, pateicoties tās atspoguļošanai, savas dzīvības norisi un savas attiecības ar vidi. Cilvēka psihe paredz apziņu (atšķirībā no dzīvniekiem) un veidojas sociālās mijiedarbības procesā. Izmantojot apziņu, cilvēks veido ne tikai savu iekšējo pasauli, bet arī sociālās programmas un plānus, ko realizējot notiek visi sociālie procesi. Psihi iedala psihiskajos procesos (izziņas, emocionālie, gribas), stāvokļos (noskaņojums) un īpašībās (rakstura īpašības, individuālās spējas) |
| Psihes īpatnības | Psihes struktūras vai funkcionēšanas rādītāji |
| Rīcība | Darbība un tās rezultāts, kas ir sociāli nozīmīgs un/vai paredz patstāvīgu izvēli un lēmumpieņemšanu. Tieši rīcība visvairāk raksturo personību |
| Saistības | Rakstiskā vai mutiskā formā apliecinātie pienākumi |
| Saskarsme | Savstarpējo attiecību realizācija uzvedībā |
| Seksualitāte | Seksuālās intereses, tieksmes un darbības |
| Uzvedība | Indivīda jebkāda aktivitāte, ko var sadalīt akcijās vai rīcībā (paša indivīda iniciatīva) un reakcijās (indivīda atbilde uz ārēju notikumu vai cita indivīda rīcību) |
| Vajadzība | Vairāk vai mazāk pastāvīgs darbību, enerģijas vai informācijas trūkums, kas nepieciešams indivīda veiksmīgai funkcionēšanai un attīstībai. Vajadzību iedalījums - fiziskās (piemēram, bads, slāpes, miegs), pēc drošības, sociālās (pēc attiecībām, piederības grupai), emocionālās (pēc mīlestības, tuvības, novērtējuma), garīgās un kulturālās, pašrealizācijas vajadzības |
| Vērtības | Objekti, kas nodrošina pastāvīgu pārliecību par rīcības vai mērķa prioritāti, salīdzinot ar citu mērķi vai rīcības veidu |
| Vide | Fiziskais plašums, kurā notiek indivīda dzīve un veidojas visas attiecības |

Ģimenes dzīves cikls. Laulāto un ģimenes attiecību attīstība dzīves garumā

Dzīve ģimenē iezīmē cilvēka mūža sākumu, augot vecāku gādībā, un vēlāk, izveidojot pašam savu ģimeni, tā aptver cilvēka dzīves periodu nereti no jaunības līdz nāvei.

Ģimene ir kā vienots organisms, kurai jānodrošina visu tās locekļu labsajūta, kurā vecāki ir galvenie atbildīgie, kas rūpējas gan par savām, gan bērnu - atbilstoši bērna vecumam un varēšanai, vajadzībām. Atkarībā no notikumiem un uzdevumiem ģimenes dzīvi nosacīti var iedalīt **8 periodos jeb stadijās**. Šis iedalījums ir aptuvenš un vienkāršots, tas aplūko ģimenes ar vienu bērnu dinamiku, tomēr tajā gūstams priekšstats par ģimenes dzīves notikumu secīgumu, kā arī grūtībām, kas vērtējamās kā normāla laulības dzīves norises daļa.

Reāli dzīve ir pavērsieniem un pārmaiņām bagātāka - piedzimst vēl citi bērni, ģimene pārceļas uz citu dzīvesvietu, aprūpē paņemti novecojušie vecāki u.c. Pārejot no vienas stadijas otrā, pārmaiņu laikā, ir krīze, kad jāpielāgojas jauniem nosacījumiem, jo vecie vairs nav spēkā. Tulkojot no grieķu valodas, „krīze” nozīmē „pagrieziena punkts”. Savukārt ķīniešu un līdzīgi arī japāņu valodā vārdu „krīze” raksta ar diviem hieroglifiem, no kuriem vienu varētu tulkot kā „bīstamība” un otru - „iespēja”.

Krīzi pavada, apjukums, spriedze, konfliktu pieaugums, var būt veselības problēmas. Krīzei atrisinoties, laulātie ir guvuši jaunu pieredzi, kļuvuši spēcīgāki, nobriedušāki, pašsajūta un attiecības uzlabojas.

Iemīlēšanās un tuvināšanās laiks

Ģimenes vēl nav. Nākamie dzīvesbiedri satiekas un iemīl viens otru. Jūtu pasaulē mijas eiforija, pacilātība, svētlaiimes izjūta ar bailēm un trauksmi, ka viss var beigties slikti. Iemīļotais tiek idealizēts, bet pats cilvēks ir pilnīgi pārlicināts, ka viņa priekšstats par otru ir reāls. Tautā šo posmu sauc par „rozā briļļu” periodu. Tradicionāli šajā stadijā cilvēki pieņem lēmumu precēties un laulības dzīve saistās ar lielām cerībām.

Iemīlēšanās perioda grūtības: lai otru cilvēku iepazītu, nepieciešams laiks, un, tam notiekot, iemīlēšanās beidzas. To nomaina mīlestība vai arī vilšanās un nepatika.

Iemīlēšanās ilgums ir apmēram no 9 mēnešiem līdz 2 - 3 gadiem. Drošāk ir precēties iemīlēšanās perioda beigās, ne sākumā.

Ģimene bez bērniem

Šis laulības dzīves periods sākas ar laulībām un beidzas ar pirmā bērna piedzimšanu. Ja pāris dzīvo neregistrētās attiecībās, tad šis periods sākas līdz ar kopdzīves uzsākšanu. Šajā dzīves posmā laulātajiem paveicami **trīs svarīgi uzdevumi**:

1. Jāizveido laulāto attiecības, kas **apmierina abus**.
2. Jāvienojas par pēcnācēju plānošanu.
3. Jāiekļaujas sievas un vīra radu lokā, uzzinot, kāda ir dzīve otra ģimenē.

Izveidot laulāto attiecības, kas apmierina abus, nozīmē, ka **jāpanāk abiem pieņemamas vienošanās par visiem svarīgajiem jautājumiem** - par pienākumu sadali, par naudas pelnīšanu un tērēšanu, par brīvā laika pavadīšanu, par robežu izveidošanu attiecībā pret vecākiem un draugiem un par sadzīviskajiem jautājumiem. Daži laulātie pāri netiek ar to galā visas dzīves garumā, jo katrs cilvēks nāk ar savas vecāku ģimenes pieredzi un saviem priekšstatiem par vīra un sievas lomu. Šis periods attiecībās mēdz iezīmēties ar strīdiem, vilšanos un dūsmām.

Jo līdzīgākas laulāto prioritātes, vērtību sistēmas, uzskati un vēlmes, jo vieglāka sadzīvošana, mazāk darba un pūļu jāiegulda kompromisu meklēšanā.

Runājot par pēcnācēju plānošanu - vislabāk bērnu radīt tad, kad abi to vēlas un kad ģimenei ir **vēlme un kapacitāte dot**- ir pietiekami resursi bērna uzturēšanai un audzināšanai: pietiekami finansiāli līdzekļi, pabeigta izglītība, sievietei nav aktuālu karjeras jautājumu u.c.. Labi ir sākumā iemācīties sadzīvot divatā. Arī te iespējami dažādi sarežģījumi - bieži sievietes bērnu vēlas agrākā vecumā kā vīrieši, nereti vecāki ir tie, kas vēlas mazbērnu, vai arī - ja pārim ilgi nav pēcnācēju, citi mēģina iejaukties un ietekmēt.

Attiecību izveidošana ar laulātā vecāku ģimeni ietver jautājumu par attieksmi un jautājumu par robežām. Ja ir savstarpējas simpātijas, tas ir brīnišķīgi, šādas dzimtas var tikai apsveikt.

Taču mēdz būt arī tā, ka meitas vai dēla vecāki nebūt nav apmierināti ar jaunpienācēju, un arī viņam laulātā vecāki, brāļi un māsas var nepatikt. Tā var būt, jo cilvēks prec savu dzīvesbiedru, nevis viņa radu saimi. Vecākiem ir jāprot cienīt sava bērna izvēli un tiesības pašam dzīvot savu dzīvi, pieņemt savus lēmumus, arī piedzīvot savas kļūdas, kas nozīmē - tiesības uz savu izaugsmes ceļu. Jūtas pret ģimenes locekļiem var būt dažādas un attiecības var veidoties dažādi, bet vieglāk ir, ja tiek ievērota pieklājība un cieņa.

Jaunajai ģimenei nākas risināt jautājumus arī par to, cik stingrām vajadzētu būt robežām, cik daudz, piemēram, vecākiem vajadzētu iejaukties jaunās ģimenes dzīvē?

Saskanīgas un savstarpējā cieņā balstītas paaudžu attiecības izveidot nemaz nav tik vienkārši. Tas ir darbs, kurš prasa gan pacietību, gan zināšanas, gan sirdsgudrību. Šajās attiecībās vecākiem jārespektē tas, ka bērniem ir pašiem sava, atsevišķa ģimene un ka viņi lēmumus pieņem paši, un tādus, kā paši vēlas. Savukārt bērniem jāprot smalkjūtīgi aizstāvēt savas – patstāvīgas ģimenes modeli. Labi domātus padomus jaunlaulātajiem citi cilvēki varētu izteikt vienu reizi, un tad atstāt viņu ziņā - vai to ievērot, vai nē.

Bērna piedzimšana

Stadija sākas līdz ar bērna piedzimšanu un ilgst līdz bērna 3 gadu vecumam.

Jaunums - atklājas gan sievietes, gan vīrieša attieksme pret savu bērnu. Abiem jāpieņem vecāku loma. Parasti sievietes mātes lomu pieņem ātrāk kā vīrieši tēva lomu. Jāiemācās sadarboties kā vecāku pārim.

Uzdevumi:

1. Pieaugušo pielāgošanās bērna piedzimšanai un rūpes par viņa vajadzībām.
2. Tāda ģimenes dzīves organizēšana, kas apmierina ne tikai bērna vajadzības, bet arī pieaugušos.

Šis ir skaists un grūts periods. Lai bērns justos labi un varētu attīstīties, sievietei ir svarīgi nodoties viņam un būt atsaucīgai bērnam nepārtraukti. Tas saistās ar nogurumu, savas dzīves atlikšanu malā un arī attiecību ar vīru pakārtošanu bērna vajadzībām.

Vīrietim arī šis laika rada pārmaiņas - viņa sieva emocionāli ir daudz mazāk pieejama. No vīrieša tas prasa spēku, klāt nāk arī pieaugušas fiziskas un materiālas rūpes un atbildība. Te ļoti nozīmīgs ir **vīrieša briedums**. Briedums dod vīrietim spēku un izturību tikt ar grūtībām galā. Emocionāli nenobriedis vīrietis nereti nespēj izturēt sievas „prombūtni” un pieprasa uzmanību sev, vai arī meklē glābiņu ārpus mājas - pavada visu brīvo laiku ar draugiem, strādā līdz vēlai naktij.

Bērna piedzimšana veicina gan vīrieša, gan sievietes nobriešanu. Tāpēc ar otrā un trešā bērna ienākšanu ģimenē ir vieglāk.

Tomēr bez grūtībām un noguruma šis laiks nes arī piepildījumu. Prieks un maigums pret mazuli, vēlme viņu sargāt un par viņu rūpēties piešķir dzīvei citu, dziļāku jēgu un visu maina. **Nekas vairs nebūs tā, kā agrāk.**

Šajā dzīves periodā laika sev individuāli un kā pārim parasti pietrūkst. Lai parūpētos arī par pieaugušo vajadzībām, svarīgi ir prasīt un pieņemt citu cilvēku palīdzību. Jaunajai mātei- izbrīvēt kādu laiku (stundu?) dienā sev un pavadīt to atsevišķi no bērna - iet pastaigāties, pasēdēt kafejnīcā, lasīt grāmatu, nedarīt neko. Pārim-

iesaistīt vecvecākus (radus, draugus, aukli) un pabūt divatā - aiziet vakariņās, uz kino, veltīt laiku tikai viens otram. Bērna pirmais attīstības uzdevums - izveidot drošu piesaisti, tas nozīmē - paļauties uz savu mammu, ka tā viņu sapratīs un gādās, lai viņš justos labi. Ja tā ir, tas izveido labu un drošu sajūtu gan pašam par sevi („es esmu labs”), gan par pasauli („tā ir vieta, kur es gūšu visu, ko man vajadzēs”) - un tas veido cilvēka psihiskās veselības pamatu.

Ap pusotra gada vecumu sākas nākošā bērna attīstības stadija, kurā dominējošas ir neatkarības tendences - tas ir „divgadnieka spītības laiks”, kad mazulis sāk apzināties sevi kā atsevišķu un neatkarīgu būtni un, sakot „nē”, to apliecina. Lai izaudzinātu patstāvīgu, citiem nepakļāvīgu cilvēku, vecākiem nākas būt gudriem un pacietīgiem, lai paturētu savu galavārdu un arī ļautu attīstīties bērna personībai.

Ģimene ar bērnu pirmsskolas vecumā

Laika periods, kad bērns ir 3 - 7 gadus vecs.

Ģimenē ir ienākusi jauna personība - ar savu raksturu, temperamentu, interesēm, spējām. Tas nereti raisa **krīzi vecāku attieksmē pret bērnu**, ja vecāki apjauš, ka bērns nav tāds, kā viņi gaidījuši.

Tomēr pēc trīs gadu vecuma sasniegšanas vecāku - bērna attiecības uzlabojas - bērns kļūst paklausīgs, labprāt spēlējas un priecājas būt kopā ar citiem bērniem, vajadzība pēc vecāku klātbūtnes un uzmanības samazinās. Visizteiktāk tas vērojams sešu, septiņu gadu vecumā, kas arī liecina par gatavību doties uz skolu.

Vēl bērna attīstībā šis laiks ir īpašs ar bērnišķīgi erotisku jūtu izdzīvošanu, interesi par tuvību, precēšanos, skūpstīšanos. Trīs, četrus gadu vecumā mazais „iemīlas” un vēlas precēties ar pretējā dzimuma vecāku. Piecu, sešu gadu vecumā - jau ar savu vienaudzi, bērnu no bērnudārza vai pagalma. Tas liecina par saites ar tēvu vai māti atraisīšanos, kas ir svarīgi laimīgām partnerattiecībām pieaugušā vecumā.

Ģimenes uzdevumi šajā periodā galvenokārt saistīti ar audzināšanu:

1. Vecāku pielāgošanās bērna vajadzībām un personības īpatnībām ar nolūku veicināt bērna attīstību.
2. Pieņemt bērnu tādu, kāds viņš ir un rūpēties par viņu.
3. Pārvarēt grūtības, kas saistītas ar nogurumu un personiskās telpas trūkumu.

Visas uzvedības un liela daļa no bērna veselības problēmām šajā vecumā saistītas ar to, ka vecāki nepieņem, „lauž” bērna personību vai arī ignorē kādu no viņa vajadzībām.

Ģimene ar jaunākā skolas vecuma bērnu

No bērna skolas gaitu sākuma līdz pusaudža periodam: 11 - 12 gadu vecumam. Ģimene atver savas robežas un nozīmīga kļūst skola.

1. Ģimenes pievienošanās citām ģimenēm ar līdzīga vecuma bērniem un savu noteikumu, prasību revīzija.
2. Bērna iedrošināšana uz mācību sasniegumiem, motivēšana mācīties.

Šajā dzīves posmā līdztekus vecāku autoritātēm nostājas skolotāju autoritātes. Ja vecāki jūtas pietiekoši labi un dzīvē veiksmīgi, viņi savas lomas samazināšanos spēj pieņemt, tad viņu reakcijas uz dažādām skolas situācijām ir adekvātas. Ja vecāki jūtas iekšēji nedroši un ar sevi neapmierināti, tad ir risks, ka viņos var veidoties konkurences jūtas pret skolotājiem. To iespaidā viņi skolu un skolotājus noniecina vai pārvērtē. Šie vecāki uz skolas situācijām reaģē pārspilēti - vai nu ar bailēm un izvairīšanos, vai agresiju.

Bērns šajā laikā apgūst darba mīlestību, pacietību un spēju piepūlēties, lai sasniegtu kādu mērķi. Viņš kļūst arvien patstāvīgāks, pārsvarā ir aktīvs un labā garastāvoklī. Lielu daļu no savām iemaņām cilvēks apgūst tieši šajā vecumā - slēpošanu, slidošanu, futbola spēlēšanu, airēšanu, telts uzcelšanu, peldēšanu, šūšanu, adīšanu, gludināšanu, dejošanu, mūzikas instrumenta spēlēšanu, ēst gatavošanu, skrūvēšanu, saplīsušu lietu labošanu un daudz ko citu. Draugi, kas iegūti kopīgās aktivitātēs, ir laba profilakse pusaudžu gadu „sliktajām kompānijām”.

Ģimene ar pusaudzi

No bērna 11 - 12 līdz apmēram 18 - 19 gadu vecumam (laikam, kad bērns ir izaudzis).

Jaunums šajā stadijā - **vecāku noniecināšana, viņu autoritātes neatdzīšana**. Ja mazs bērns savus vecākus uztver kā vislabākos un visu varošus, un arī skolnieks - ciena un paklausa, tad pusaudzis savus vecākus uztver kā nesaprotošus, atpalikušus, viņu ierobežot gribošus. Tas notiek neatkarīgi no tā, kādi vecāki ir īstenībā un kādi ir viņu nolūki. Pusaudzis aizbildniecību uztver noraidoši un cīnās pret vecāku varu. Viņš izveido pats savu skatījumu uz visām lietām - par kārtību istabā, mājasdarbu pildīšanu, ēšanu un mazgāšanos, gulētiešanas laiku, brīvdienu pavadīšanu utt.. Tas izraisa ne mazums strīdu, jo bieži nesakrīt ar vecāku redzējumu un vēlmēm. Bērnam strauji mainās garastāvoklis, viņš noslēdzas, ir ass, labprāt pavada laiku savā istabā aiz aizvērtām durvīm, ar vecākiem vairs negrib kopā kaut kur doties, labi jūtas vienaudžu grupā, sagādājot vecākiem ne mazums raīžu.

Lai cik sarežģīta arī nebūtu pusaudža uzvedība, tā palīdz viņam emocionāli atraisīties un kļūt par neatkarīgu personību. Un tas ir svarīgi laimīgai dzīvei, veiksmīgai karjerai. Jāuztraucas tiem vecākiem, kuru tīņu vecuma bērni ir jauki, rātni un paklausīgi, jo viņi nerisina savus psihoemocionālās attīstības uzdevumus.

Ģimenes uzdevumi:

1. Izveidot pusaudzīm līdzsvaru starp brīvību un atbildību, dodot brīvību, deleģēt arī atbildību, noteikt robežu, cik daudz brīvības ir pieļaujams.
2. Vecākiem - radīt interešu loku, kas nav saistīts ar vecāku pienākumu pildīšanu - gatavoties bērna aiziešanai no ģimenes.

Ģimene bērna "atdalīšanās" periodā

Tas ir laiks, kad bērns sāk dzīvot atsevišķi.

Dabiskā veidā bērns no ģimenes aiziet pakāpeniski. Visspilgtāk tas redzams, ja viņš studē un dzīvo kopmītnēs - pirmajā gadā brauc mājās katras brīvdienas, otrajā, trešajā - reizi mēnesī vai divos, pēdējosursos - bez īpašas vajadzības mājās vairs nebrauc. Mājās bērns regresē - kļūst „nevarīgs”, labprāt ļauj mammai par sevi rūpēties, „uzpilda baterijas” un atgriežas atpakaļ savā dzīvē. Ģimenē šajā periodā - jauno sākumu pavada šķiršanās gaisotne un vientulības izjūtas. Bērnu - vecāku attiecību kvalitāte atkarīga no vecāku spējas šīs vecākiem sarežģītās jūtas izturēt, un to savukārt lielā mērā nosaka viņu spēja rast dzīves papildījumu ārpus vecāku lomas, kā arī vecāku personību emocionālais briedums.

Uzdevumi:

1. Pakāpeniski (!) atbrīvot bērnu no vecāku rūpēm, ļaut dzīvot savu dzīvi.
2. Saglabāt atbalstu kā ģimenes kopību.

Ģimenes kopība - lai kas arī nenotiktu - tu vienmēr vari atgriezties, mēs vienmēr būsīm tavā pusē, palīdzēsīm!

Ģimene ar pieaugušu bērnu

No brīža, kad bērns aizgājis no ģimenes, līdz aiziešanai pensijā.

Vecāki palikuši vieni, jāatsakās no mātes un tēva lomas, paliek tikai vīra un sievas lomas.

Uzdevumi:

1. Laulāto attiecību pārveidošana, meklējot jaunas intereses.
2. Saglabāt saites ar vecāko un jaunāko paaudzi, saturēt ģimeni kopā, atbalstīt gan savus vecākus, gan bērnus.

Jaunas intereses var būt vaļasprieki - sen kārotas nodarbes, kam līdz šim neatlika laika: kora dziedāšana, gleznošana, ceļošana, dārzkopība, mājdzīvnieka iegādāšanās, sabiedriska vai politiska aktivitāte, kā arī jauni karjeras pavērsieni - **vecums no 40 līdz**

60 gadiem ir profesionāli auglīgs un sasniegumiem bagātāks. Vieglāk, ja pārmaiņas sāk realizēt, kamēr bērns vēl ir pusaudzis.

Laulāto attiecības kopā nodzīvoto gadu laikā kļuvušas distancētākas un monotonākas. Tomēr kopības izjūta ir katra pāra rokās. Šajā laikā vērojams otrais šķiršanās vilnis, ja atklājas, ka nekas vairs nesaista. **Un arī otrā jaunība!**

Novecošanās

Šis dzīves cēliens sākas ar aiziešanu pensijā un ilgst līdz mūža galam.

Dzīve ļoti mainās - nav vairs jāiet uz darbu, ir daudz brīva laika, ir citādi iztikas līdzekļi, ir mazāk fiziska spēka un enerģijas, bet daudz dzīves pieredzes un gudrības, izkristalizējas būtiskais. Cilvēks velta uzmanību sev, rūpēm par veselību, izvērtē dzīvi - paveikto un arī nepaveikto.

Svarīgi ir arī par savu mūžu stāstīt citiem. Cilvēkiem, kuri ir apmierināti ar savā dzīvē paveikto, vecumdienas paiet gaiši un patīkami. Tiem, kas izjūt mūžu kā aplami vai veltīgi nodzīvotu, ir ļoti smagi. **Vecumdienas simboliski ir ražas novākšanas laiks.**

Liela nozīme ir sevis pazīšanai un apzinātām vēlmēm. Tas var būt mierīgs un apcerīgs laiks, kad nozīmīga kļūst iekšējās pasaules garīgā dzīve. Var būt arī tā, ka pensijas vecuma pienākšana atver dzīvei jaunus apvāršņus - beidzot var pievērsties tam, kam agrāk nebija laika, un vieglāk ir, ja ceļu uz šīm nodarbēm, interesēm izveido, vēl strādājot.

Uzdevumi:

1. Emocionāli pieņemt aiziešanu pensijā.
2. Ieguldīt enerģiju sociālo saišu uzturēšanā - atrast un uzturēt cilvēku loku, ar ko komunicēt.
3. Pieņemt viena dzīvesbiedra zaudējumu.
4. Saglabāt ģimenes saites un pielāgoties vecumam (pieņemt palīdzību).
5. Pēc iespējas ilgāk saglabāt spēju dzīvot patstāvīgi.

Sievietes un vīrieša savienība laulībā un personiskā izaugsme

Sieviete un vīrietis ir dažādi, taču kopā tie veido pilnīgu savienību, viens otru brīnišķīgi papildinot. Nevienam nav labāks vai sliktāks, visas īpašības ir vajadzīgas, tām ir sava jēga un nozīme. Laulības pilnīgums izpaužas gan sevi, gan otru cienot un pieņemot. Un tikai kopā sieviete un vīrietis var radīt bērnu.

Dzimumatšķirību bioloģiskie aspekti

Dzimumu determinē ģenētika - vīrietim ir XY dzimumhromosomu komplekts, sievietei - XX. Organismā gēni sevi realizē ar dzimumhormonu starpniecību, kas nosaka attiecīgā dzimuma organisma veidošanos jau mātes klēpī, dzimumnobriešanas procesus pusaudža vecumā un uztur dzimumpazīmes dzīves garumā.

Vīriešu galvenais dzimumhormons ir testosterons. Tas veicina kaulu un muskuļu masas augšanu, eritrocītu skaita palielināšanos asinīs. Testosterons ir saistīts ar smadzeņu kognitīvajām funkcijām - tā samazināšanās pavājina atmiņu un domāšanas asumu. Testosterons ir atbildīgs par dzimumtieksmi. Tas saistīts arī ar aktivitāti, iniciatīvu, dominēšanas tendenci. Daļai vīriešu dominēšana pār sāncensi ir saistīta arī ar agresivitāti, daļai nē. Vīrieša organismā testosterons paaugstinās grūtību, sāncensības situācijās. Pēc sāncensības situācijas beigām tas paaugstinās uzvarētājam un samazinās zaudētājam. **Interessants fakts, ka** zēniem pirmajās dzīves nedēļās testosterona līmenis strauji pieaug (kā pubertātes līmenī) un tāds saglabājas līdz 4 - 6 mēnešu vecumam.

Sieviešu galvenie dzimumhormoni ir estrogēns un progesterons. Tie ir saistīti ar ķermeņa sievišķīgu attīstību, menstruālo ciklu, grūtniecību. Estrogēns ir saistīts ar sievišķīgu pievilcību, seksualitāti, labu garastāvokli, aktivitāti. Estrogēns arī aizsargā sievieti pret vairākām infekcijas slimībām, tai skaitā pret A gripas smagām formām. Savukārt progesterons sagatavo organismu grūtniecībai - nomierina, veicina enerģijas rezervju uzkrāšanu. Sievišķo hormonu produkcija sievietes organismā reproduktīvajā vecumā notiek cikliski. Par sievietes dzimumtieksmi, līdzīgi kā vīriešiem, atbildīgs ir testosterons - ovulācijas laikā tas īslaicīgi var pieaugt pat līdz 30%, salīdzinoši ar pamata rādītājiem.

Dzimumvairošanās, tātad dažādu dzimumu organismu pastāvēšanas bioloģiskais mērķis ir ģenētiska dažādība, kas sniedz labāku aizsardzību pret mikroorganismiem un infekcijām. Jo dažādāki vecāku gēni, jo dzīvotspējīgāki pēcnācēji. Ir novērotas nepatikas, pat atgrūšanas reakcijas pret organismiem ar līdzīgu genomu. Tās var izpausties, piemēram, kā nepatika pret izskatu un pret ķermeņa (sviedru) aromātu.

Sievietes un vīrieši atšķiras gan anatomiski, gan fizioloģiski. Tomēr katrā organismā ir arī otra dzimuma dzimumhormoni, tikai mazākos daudzumos - tādējādi katrā sievietē ir kaut kas no vīrieša un katrā vīrietī - kaut kas no sievietes.

Dzimuma psihiskās komponentes

Dzimumu psihiskās īpatnības ir saistītas ar dzimumidentitāti un dzimuma lomu. Dzimumidentitāte sievietēm ir sevis kā sievietes apzināšanās un attieksme pret sevi kā sievieti, vīriešiem - sevis kā vīrieša apzināšanās un attieksme pret sevi kā vīrieti. Dzimumu loma saistīta ar īpašībām un izturēšanās veidiem. Tā nosaka priekšstatus un gaidas attiecībā gan uz savu dzimumu, gan pretējo.

Šie koncepti ir ļoti ietilpīgi un sarežģīti un sabiedrībā vērojama liela viedokļu dažādība, pat pilnīgi pretēju uzskatu pastāvēšana attiecībā uz dzimuma lomām.

Dzimumidentitāti un ar dzimuma lomu saistītu uzvedību ietekmē vairāku faktoru grupas:

1. **Bioloģiskie faktori** - dzimumhormonu ietekme uz bērna smadzeņu attīstību, tam atrodoties mātes dzemdē un vēlāk, atsevišķu gēnu darbība. Mātes imūnsistēmas reakcijas - sievietes organisms var veidot antivielas pret testosteronu, ja dzimst vairāki dēli pēc kārtas, un tas var ietekmēt jaunāko dēlu dzimumidentitāti.
2. **Sociālkulturālie faktori** - sabiedrība un vide, kurā cilvēks dzīvo, ietekmē īpašības un izturēšanās veidus, kas pieņemami sievietei un kas pieņemami vīrietim, un arī to, kas nav pieņemami. Ietekmējoši ir arī sociālie sievietes un vīrieša ideāli, kuru veidošanā liela loma arī masu informācijas līdzekļiem.
3. **Ģimene un audzināšana.** Nozīmīgākos priekšstatus par dzimumatšķirībām bērns iegūst tieši ģimenē, iekļaujot savā iekšējā pasaulē mātes un tēva tēlus un viņu savstarpējās attiecības. Šie procesi notiek bez prāta kontroles un kritiskas izvērtēšanas, kas iespējama vēlāk, pēc 14 gadu vecuma, un var sākotnējos priekšstatus korigēt. Tieši vecāku attiecībās un indivīda mazotnes pieredzē bieži meklējamas saknes negatīvai attieksmei pret kādu no dzimumiem, un tā saistās ar mātes vai tēva nodarītām traumām.
4. **Pašas personas uzskati, pārliecība, vērtību sistēma.** Te iekļaujas personiskie sievietes un vīrieša ideāli.

Sava dzimuma apzināšanās vienlaikus ir arī zaudējuma izsērošana - cilvēks apzinās, ka viņam nav iespējams būt otra dzimuma indivīdam, un tas saistās ar sāpēm, skumjām. Ja šis zaudējums nav izsērots, tas var radīt sarežģījumus situācijās, kas skar dzimuma jautājumus.

Ar psihisko veselību saistīta apmierinātība ar savu dzimumu, prieks un patika būt sievietei un vīrietim un labvēlīga attieksme pret otru dzimumu. Personai, kam liekas, ka labāk, izdevīgāk ir būt otra dzimuma pārstāvim, ir grūti gūt sociāli psihisku labsajūtu.

Ar dzimumidentitāti saistītās problēmas vairāk skar tieši attieksmes aspektus. Tās var būt šādas - neapmierinātība ar savu dzimumu, sava vai pretējā dzimuma noniecināšana vai idealizācija, konkurence ar pretējā dzimuma pārstāvjiem. Attieksmes sarežģījumi ietekmē starpdzimumu attiecības, un šīs grūtības bieži izpaužas arī laulībā un rada disharmoniju.

Ar dzimumu lomām saistīta izturēšanās sagādā prieku un patiku. Dzimumu lomas sagādā ciešanas, ja tās izmanto cilvēka noniecināšanai vai ierobežošanai.

Attiecību dinamika laulībā

Cilvēkiem apprecoties, satiekas divas atšķirīgas sistēmas, ar dažādiem viedokļiem par to, kādai ir jābūt un kas ir jādara sievietei un kādam ir jābūt un kas ir jādara vīrietim. Šīm sistēmām jaunajā ģimenē jāatrod saskaņa un līdzsvars. Ja tas izdodas, tad attiecības veidojas harmoniskas, un tādā ģimenē visi jūtas labi, bet ja nē - tad ir strīdi vai vienas puses dominēšana pār otru, un veidojas disharmonija, no kuras cieš visa ģimene. Neapmierinātība ar otra izturēšanos, pienākumu un atbildības sadalījumu rada nesaskaņas, kuru mērķis ir radīt jaunu līdzsvaru, kas apmierinātu abus. Nesaskaņas var būt arī slēptas, ja kaut kas nevar tikt pateikts.

Līdzīgs process pēc bērna piedzimšanas atkārtojas attiecībā uz mātes un tēva lomām - katram no vecākiem ir savs priekšstats, kādai ir jābūt un kas ir jādara mātei un kādam ir jābūt un kas ir jādara tēvam. Abiem ir jāiemācās sadarboties kā vecāku pārim, rūpējoties par savu bērnu. Šķiet, sabiedrības uzskati par mātes un tēva lomām pēdējos simtos gados piedzīvojuši tikpat daudz pārmaiņu, kā attiecībā uz sievietes un vīrieša lomām.

Bioloģiskajiem aspektiem ir sava nozīmē, tāpat arī - kultūrai, ticībai, sociālajai videi, sabiedrības normām, tomēr noteicošās ir katra paša jūtas un izvēle. Ja senākos laikos laulība vairāk bija ekonomiska savienība pēcnācēju radīšanai, tad mūsdienās cilvēki tiecas precēties mīlestības dēļ, lai gan pastāv arī citi motīvi. Pāra kopdzīve bez mīlestības nespēj pilnvērtīgi apmierināt laulāto emocionālās vajadzības. Ar to arī daļēji izskaidrojama laulības kā institūcijas nestabilitāte, jo jūtas nav tik stabils un nemainīgs pamats kā, piemēram, ekonomiska atkarība. Paradigmu maiņa ievēd mūsdienu cilvēku dzīvēs lielāku brīvību, iespēju būt laimīgākiem un līdztekus tam - arī sarežģītas un grūtas izvēles - ko darīt, ja mīlestības jūtas mainījušās, vai arī - ko darīt, ja mīlestības jūtas ir, bet laulība rada ciešanas vai liedz apmierināt savas vajadzības (piemēram, vienam no laulātajiem ir atkarības problēmas vai viens no laulātajiem

nevēlas bērnus vai seksuālas attiecības). Te arī jautājums - ko darīt, kā dzīvot, lai mīlestību saglabātu?

Mīlestības jūtas dara otru cilvēku īpašu, svarīgāku par visu, gribas būt kopā tieši ar viņu, un visi pārējie kļūst mazāk nozīmīgi. Kad cilvēks mīl, viņš priecājas par iemīļoto, labprāt pavada kopā laiku, viņu interesē otra personība. Mīlestība izpaužas rūpēs par otra labsajūtu, gatavībā dot.

Mīlestībai pret otru svarīgi līdzsvaroties ar mīlestību pret sevi. Mīlestība ir liels transformējošs spēks, kas atraisa cilvēkā viņa labākās, cēlākās īpašības - labestību, pacietību, dāsnumu, spēju piedot un mazina iezīmes, kas saistītas ar patmīlu, savtīgumu.

Iemīlēšanās, mīlestības jūtas un seksuāla kaisle ir dažādas jūtas, tām ir arī atšķirīgs neirobioloģiskais substrāts - respektīvi, tās saistītas ar aktivāciju atšķirīgos smadzeņu apgabalos un ar atšķirīgu neiromediatoru izdali.

Runājot par seksualitāti, vīriešiem tā ir lineāra, bet sievietēm - cikliska. Seksuālo attiecību biežums pāriem ir ļoti dažāds. Nav noteiktu ciparu, kas apzīmētu normu, noteicošais - lai abi pāri ir ar to apmierināti. Ārējie apstākļi, dzīves notikumi, dažādi pārdzīvojumi seksuālo vēlmi var pastiprināt - piemēram, romantisks vakars, atvaļinājums, īpaši pavadīta diena vai arī samazināt - raizes, nepatīšanas, slimība, te arī aizvainojums uz partneri, kas bieži ir seksuāla vēsuma iemesls sievietēm.

Piesaiste un tuvība ir saistītas ar hipofīzes producēto hormonu oksitocīnu, kas nodrošina to, ka mīļotais kļūst pievilcīgāks par visiem pārējiem. Oksitocīna pētnieki ar smaidu piebilst, ka šis hormons būtu brīnišķīga piedeva smaržām ar nosaukumu „uzticīgā” vai „uzticīgais”. Oksitocīns organismā rodas apskaujoties, skūpstoties, orgasma laikā, pustumsā, romantiskos apstākļos, tas rosina pāri kopā kaut ko pasākt, piedzīvot, paveikt, un šis aktivitātes savukārt vēl vairāk palielina oksitocīna izdali.

Pāris izveido savu vienību, diādi, pasauli, kas ir tikai viņiem diviem, un tā sniedz gan papildījuma, gan drošības izjūtu. Te ļoti svarīgi ir spēt uzticēties, paļauties un pieļaut otru sev tuvu. Un būt otra uzticības cienīgam.

Tomēr gan sievietei, gan vīrietim neilgi pēc kopdzīves sākuma piedzīvo savā ziņā arī vilšanos savās cerībās un neapmierinātību. Vilšanās mēdz būt arī par dzimumam raksturīgām iezīmēm, īpaši, ja augot nav bijusi saskarsme ar pretējā dzimuma pārstāvjiem, un arī par nepatīkamām otra rakstura iezīmēm. Neapmierinātība var būt saistīta arī ar atbildību, ko uzliek laulība kā savienība. Tās ir spēcīgas un sāpīgas jūtas, pārbaudījums vēlmei un spējai būt kopā tieši ar šo cilvēku. Šajā laikā cilvēks izsēro savu ilūziju, aplamo priekšstatu sabrukumu, un tas ļauj dziļāk un reālistiskāk iemīlēt un pieņemt dzīvesbiedru, attiecības kļūst tuvākas un stiprākas.

Rūpes un atbildība par laulību atspoguļo cilvēka emocionālo briedumu un gatavību būt ilgstošās attiecībās - dot, rēķināties, piekāpties, arī prasīt, paļauties, uzticēties. Laulības dzīve māca pieņemt grūtības, atteikties, ieguldīt - pārvarēt sevi, kļūstot par mīlošāku sievu vai vīru, mammu vai tēti, par labāku cilvēku. Un tas ir process mūža garumā.

Lai mīlestību saglabātu, par attiecībām jā rūpējas, tas nozīmē - atrisināt nesaskaņas, izlīgt pēc strīdiem, atvainoties par pāridarījumiem, saglabāt tuvību un neļaut neapmierinātībai gūt virsroku pār cieņu un labvēlību. Tas nozīmē arī identificēt problēmas un spēt tās risināt vai vismaz lokalizēt. Uzkrāta „negatīvā bagāža” noved pie attiecību saasinājumiem, kurus gan raksturo spēcīgi emociju izvirdumi, bet kas pozitīva risinājuma gadījumā atjauno zaudēto tuvību un padziļina to, atgriež attiecībās prieku, vieglumu, seksuālu kaisli. Mīlestība un emocionālā inteligence dod spēku to pārdzīvot, kļūstot gudrākiem, viedākiem, pieredzes bagātākiem.

Dzīvojot kopā ilgāku laiku, attiecības mainās - izveidojas sava ikdienas kārtība, kas pamazām rada pieradumu, mazinās pozitīvo emociju amplitūda, attiecības vairs nav tik kvēlas, kaislīgas, bet kļūst dziļākas un intīmākas - uzticoties un atklājot dzīvesbiedram savu iekšējo pasauli, kopā pieredzot dzīves notikumus un pārvarot grūtības, atbalstot vienu otru un esot līdzās. Pieaug draudzības, emocionālas tuvības, interešu kopības nozīme.

Laulību bagātina atvērtība jaunajam, uzdrīkstēšanās piedzīvot ko nebijušu, dzīves izaicinājumu pieņemšana. Aktīva dzīves pozīcija aizsargā pret rutīnu, garlaicību, apnikumu. Labi, ja vēlme attīstīties ir abiem partneriem. Lai attiecībās saglabātu svaigumu, krāsainību, ieteicams laulību neuztvert kā pašsaprotamu un pabeigtu, bet drīzāk kā savienību, kas katru dienu jāapstiprina no jauna.

Izaugsmes jautājumi

Tie saistīti ar katra cilvēka personības attīstību visas dzīves garumā - tiekšanos uz saviem mērķiem, atbildību par talantu, spēju attīstīšanu, pašrealizāciju. Tās uzdevums ir dzīves laikā panākt pēc iespējas pilnīgāku visa sava iekšējā potenciāla realizāciju.

Sievietes personības attīstība vēl bez minētā saistīta ar diviem svarīgiem aspektiem. Pirmkārt - ar slodzi, ko rada sievietes sociālās lomas un vēlme būt labai tajās visās. Gandrīz ikvienas sievietes dzīvē pienāk brīdis, kad aktualizējas jautājums - kā būt labai sievai, mīļotajai, mātei, saimniecei, profesionālai darbiniecei, veidot karjeru, un to visu vienlaikus? Un kā vēl atrast laiku atpūtai, hobijiem, interešu izglītībai? Atbilde te skaidra - tas nav iespējams. Dzīve liek atvadīties no nevajadzīgiem ideāliem. Sievietes māka un prasmīgums izpaužas izvēlē - netiekties pēc perfekta kārtības visās dzīves jomās, bet sabalansēt tās sev harmoniskās proporcijās un noteikt, kurai dotajā brīdī dodama priekšroka, pārējās uz laiku atstājot malā.

Otrkārt, sievietes izaugsme saistīta ar iekšējās pasaules jautājumiem - atrast savā dzīvē telpu un laiku sev - nodarbēm, kas pašai svarīgas, kas piepilda, rada prieku un dod spēku. Tas būtu - iepazīt sevi un apzināties, kas ir šīs nodarbes, atklāt savus talantus, atrast un kopt savu radošumu, spēt rūpēties par dvēseles vajadzībām, pat cīnīties par tām, ja vajadzīgs. Tad sieviete būs iekšēji piepildīta, nevis izsīkusi un dzīves nogurusi.

Pārmērīgas piekāpšanās un izdabāšanas ceļš ir sievietes strupceļš. Atteikšanās no sev svarīgām lietām ir strupceļš. Arī neuzdrīkstēšanās. Līdzīgi, grūtības dot vai grūtības ņemt - var būt jautājumi, kas sievieti izaugsmes ceļā aptur, un arī citi.

Vīrieša izaugsme saistīta ar sava spēka un varas apzināšanos un to prasmīgu lietošanu. Mūsdienās vīrieša atbildība par ģimeni un finansēm un līdz ar to arī vara ir mazinājusies, salīdzinot ar tradicionālo sabiedrību, kad vīrietis uzturēja ģimeni un sieviete rūpējās par māju un bija atkarīga no vīra. Tas ir ļoti individuāli - cik lielu atbildību un cik lielu vēlmi pēc varas izjūt katrs vīrietis un kā spēj savu personisko redzējumu savienot ar sabiedrības nostādņēm un savu konkrēto dzīves situāciju. Tie ir vīrieša izaugsmes jautājumi. Un tie ietver savas varēšanas, spēka aspektus, ko raksturo panākumi, pārticība, fizisks spēks, drosmē un rēķināšanās ar citiem - sievu, bērniem, dzimtu, kolēģiem, padotajiem. Nobriešanas process ir saistīts ar savu iespēju, varēšanas un varēšanas robežu apzināšanos, uzdrīkstēšanos pieņemt dzīves izaicinājumus un sava spēka un varas lietošanu savas kopienas, sabiedrības interesēs. Ļoti daudz ciešanu un sāpju pasaulē ir radījusi emocionāli nenobriedušu, neatbildīgu un savtīgu vīriešu patvaļa. Tā ir nerēķināšanās ar citiem, ignorēšana, dominēšana pār fiziski vājāku vai atkarībā esošu personu, galējībā tā ir vardarbība. Otrs vīrieša attīstības strupceļš saistīts ar izvairīšanos, bailēm uzņemties atbildību, iniciatīvas grūtībām, pasivitāti, citu vainošanu. Izaugsme šajās situācijās nozīmē drosmi atzīt sev šīs grūtības un sākt tās risināt.

Personības izaugsme gan sievietei, gan vīrietim saistīta arī ar individuācijas procesu jeb „kļūšanu pašam”. Jau no mazotnes, sastopoties ar vecāku, vēlāk arī skolotāju, sabiedrības prasībām un gaidām, tiekot audzinātam, socializējoties, cilvēks sastopas ar vajadzību pielāgoties apkārtējai pasaulei. Tas notiek arī pieaugušā vecumā, apstākļu un sabiedrības ietekmē veidojot, viņaprāt, citiem pieņemamākus, patīkamākus tēlus un lomas - „neīsto es”. Individuācijas process ir saistīts ar atbrīvošanos no šiem tēliem un lomām un uzdrīkstēšanos apzināties un paust savas patiesās domas un jūtas - ar iekšēju brīvību. Īpaši nozīmīgs šis process kļūst pēc „40-gadnieku” krīzes, kad būt patiesam kļūst svarīgāk, kā būt veiksmīgam vai būt apkārtējo atzītam. Tuvošanās savai patiesajai būtībai, personības centram ir lēns, bieži vien arī sāpīgs process, jo nākas apzināties savas personības nepievilcīgās šķautnes, tomēr tas nes brīnišķīgus ieguvumus - personības spēku, iekšēju mieru, harmoniju, prieku, dzīves piepildījuma izjūtu, atbrīvo daudz enerģijas un sniedz

brīvāku pieeju savam radošajam potenciālam. Pieņemot sevi un savus trūkumus, kļūst vieglāk pieņemt citu cilvēku un pasaules nepilnību.

Harmonisku attiecību veidošanas pamatnosacījumi

Dažādi ģimenes attiecību aspekti

Hierarhijas jeb varas, kundzības - pakļaušanās attiecības.

Hierarhijas attiecības raksturo vēlmi un gatavību būt noteicējam. Patriarhālā ģimenē vara atrodas vīra rokās, viņš ir ģimenes galva, kā viņš lem, tā notiek, pārējie pakļaujas. Var būt arī tā, ka noteicēja ir sieva. Ja varas sadalījums ir demokrātisks, tad lēmumus pieņem abi - vīrs un sieva kopā, savstarpēji vienojoties, kas var arī prasīt daudz laika un pūļu. Dažreiz gadās aplama situācija, kad vara tiek deleģēta bērnam. Vecākiem tad svarīgi vienmēr sagaidīt bērna piekrišanu un viņiem ir grūti būt noteicējiem, viņi liek izvēlēties bērnam un tad, kad vajadzīga paklausīšana, mēģina bērnu pierunāt, pārliecināt, uzpirkt.

Vislabāk, ja visi ģimenes locekļi ir apmierināti ar varas sadalījumu. Ja kāds vēlas būt noteicējs, bet otrs nevēlas pakļauties - tas ir viens no strīdu un arī šķiršanās iemesliem. Bērni vislabāk jūtas, ja noteicēji ir vecāki, tieši tas piešķir bērnbai bezrūpību.

Emocionālās tuvības - distances attiecības

Ģimenes locekļiem būtu jābūt tik tuviem, lai ikviens justos mīlēts, pieņemts, svarīgs, saprasts, novērtēts. Tomēr ne tik tuviem, lai katrs nevarētu viens paveikt sev svarīgas lietas: apmeklēt sev svarīgu pasākumu, aizbraukt komandējumā, mācīties u.c..

Ja tuvības par maz, ģimenē ir vēsi un vientuļi, ja distances par maz, cilvēks jūt, ka ģimene vai kāds konkrēts ģimenes loceklis viņu ierobežo.

Tuvības - distances attiecības raksturo cilvēka spēju būt kopā un spēju būt vienam. Grūtības šeit izpaužas kā iracionāla nedrošība par attiecībām, bailes tikt pamestam, bailes no tuvības, uzticēšanās grūtības, vēlme kontrolēt, atkarība no attiecībām.

Atbildības attiecības

Tās raksturo spēju un gatavību uzņemties atbildību par lēmumiem, izvēlēm un to sekām. Šī spēja pauž cilvēka emocionālo briedumu. Likumsakarīgi atbildībai būtu jāatbilst varas sadalījumam. Problēmas ir tad, ja noteicējs ir viens, bet vainīgi - citi.

Ģimenes sociogramma

Uzdevums

Pirms sākt zīmēt sociogrammu, svarīgi ir emocionāli sajūst savu ģimeni un tad mēģināt šīs izjūtas par katru ģimenes locekli pārnest zīmējumā. Uz lapas uzzīmējiet apli un tad ar mazāku aplīšu palīdzību tajā attēlojiet ģimenes locekļus, katrā aplītī

ierakstot, kurš tas ir. Uzdevumu var veikt gan attiecībā uz savu šī brīža ģimeni, gan uz savu bērnības ģimeni.

Zīmējuma analīze

Sākumā izvērtējiet, vai uzzīmēto aplīšu skaits atbilst reālajam ģimenes locekļu skaitam - ja kāds no ģimenes nav uzzīmēts, tas norāda uz īpašām un spēcīgām jūtām. Citreiz cilvēks neuzzīmē to, kuru jūt kā konkurentu (bērni tā mēdz darīt), kurš nepatīk, kuru negrib redzēt ģimenē. Var neuzzīmēt arī to, kura pietrūkst (piemēram, tēvu, kurš daudz atrodas komandējumos), kuru neizjūt kā ģimenes daļu (piemēram, pamāti). Ja kāds neuzzīmē sevi - viņš nejūtas šajā ģimenē esošs.

Var būt piezīmēti klāt citi cilvēki vai lietas - vecmāmiņa, suns, mašīna. Ir vērts aizdomāties par iemesliem. Bieži tas norāda uz vientulību, nepiepildītām ilgām.

Tad vērtējiet aplīšu lielumu - tas norāda uz nozīmīgumu, svarīgumu. Mīļāki ģimenes locekļi būs attēloti ar lielāku aplīti. Mazs paša aplītis liek domāt, ka cilvēks savā ģimenē jūtas nenozīmīgs, ka ar viņu nerēķinās, varbūt viņš tiek atstumts.

Izvietojums liecina par varas sadalījumu - tiem, kas atrodas centrā vai augšpusē, ir vairāk varas, kā tiem, kas apakšā. Piemēram, apļa centrā var atrasties ar lielu apli attēlota slima, fiziski nevarīga vecmāmiņa, kas ar savām kaprīzēm izkomandē visu ģimeni.

Attālums starp aplīšiem rāda tuvību un distanci. Ja aplīši pārklājas - ļoti liela tuvība (normāli - iemīlēšanās, medusmēneša periodā, mammai ar zīdaini). Ja kāds aplītis iekļaujas otrā, tas jau norāda uz ļoti smagām problēmām.

Pēc tam jāvērtē komunikācijas iespējas - ja viens ģimenes loceklis atrodas starp diviem citiem, tad komunikācija starp tiem ir apgrūtināta. Un tam vienmēr ir savi iemesli.

Par robežu ievērošanu - uz lielā apļa robežas atrodas cilvēks, kurš atdalās, aiziet prom no ģimenes vai tiek izstumts, aiz robežas - tas, kurš aizgājis.

Uzdevuma turpinājums

Uzzīmējiet savu ideālo ģimeni! Apdomājiet abus attēlus, varbūt varat izdarīt kādus secinājumus! **Laimīgs ir tas, kam abi zīmējumi sakrīt.**

Konflikti

Konfliktu izcelsme

Strīdus rada atšķirīgs viedoklis, atšķirīgas vēlmes un vajadzības, īpaši, ja apstākļi spiež vienoties kopīgai darbībai. Tie var būt par svētku svinēšanu, brīvā laika pavadīšanu,

naudas tērēšanu, par jebkuru jautājumu, kur domas dalās. Jo līdzīgāka vērtību sistēma, uzskati, prioritātes, jo vieglāka sadzīvošana - mazāk darba jāiegulda, lai vienotos.

Nesaskaņas izraisa arī laužti solījumi un neievērotas norunas. Te svarīgs cilvēka briedums, ko raksturo pašcieņa, gatavība uzņemties atbildību, spēja atvainoties.

Domstarpības un pārmetumi rodas arī tad, ja laulātais rīkojies citādi, kā otrs ir gaidījis. Te izpaužas priekšstati, kas pašam liekas pašsaprotami, bet otram nepavisam tā nav. Sava loma šeit vecāku ģimenes „mantojumam” - attiecību modeļi, kas darbojas vienā ģimenē, var būt pilnīgi neiederīgi citā.

Smagas ir nesaskaņas, kas saistītas ar nepatiku pret noteiktām dzīvesbiedra personības šķautnēm, neapmierinātību un aizkaitinājumu pret sievu vai vīru.

Visbeidzot - cilvēki bieži kļūst ērcīgi un kašķīgi sliktā garastāvoklī un pret vistuvākajiem nereti to atļaujas izrādīt visbrīvāk.

Veiksmīgs konflikta risināšanas ceļš

Lai nonāktu pie risinājuma, ļoti svarīgas ir trīs lietas:

1. Katram izteikt visus savus apsvērumus.
2. Uzklusēt visu, kas otram sakāms.
3. Vēlme tikt skaidrībā, vienoties, izlīgt.

Nesaskaņas atrisināt nav viegli, un burvju receptes nav, tomēr, runājot un klausoties, un atkal runājot, un atkal klausoties, notiek virzība uz priekšu. Atklājas dažādi pārpratumi un maldi. Ļoti noderīgi ir paraudzīties uz situāciju ar otra acīm, un svarīga ir gatavība to darīt. Pastāvot tikai uz savām interesēm, panākt abiem pieņemamu vienošanos nevarēs, līdzīgi - ignorējot savas intereses. Labs risinājums ir kompromiss, kurā abas puses gan kaut ko zaudē piekāpjoties, gan kaut ko iegūst. Tomēr parasti kompromiss nevienam īsti nepatīk.

Dominēšana un nerēķināšanās ar otru, kad uzvar viens, bet otrs zaudē, pasliktina attiecības - pāris no savienības pārvēršas pretiniekos, krājas slēpta neapmierinātība.

Norvēģu miera un konfliktu risināšanas jautājumu pionieris Johans Galtung piedāvā konflikta transcendentu risinājumu, kas atšķirībā no kompromisa visos izraisa tikai pozitīvas jūtas, tas nozīmē - intereses nevis pretstatīt, bet meklēt veidu, kā tās apvienot un radīt pilnīgi jaunu risinājumu.

Vēl viens vadmotīvs - kopumā atbalstāmi ir tie lēmumi un tās izvēles, kas ved uz izaugsmi. Nedrīkst ierobežot dzīvesbiedra personības attīstību savtīguma vai paša ērtību dēļ. Nedrīkst arī pieļaut, ka tā izdara otrs.

Runājot par sliktu garastāvokli, katram pārim izstrādājas savas stratēģijas, kā ar to vieglāk tikt galā. Tāpat var teikt, ka ar laiku katrs pāris atrod sev labāko domstarpību risināšanas veidu.

Attiecības, kurās viens no laulātajiem ilgstoši piekāpjas otram, atsakās no savām vēlmēm, atrodas piespiedu vai pakļautā stāvoklī, pārmērīgi pašuzpurējas, ir ierobežots savās vajadzībās un iespējās paust ģimenē savas domas un jūtas, sagādā ciešanas un var izraisīt šī cilvēka psihiskās vai fiziskās veselības pasliktināšanos, provocēt dažādas saslimšanas. Veģetatīvā distonija, galvas vai muguras sāpes, bieža saaukstēšanās, miega traucējumi, slimošana, kas kļūst ilgstoša un norit ar komplikācijām, ir tikai daži piemēri.

Daži ieteikumi vieglākai strīdu risināšanai:

- 1. Atvainoties.** Tas ir vislabākais veids kā nolīdzināt pāridarījumu, vienalga, tīšu vai nejaušu, un vislabākās zāles vainas izjūtai.
- 2. Saglabāt cieņu pret otru cilvēku.**
- 3. Pateikt to, kas ir sakāms, paust savas izjūtas tieši un ar vārdiem,** nevis izlīdzēties ar mājieniem, apvainoties un klusēt vai likt otram uzminēt, kas par vainu. Aplami ir arī uzskatīt, ka otram viss ir jāsaprot pašam.
- 4. Runāt par sevi un savām izjūtām, nevis komentēt otru.** Tas būtu - sākt teikumu ar „es”, ne ar „tu”. Piemēram, „mani sāpināja tas, ka tu visu vakaru ar mani nerunāji” nevis „tu biji tik nevērīgs” „es gaidīju, ka tu man piezvanīsi”, nevis „ko tu man nepiezvanīji”. „es uztraucos, ka tu tik ilgi kavējies” nevis „kur tu esi palikusī”
- 5. Pagaidīt, līdz dusmas norimst - izskaitīt līdz desmit, dažas reizes dziļi ieelpot un izelpot.** Dusmas ir palīdzošas, ja nepieciešams kaut ko izcīnīt, sevi aizstāvēt, uzdrīkstēties spert kādu drosmīgu soli. Lai vienotos, tās drīzāk traucē, īpaši, ja jārisina svarīgi jautājumi, tad var arī sarunu pārtraukt un atgriezties pie tās vēlāk, mierīgā noskaņojumā.
- 6. Mēģināt izprast otra motīvus.**
- 7. Laist aizvainojumu vaļā, „kāpt tam pāri”.** Nevajag to auklēt un kultivēt kā lielu dārgumu, no kura negribas atsacīties. Īpaši tas attiecas uz sadzīviskām ķildām un ikdienas nebūšanām.
- 8. Darīt piedošanas darbu-** un tas ir katra paša ziņā, ko un ar kādiem nosacījumiem iespējams piedot. Svarīgi - patiesa piedošana var notikt tikai pēc tam, kad izdzīvotas visas jūtas, un tā ir grūta, jo prasa iekšēju darbu. Daudz vieglāka ir pseidopiedošana - formāls izlīgums, pamiers, kas nenozīmē

9. aizvainojuma atlaišanu, savas attieksmes pārveidošanu, drīzāk dusmu „ielikšanu atvilktnē”.
10. **Savu trūkumu un kļūdu apzināšanās** - tas vairo iecietību. Ja var piedot sev, vieglāk piedot otram.

Stratēģijas, kas konfliktus padziļina un padara sāpīgākus

Ko nevajag darīt:

1. **Nelietot aizskarošus vārdus**, lai cik lielas būtu dusmas.
2. **Nenoniecina**. Tieši noniecina ir tas, kas ilgi sāp un ko grūti vērst par labu.
3. **Līdzīgi - neizdarīt aizskarošus un vispārinošus secinājumus par otru**. Piemēram - „neko citu jau no tevis nevarēja gaidīt” vai „tāds kā tu” , vai „tas ir tipiski tev”.
4. **Izvairīties no vārdiem: vienmēr, atkal, nekad, nemaz**, runāt par konkrētu situāciju.
5. **Necelt ārā vecus notikumus**. Sāpīga senāku notikumu atcerēšanās ir signāls, ka toreiz iegūtā brūce nav sadzijusi, un, ja tā, tad tai nepieciešamas īpašas rūpes, kopšana - sarunas, izraudāšanās, pārdomas vienatnē, atkārtota atvairošanās. Bet būtu labi to atdalīt no patreizējā strīda un pievērsties tai vēlāk.
6. **Izvēlēties nepiedot pāridarījumu, bet palikt kopā**. Tās kļūst ārkārtīgi disharmoniskas attiecības, kas arī pašam aizvainojuma turētājam laupīs siltumu un mīlumu. **Neviens nevar būt mūžīgs grēku izpircējs**.
7. **Neiesaistīt laulāto strīdos bērņus**.
8. Strīdu karstumā un dūsmās nepieņemt nekādus svarīgus lēmumus ar tālejošām sekām. Piemēram, nebraukt ceļojumā, atcelt svētku svinēšanu, uzaicināt uz satikšanos simpātisku kolēģi, šķirties u.c., šādas impulsīvas vēlmes var rasties, tomēr tās jāizvērtē un lēmumi jāpieņem ar mierīgu prātu, kad visas emocijas norimušas un atgriezies labs noskaņojums. Tas pasargās no sāpīgām kļūdām.

Konflikta atrisinājums

Par strīda, nesaskaņu veiksmīgu atrisinājumu liecina tuvības un siltuma atjaunošanās. Dažreiz tas notiek strauji un kaislīgi, citreiz tam nepieciešams laiks. Neatrisinātas domstarpības rada distanci starp laulātajiem, nelielu atsvešināšanos.

Neatrisinātiem konfliktiem krājoties, veidojas ar sāpēm un vilšanos saistīta „mirusī zona”, par kuru nerunā un no kuras abi cenšas izvairīties, plaša paliek lielāka,

attiecības - arvien vēsākas. Ar laiku tas noved pie jautājuma - kā dzīvot tālāk, liek pārvērtēt savu dzīvi un laulību. Šis ir iespēju laiks, kad var uzdrīkstēties ieskatīties samilzušajās problēmās, atzīt tās, sākt par tām runāt, risināt tās. Un tas atdzīvina „mirušo zonu”.

Palīdzības meklēšana

Ja konfliktu pārāk daudz un/vai tie ir mokoši, ieteicams meklēt palīdzību. Kad tieši to darīt un kur ir robeža, cik daudz vajadzētu izturēt, cik ilgi gaidīt, nosaka katra cilvēka iekšējās izjūtas - kad kļūst grūti, tad ir laiks, kad nāk prātā domas par šķiršanos, tad labāk nekavēties. Ja domas, ka pašu spēkiem tikt galā neizdosies, iezogas prātā atkārtoti, arī tas ir signāls.

Dažreiz par dvēseles sāpēm liecina arī ārēji redzamas pazīmes - nomāktība, dzīvesprieka un interešu zudums, ilgstoši slikts garastāvoklis, viegla aizkaitināmība, enerģijas un spēka trūkums, nevēlēšanās celties no gultas, nemiers un raizes, grūtības veikt ikdienas darbus. Arī tie ir signāli, ka nepieciešama palīdzība.

Palīdzēt varēs psihoterapeits, psihologs, pāru terapeits, mediators. Speciālista izvēli nosaka pašu vēlmes un iespējas, ko piedāvā konkrētā vide. Vairumā gadījumu tas ir maksas pakalpojums, tomēr daudzas pašvaldības piedāvā arī bezmaksas konsultācijas, uz kurām gan var nākties gaidīt rindā. Dažreiz cilvēki nevēlas meklēt palīdzību savā apkaimē, tad ieteicams doties uz tuvāko kaimiņpilsētu.

Risinājumu atrast un palīdzību saņemt iespējams arī tad, ja tikai viens no pāra to vēlas, bet otrs izturas noraidoši. Mainoties vienam no dzīvesbiedriem, mainīsies attiecības, kādas viņš veido, un tas liks mainīties arī otram, ierastie aplamās izturēšanās modeļi vairs nedarbosies. Palīdzību var meklēt jebkad, kad ir tāda vēlēšanās, kad ir kādi neskaidri jautājumi - nav obligāti jāgaida, kad kļūs slikti.

Noteikti jāmeklē palīdzība, ja ģimenē tiek piedzīvota vardarbība pret kādu no ģimenes locekļiem - emocionāla, fiziska vai seksuāla.

Nesaskaņu dziļāki iemesli

Dzīvē novērojams, ka bieži vien spēcīgs pievilksnās spēks rodas starp cilvēkiem, kas aktualizē viens otra neatrisinātās emocionālās problēmas, un tādējādi rada iespēju tām izpausties un tikt atrisinātām. To dēvē par zemapziņas tendenci, tieksmi dziedināties. Cilvēki šādas norises apraksta kā „kāpšanu uz vieniem un tiem pašiem grābekļiem”- tā ir nokļūšana atkal un atkal vienās un tajās pašās problēmās, nepatikšanās līdz personības neapzinātie aspekti, kas pie tā noved, tiek izprasti un pārveidoti.

Apziņas līmenī cilvēks meklē dzīvesbiedru, ar kuru varētu būt laimīgs, bet zemapziņa nekļūdīgi atlasa tieši tos, kas atmodinās psihes dzīlēs noglabātās ciešanas, iekšējos

konfliktus. Turklāt tas notiek ļoti ātri, dažreiz pietiek ar dažām minūtēm vai pat sekundēm, lai izvēle notiktu. Cilvēks, ar kuru varētu izveidot daudz harmoniskākas attiecības, var stāvēt acu priekšā, bet viņš liksies neinteresants un nepievilcīgs. Un šķiršanās te neko nemaina, ja nav noticis iekšējas pārveides darbs, nākamais izraudzītais būs ļoti līdzīgs. Daži risināmo jautājumu piemēri - zems pašvērtējums, tendence uzpurēties, tendence uzņemties citu problēmu risināšanu, grūtības rūpēties par savām vajadzībām, bailes no tuvības un no intimitātes, vēlme visu kontrolēt, lētīcība un naivums, aizdomīgums un grūtības uzticēties, priekšstats, ka partneris vēlas izmantot, tendence dominēt, grūtības rēķināties un piekāpties, negatīvs viedoklis par pretējo dzimumu, nedziedināta vardarbības pieredze. Sākotnēji cilvēki mēģina mainīt otru, pēc tam saprot, ka tas nav iespējams, ka vienīgā izeja ir - mainīties pašam. Tikai tad var sākties patiesais sevis izpratnes un pārveides darbs. To var uzlūkot kā apziņas atmošanos - uzlūkot sevi ar daudz skaidrāku skatu, atzīt nepatīkamās, traucējošas personības šķautnes, izsekot to izcelsmei, izprast savas emocijas, jūtas, vēlmes un savus patiesos motīvus. Šis process pārnēs akcentus, uzmanības fokusu no partnera uz sevi, un tas atslogo attiecībās. Ja abi dzīvesbiedri ieinteresēti pārvarēt savas grūtības, tad laulība var atdzimt jaunā kvalitātē. Laulību kā mīlošu un radošu savienību var izveidot partneri, kas kopumā ir apmierināti ar sevi, kuru dvēselēs nav dziļu ievainojumu vai arī tie ir sadziedēti. Tomēr tas bieži ir **nevis stāvoklis, kādā cilvēki atrodas, bet process, kurā viņi uz to tiecas un laulība tāda kļūst.**

Laulība kā arēna senāku problēmu pārnesei

Ikviens cilvēks kaut ko vēlas sagaidīt no sava laulātā. Reizēm šīs vēlmes ir skaidras un konkrētas. Reizēm - nav apzinātas, bet piesaka sevi tad, kad otrs ir rīkojies pretēji cerībām. Ir pamatotas gaidas, piemēram, ka otrs izpildīs vienošanos. Tomēr daļa no vēlmēm un prasībām attiecībā uz dzīvesbiedru var būt pārspīlētas un nepamatotas. Lūk, daži piemēri. Sieviete nereti vēlas, lai vīrietis ir kā stipra klints, kuram vajadzētu atrisināt visas viņas dzīves problēmas un rūpēties par viņu. Vīrietis uzskata, ka, atgriežoties no darba, viņam pienākas baudīt mājas mieru - sievai viņš mīļi jāpagaida, viņa nedrīkst traucēt ar savām vai sadzīvīskām problēmām, bērniem jābūt klusiem un nemanāmiem. Te arī sievietes un vīriešu ilgas pēc partnera, kas vienmēr sapratīs un mierinās, kas visu noliks malā un veltīs neierobežoti daudz uzmanības. Vai arī - vēlmes, lai otrs uzpurētos, būtu pacietīgs un visu izturētu (piemēram ilgstošu prombūtni un neiesaistīšanos ģimenes dzīves norisēs), arī gaidas, ka otrs vienmēr palīdzēs un vienmēr piedos, pat bez prasīšanas. Vēl vienas no dzīvē nerealizējamām cerībām ir vēlēšanās vai pat prasība sagaidīt no laulātā noteiktu emocionālu reakciju, vai arī gaidas, ka mīlošs partneris no acīm nolasīs visas vēlēšanās un tās nav jāizsaka.

Nepamatoto gaidu izcelsme un kaitējums

Dzīlākajā būtībā pārāk lielas gaidas attiecībā uz dzīvesbiedru pauž ilgas pēc vecāku beznosacījumu mīlestības - pēc gādīga tēva, kas sniedz drošību un pasargā, pēc

atsaucīgas un saprotošas mammas, kas nomierinās, pēc vecāku aizgādības un palīdzošas rokas ikreiz, kad tas vajadzīgs. Daudziem cilvēkiem vecāki dažādu apstākļu dēļ, piemēram, kaut vai tāpēc, ka mammai bijis ātri jāatgriežas darbā, nav iedevuši tik daudz mīlestības un uzmanības, cik bija vajadzīgs, un ir palicis deficīts. Un, ar to sastopoties, - sāp un gribas trūkstošo saņemt no partnera. Tas būtu kā atgriezties bērna lomā un piedzīvot kompensāciju tam, kā nav bijis. Taču tas nav iespējams, jo bērnība ir pagājusi, dzīvesbiedra mīlestība nevar iedot to, ko vajadzēja iedot mammai un tētim. Pat, ja partneris mēģina gaidas piepildīt, deficīts un sāpes par mazotnē nesaņemto tik un tā paliek, vajag vēl un vēl, un attiecības tad lēnām pārvēršas par tēva - meitas vai mammas - dēla attiecībām, un abi jūtas nelaimīgi. Vispilgtāk par problēmu pārnesi signalizē seksuālās dzīves izsīkums, jo starp vecākiem un bērniem, kā zināms, sekā nav. Šīs ir tās gaidas, kas, nereti nomaskējušās aiz normālu vēlmju statusa, ļoti bojā attiecības - viens jūtas vainots, iztukšots un izsīcis, savukārt otrā kūsā prasīgums un sāpīgs aizvainojums, ka viņam tiek darīts pāri. Sava nozīme šāda aplama attiecību modeļa izveidē ir arī otram laulātajam, kas vecāka lomu pieņem. Dažreiz situācija pāri izvēršas tā, ka atgādina divu bērnu ķīvēšanos, katram „velkot paladziņu uz savu pusi”. Tas notiek tad, ja neviens no partneriem nevēlas ieņemt vecāka pozīciju, bet abi tiecas būt bērna lomā. Mazotnes problēmu pārnese uz laulāto - saistot ar viņu gan ilgas, gan dusmas, kas radušās attiecībās ar vecākiem, kas ārēji izpaužas kā nepamatotu vai pārmērīgu gaidu, prasību, cerību pastāvēšana, rada disharmoniju ģimenē, bojā attiecības, ir postoša. Tā sagādā ciešanas abiem laulātajiem un atstāj negatīvu iespaidu uz bērniem.

Laulība kā personiskās izaugsmes arēna

Šādu situāciju var atrisināt, apzinoties, atzīstot un sadziedējot bērnības traumas, cik tas vispār ir iespējams. Tā būtu dažādu veidu psiholoģiska ārstēšana, kas strādā ar cilvēka pagātnes pārdzīvojumiem. Parasti tas prasa ilgāku laiku, tomēr dzīve pēc tam ļoti mainās, terapija tā kā novelk līniju „pirms” un „pēc”, un, raugoties uz atlikušo mūža posmu aiz „pēc”, darbs ar sevi noteikti ir tā vērts. Vēl jo svarīgāk tas ir, domājot par problēmām un ciešanām, kas netiek nodotas „mantojumā” bērniem.

No princeses/prinča par briesmoni un atkal par princesi/princi.

Visu apkopojot- laulāto strīdi un nesaskaņas, lai kā negribētos, ir neizbēgama kopdzīves daļa. Tieši attiecībās cilvēks iemācās kontrolēt savu emociju spēku, paust izjūtas un viedokli tā, lai pats justos labi un arī otru neaizvainotu, iemācās piekāpties un samierināties, un arī panākt savu un parūpēties par sevi, atšķirt būtisko no nebūtiskā. Jo tuvāks un svarīgāks otrs cilvēks, jo tas viss ir spēcīgāk un efektīvāk. Laulība, līdztekus citām, ir dzīves joma, kurā augt un pilnveidoties - piedzīvot grūtības un sāpes, pārvarēt tās, saprast un pieņemt sevi, saprast un pieņemt otru, sadziedēt dvēseles brūces, iemācīties izturēties veselīgāk, aizvietot negācijas ar dzīvesprieku, kļūt stiprākam, mīlošākam.

Tēlaini attiecību dinamiku varētu aprakstīt sekojoši:

Sievietēm: apprecēju princi, tad viņš pārvērtās par briesmoni, es viņu iemīlēju, un viņš kļuva par princi.

Vīriešiem: apprecēju princesi, atklāju, ka dzīvoju kopā ar briesmoni, es viņu iemīlēju, un viņa pārvērtās par princesi.

Tas darbs, ko ikviens cilvēks dara savā laulībā - izaugsmes un emocionālās nobriešanas darbs, dzīves gudrības uzkrāšanas darbs - ir darbs ar sevi. Un

„ ilgi un laimīgi ” ir alga par padarīto darbu.

Ieteicamie avoti tēmu padziļinātai apguvei

- ♦ **Čepmens, Gerijs.** *Piecas mīlestības valodas.* Rīga: Atēna 007. ISBN 13978-9984-34-288-7
- ♦ **Stesa, Klarisa Pinkola.** *Sievietes, kuras skrien ar vilkiem* : pirmatnējās sievietes spēku meklējot. Rīga : Zvaigzne ABC, 2012. 640 lpp. ISBN 9789934032110.
- ♦ **Grejs, Džons.** Vīrieši ir no Marsa, sievietes - no Veneras. Rīga : Jumava, 2003. 302, [1] lpp. ISBN 998450655X.
- ♦ **Froms, Ēriks.** *Mīlestības māksla.* Rīga : Jumava, [2005]. 132, [3] lpp. ISBN 9984056694.
- ♦ **Gēbele, Iveta, Dombrovskis, Aivis.** *Cilvēks ģimenē* : sistemātisks skatījums uz cilvēku ģimenē jeb cilvēku dīķī. [Rīga] : Jumava, [2014]. - 95, [1] lpp. ISBN 9789934115042.
- ♦ **Jansone, Ingrīda.** *Cilvēka attīstība un dzīves cikli.* Rīga : LU Sociālo zinātņu fakultāte, 2009. 112 lpp.
- ♦ **Karpova, Ārija.** *Ģimenes psiholoģija* : lekciju kurss. Rīga : RaKa, 2000. - 232 lpp. ISBN 9984151794.
- ♦ **Lī, Nikijs, Lī, Sīla.** *Grāmata laulātajiem* : kā veidot veselīgu laulību visa mūža garumā. Rīga : Amnis, 2010. x, 374 lpp. ISBN 9789934807459.
- ♦ **Lī, Nikijs, Lī, Sīla.** *Laulāto kurss* : rokasgrāmata. Rīga : Alfa Latvija, 2012. 118 lpp.
- ♦ **Ļežepjokovs, Mihails.** *Laimīga laulība ir iespējama.* Rīga : Zvaigzne ABC, [2008]. 278, [1] lpp. ISBN 9789934001055.
- ♦ **Norvuda, Robina.** *Sievietes, kas mīl par daudz.* Rīga : Jumava, 2009 (Latgales druka). - 300, [1] lpp. ISBN 9789984386775.
- ♦ **Papadopulosa, Linda.** *Ko vīrieši saka un ko sievietes saklausa* : kā izvairīties no pārpratumiem saziņā. Rīga : Dienas Grāmata, 2009. 263, [1] lpp. ISBN 9789934802546.
- ♦ **Plaudis, Arvīds, Ozola, Elizabete.** *Es un Tu* : sarunas par sievietes un vīrieša attiecībām. Rīga : Jumava, [2013] 117, [2] lpp. ISBN 9789934113017.
- ♦ **Rors, Ričards.** *Ādama atgriešanās* : pieci apsolījumi vīrieša iniciācijas ceļā. Rīga : Zvaigzne ABC, 2013. 254 lpp. ISBN 9789934041082.
- ♦ **Rūsa, Ingalila.** *Enerģijas zagļi* : ģimenē, attiecībās un darbavietā. [Rīga] : Jāņa Rozes apgāds, 2012. - 207, [1] lpp. ISBN 9789984233963.

Metodiskais materiāls pasniedzējam

Ģimenes dzīves cikls. Laulāto un ģimenes attiecību attīstība dzīves garumā

Ievads. Iepazīšanās, mērķu un uzdevumu identificēšana, grupas personīgās pieredzes un vēlmju diagnostika

Lektors īsi iepazīstina ar sevi, savu pieredzi. Iepazīstas ar auditoriju, uzdodot jautājumus par pāru attiecību ilgumu un vēlmēm, ko dalībnieki sagaida no šī moduļa. Turpinājumā lektors iepazīstina ar moduļa mērķi un uzdevumiem, saturu, nosaucot tēmas un formulējot moduļa apguves sagaidāmo rezultātu.

Lektoram jāvada šī moduļa nodarbības saskaņā ar grupas dalībnieku vēlmēm, kas tika paustas sākumā, iegūto izglītību, iepriekšējo pieredzi un konkrēto dzīves situāciju. Ja veidojas spontānas diskusijas, kas nav vadītāja ierosinātas, vēlams tās atbalstīt.

Ģimenes dzīves cikls

Lekcija

Lekcija sākas ar nelielu ievadu par ģimenes dzīves periodiem un attīstības krīzi, kas pavada pārejas no vienas stadijas otrā.

Tālāk seko tēmas satura izklāsts, secīgi iepazīstinot klausītājus ar visām apakštēmām. Lektors pievērš uzmanību norisēm gan laulāto attiecībās, to īpatnībām, pārmaiņām, iespējamajām grūtībām, gan, analizējot ģimenes uzdevumus, arī vecāku attiecībām ar bērniem, pieskaroties to vecumposmu īpatnībām un audzināšanas atšķirībām katrā no tiem.

Lai diagnosticētu grupas izpratni par konkrēto jautājumu, veicinātu interesi un līdzdarbību, pasniedzējs periodiski aicina grupu izteikt savu viedokli. Atbildes katrā jautājumā vēlams saņemt no vismaz 2 - 3 dalībniekiem. Noteikti jāatceras par toleranci un viedokļu dažādības respektēšanu. Nav nepareizu atbilžu, tikai katrai atbildei/rīcībai ir savas sekas reālajās dzīves situācijās. Tāpēc, lai virzītu dalībnieku atbildes vēlamajā virzienā, lektors izsaka arī savu viedokli un komentē izteiktās atbildes.

Stāstot par laulības dzīves periodiem, var tikt uzdoti saturiski virzīti jautājumi, piemēram: kas nomaina iemīlēšanās periodu, vai sievas/vīra radi noteikti ir jāmīl, vai bērnam nāk par labu, ja vecāki pēc vidusskolas beigšanas pilnīgi pārstāj par viņu rūpēties, jo viņš jau ir pieaudzis, kādas ir vissmagākās un grūtāk pārvaramās emocijas dzīves periodā, kad bērni ir pieauguši un viņiem ir sava, patstāvīga dzīve?

Katrs jautājums vērst uz to, lai topošie laulātie aktualizētu savu personisko dzīves situāciju.

Diskusija - Jauna ģimene

Šī diskusija ieteicama grupās, kurās pārsvarā ir pāri, kuri nedzīvo vēl kopā vai dzīvo kopā salīdzinoši neilgu laiku. Šī diskusija nebūs aktuāla grupā, kur dominēs pāri ar ilgstošu kopdzīves pieredzi. Šiem pāriem ieteicams piedāvāt diskusiju par jebkuru ģimenes dzīves periodu pēc viņu izvēles.

Mērķis - noskaidrot grupas dalībnieku viedokli par ģimenes autonomijas robežām un sniegt skaidrojumu par iespējamajām sekām konkrētiem scenārijiem.

Diskusijā tiek dota iespēja katram vai pārim izteikt savu viedokli un dalīties pieredzē par 1 - 2 jautājumiem. Katrs jautājums vai jautājumu kopa uzrakstīti uz papīra lapas tā, lai lektors var zem tiem rakstīt grupas dalībnieku komentāru atslēgas vārdus.

Jautājumi:

1. Kāds varētu būt risinājums, ja vīra vai sievas ģimene jaunpienācēju nepieņem?
2. Cik stingrām vajadzētu būt jaunās ģimenes autonomijas robežām? Piemēram, vai pieļaujams, ka vecāki nāk viņu dzīvesvietā bez klauvēšanas? Kurš noteiks, kā jaunlaulātajiem pavadīt brīvdienas? Ko darīt, ja vecākiem vajag palīdzību saimniecībā?
3. Kā labāk organizēt dzīvi, ja ir finansiāla atkarība no vecākiem?

Lektors, uzklusot atbildes, pieraksta „atslēgas” vārdus. Pēc tam analizē diskusijas laikā paustos viedokļus un dod savu redzējumu par katra scenārija ieguvumiem un zaudējumiem. Ļoti svarīgi paust cieņu ikvienam viedoklim un izvairīties no nosodījuma, jo nav visiem viena „pareizā” risinājuma.

Noslēgumā lektors pateicas par dalību un grupas darbu un lūdz uzdot nodarbības gaitā radušos jautājumus, sniedzot uz tiem atbildes.

Sievietes un vīrieša savienība laulībā un personiskā izaugsme

Vadot šo nodarbību, līdzīgi kā iepriekš, ļoti svarīga ir grupas dalībnieku atraisīšanās, līdzdarbošanās un tieši sev svarīgu jautājumu pārrunāšana. Lektoram jācenšas ieklausīties grupā un būt atvērtam dažādiem viedokļiem un diskusijām.

Dzimumatšķirību bioloģiskie aspekti

Lekcija

Lektors sniedz ieskatu būtiskākajās sievietes un vīrieša dzimumu fizioloģiskajās atšķirībās.

Dzimuma psihiskās komponentes

Lekcija

Lektors sniedz informāciju par dzimumu identitāti un dzimuma lomas aspektiem, pievēršot uzmanību bioloģiskajiem, sociālkulturālajiem, ģimenes un audzināšanas un individuālo uzskatu faktoriem. Te ir arī iespēja grupas dalībniekiem izteikt savus komentārus un pārdomas. Ieteicams lektoram sniegt piemērus, kas ilustrē sievietes un vīrieša uztveres, emocionālo reakciju un izturēšanās aspektus laulībā. Piemēriem jābūt ilustratīviem un saturiski virzītiem tā, lai pārus rosinātu pārdomāt un atrast sev piemērotu kopdzīves modeli. Nav viena „pareiza” modeļa, bet svarīgi, lai abi būtu ar to apmierināti.

Praktisks darbs

Lektors izdala katram apmācību dalībniekam baltas lapas un rakstāmpiederumus un lūdz apdomāt un uzrakstīt atbildes uz jautājumiem, kuri ir uzrakstīti uz tāfeles (vēlams, ka tie iepriekš nav aplūkojami):

1. Kāpēc es vēlos laulāties? Ja tas ir saistīts ar konkrētiem apstākļiem, piemēram, grūtniecību, tad - vai es vēlētos laulāties arī tad, ja šo apstākļu nebūtu?
2. Kā es paredzu, kas mainīsies manā dzīvē pēc kāzām?
3. Ko es sagaidu no laulības? Kas manā dzīvē mainīsies pēc apprecēšanās?
4. Kā es paredzu, kas mainīsies manās izjūtās, manā emocionālajā pasaulē pēc apprecēšanās?
5. Mans viedoklis par manu līgavu/līgavaini, neliels viņa raksturojums.
6. Ko man svarīgi sagaidīt no dzīvesbiedra?
7. Kas mani satrauc, biedē, dara nedrošu apprecoties? Kas varētu palīdzēt mazināt šīs izjūtas?
8. Cik bērnus es vēlos? Kad? Manas vēlmes attiecībā uz bērnu dzimumiem.
9. Manas vēlmes attiecībā uz dzīves vietu un dzīves telpu (pilsēta, lauki, konkrēta vieta u.tml.).
10. Kā man patiktu pavadīt brīvo laiku? Kādas ir manas domas, cik daudz ko darīt kopā, cik - katram atsevišķi?
11. Kā man gribētos pieņemt lēmumus?
12. Kā man gribētos risināt domstarpības manā laulībā?
13. Dzīves pamatvērtības - uzrakstīt 3 - 5 lietas, kas man dzīvē ir svarīgas.
14. Laulības pamatvērtības - uzrakstīt 3 - 5 lietas, kas man ir svarīgas laulībā.

15. Mani dzīves mērķi un plāni tuvākai un tālākai nākotnei.

16. Kam es ticu? Mana reliģiskā pārliecība.

Lektors skaidro šo jautājumu nozīmi un lūdz grupas dalībnieku vispārīgus komentārus un pārdomas par tiem, noskaidrojot, cik šie jautājumi pāriem ir aktuāli. Turpinājumā lektors rosina šos jautājumus pāriem pārrunāt mājās divatā, jo tie ir būtiski katram pirms laulībām un tanī pat laikā ļoti personiski, tikai abu attiecības skaroši jautājumi. Šie jautājumi ir aktuāli arī pāriem ar ilgstošu kopdzīves pieredzi, jo laulības būs pagrieziena punkts arī viņu dzīvēs.

Attiecību dinamika laulībā

Lekcija

Lektors izklāsta, kā veidojas un mainās attiecības, cilvēkiem dzīvojot kopā, uzsverot, ka tas ir dinamisks process, kurā ir gan „kāpumi”, gan „kritumi”. Tas nozīmē, ka saskanīgai laulības dzīvei svarīga ir emocionālā inteliģence, empātija jeb spēja iejusties otra „ādā”, spēja rūpēties par attiecībām, rēķināties ar otru, izvērtējot, kad laulības intereses vērtējamās augstāk par personiskajām un kad nē. Šīs spējas ir iegūstamas mācoties, krājot pieredzi mūža garumā.

Lektoram šajā nodarbībā svarīgi veidot pāru izpratni par to, ka attiecību veidošana ir darbs un ieguldījums, ka svarīgi nepadoties pēc pirmajām grūtībām, bet censties saglabāt labvēlību un interesi vienam pret otru. Tāpēc noderīgas varbūt gan jaunas zināšanas, gan citu cilvēku dzīves pieredze un gudrība.

Tēmas izklāstā ir ļoti svarīgi konkrēti dzīves piemēri par dažādām laulības dzīves situācijām, kas ilustrē attiecību dinamiku.

Stāstījuma laikā lektors uzdod saturiski virzītus jautājumus, lai rosinātu pāru līdzdalību un viedokļu apmaiņu par tēmu.

Diskusija - Rutīna laulības dzīvē

Lektors rosina grupas dalībnieku diskusiju.

Mērķis: diagnosticēt grupas dalībnieku viedokļus, dalīties pieredzē, kopīgi meklēt risinājumus šai problēmai un tādējādi uzlabot gaidāmās laulības dzīves kvalitāti ilgtermiņā.

Diskusijas rosināšanai lektors uzdod divus jautājumus:

1. Vai rutīna ir problēma laulībā?
2. Kā to varētu novērst?

Lektors lūdz grupas dalībniekus atbildēt vispirms uz pirmo jautājumu, tad uz otro un pieraksta ieteikumus. Vēlama pēc iespējas plašāka grupas dalībnieku iesaistīšanās. Ieteikumu daudzums norāda uz grupas radošumu.

Problēmas vēlamu risinājumu lektors sniedz diskusijas noslēgumā, uzsverot, ka ļoti ciešas, kontrolējošas, privātīpašnieciskas attiecības ātrāk izraisa apnikumu un neapmierinātību, ka otra cilvēka klātbūtnes uztveršana par pašsaprotamu mazina prieku un interesi vienam par otru, reizēm veicina nevīžību un paviršību pret sevi un pret otru. Svaigumu attiecībās ienes lielāka atvērtība (salīdzinājums ar atvērtu logu istabā).

Ieteicamas analogijas, kas ļauj labāk izprast, ko nozīmē atvērtība laulībā. Piemēram, attiecību salīdzinājums ar diviem blakus augošiem kokiem. Veselīgas attiecības - abi koka aug viens otram blakus, kopā, bet attālumā, kas katram nodrošina labvēlīgus individuālos augšanas apstākļus. Neveselīgas attiecības - abi vai viens uzgāzušiem otram virsū.

Izaugsmes jautājumi

Lekcija

Runājot par izaugsmes jautājumiem, lektors akcentē, ka tas ir arī individuāls process - gan sievietei, gan vīrietim justies labi un ērti savā dzimuma lomā, sabalansēt darbu, mājas rūpes, attiecības ar laulāto, izaugsmi, hobiju, atpūtu, sociālo dzīvi (draugus), rūpes par veselību savā ikdienā, būt apmierinātam ar sevi un izjust dzīvi kā papildītu. Šī jautājuma izklāstā vēlams pieskarties sevis iepazīšanas procesam, jo tikai esot saskaņā pašam ar sevi, ir iespējams dzīvot pilnvērtīgu un laimīgu dzīvi.

Lektors rosina pārus izteikt savu viedokli par to, vai un kā viņi redz savu personisko izaugsmi laulībā.

Harmonisku attiecību veidošanas pamatnosacījumi

Dažādi ģimenes attiecību aspekti

Lekcija

Tēmas izklāsts sākas ar stāstījumu par dažādiem attiecību aspektiem laulībā.

Hierarhijas attiecības regulē, kam ģimenē piederēs vara. Tā var piederēt vienam no laulātajiem vai abiem, tad lēmumus pieņem kopā. Attiecību kvalitāti nosaka abu apmierinātība ar varas sadalījumu. Neapmierinātība - viens no šķiršanās iemesliem. Trešais variants (neveselīgs, disharmonisks), kad vara tiek atdota bērnam.

Tuvības - distances attiecības regulē emocionālo tuvību. Ģimenes locekļiem svarīgi būt tik tuviem, lai ikviens justos mīlēts, saprasts, uzklausīts, atbalstīts, bet ne tik tuviem, lai tas bremsētu katra individuālo attīstību, pašrealizācijas un pašaktualizācijas vajadzības.

Atbildības attiecības nosaka, kuram piederēs atbildība. Veselīgā ģimenē tas ir atbilstoši varas attiecībām - kam pieder vara, tas arī uzņemas atbildību.

Izklāsta procesā lektors dod iespēju uzdot jautājumus, lai rosinātu pāru aktīvu līdzdalību tēmas izpratnē.

Ģimenes sociogramma

Praktiskais uzdevums

Mērķis: padziļināt izpratni par dažādiem ģimenes attiecību aspektiem dzīvē un savā personīgajā pieredzē (sasaistot teoriju ar praksi), līdz ar to sekmējot harmoniskāku attiecību veidošanos.

Katram grupas dalībniekam nepieciešama tīra papīra lapa un pildspalva.

Pirms sociogrammas zīmēšanas lektors aicina emocionāli izjust savu ģimeni un izjūtas par katru ģimenes locekli pārnest zīmējumā.

Lektors lūdz uz lapas uzzīmēt apli, kas shematiski attēlo ģimeni. Tad ar mazāku aplīšu palīdzību tajā attēlot ģimenes locekļus, katrā aplītī ierakstot, kurš tas ir. To var veikt gan attiecībā uz savu šī brīža ģimeni, gan uz savu bērnības ģimeni.

Kad uzdotais paveikts, lektors izklāsta sociogrammas analīzes kritērijus, ļaujot katram pašam izdarīt secinājumus. Izklāsta laikā ieteicams ļaut grupas dalībniekiem uzdot radušos jautājumus.

Zīmējuma (sociogrammas) analīze (kritēriji):

1. Sākumā izvērtē, vai uzzīmēto aplīšu skaits atbilst reālajam ģimenes locekļu skaitam - ja kāds nav uzzīmēts, tas norāda uz īpašām un

spēcīgām jūtām, citreiz neuzzīmē to, kuru jūt kā konkurentu (bērni tā mēdz darīt), kas nepatīk, kuru negrib redzēt ģimenē, var neuzzīmēt arī to, kura pietrūkst (piemēram, tēvu, kurš daudz atrodas komandējumos), kuru neizjūt kā ģimenes daļu (piemēram, pamāti), ja neuzzīmē sevi - nejūtas šajā ģimenē esošs.

Var būt piezīmēti klāt tie citi cilvēki vai lietas - laukos dzīvojoša vecmāmiņa, suns, mašīna. Ir vērts aizdomāties par iemesliem. Bieži tas norāda uz vientulību, nepiepildītām ilgām.

2. Tad vērtē aplīšu lielumu - tas norāda uz nozīmīgumu, svarīgāki, mīļāki ģimenes locekļi būs attēloti ar lielāku aplīti. Mazs paša aplītis liek domāt, ka cilvēks savā ģimenē jūtas nenozīmīgs, ka ar viņu nerēķinās, varbūt viņš tiek atstumts.
3. Izvietojums liecina par varas sadalījumu - tiem, kas atrodas centrā vai augšpusē, ir vairāk varas kā tiem, kas apakšā (piemēram, apļa centra var atrasties ar lielu apli attēlota slima, fiziski nevarīga vecmāmiņa, kas ar savām kaprīzēm izrīko visu ģimeni).
4. Attālums starp aplīšiem rāda tuvību un distanci. Ja aplīši pārklājas - ļoti liela tuvība (normāli - iemīlēšanās, medusmēneša periodā, mammai ar zīdaiņiem). Ja kāds aplītis iekļaujas otrā, tas jau norāda uz ļoti smagām problēmām.
5. Pēc tam vērtē komunikācijas iespējas - ja viens „ģimenes loceklis” atrodas starp diviem citiem, tad komunikācija starp tiem ir apgrūtināta. Un tam vienmēr ir savi iemesli.
6. Pēdējais - par robežu ievērošanu, uz lielā apļa robežas atrodas cilvēks, kas „atdalās”, aiziet prom no ģimenes vai tiek izstumts, aiz robežas - tas, kurš aizgājis.

Pēc tam lektors lūdz uzzīmēt savu ideālo ģimeni un dod brīdi laika grupas dalībniekiem apdomāt un izdarīt secinājumus.

Laimīgs ir tas, kam abi zīmējumi sakrīt.

Konflikti

Lekcija

Tēma par konfliktiem un strīdiem ir ļoti jūtīga, tā var grupas dalībniekos provocēt dažādas jūtas, arī neapmierinātību. Lektoram jāizvairās nostāties pozīcijā, kurā viņš visu zina un ka viņam ir risinājums visām situācijām. Attiecību sarežģījumiem bieži nav vieglu un vienkāršu risinājumu.

Grupa var mēģināt lektoru provocēt vai uzdot agresīvus jautājumus, tādā situācijā lektora nostāju ieteicams veidot šādu - brīnumlīdzekļu nav, mēs visi kopā, liekot lietā katrs savas zināšanas un pieredzi, varam izdomāt vislabāko variantu.

Lektora kompetence ir norādīt uz risinājumiem, kas noteikti nebūs efektīvi (uz strupceļiem). Efektīvie risinājumi ir dažādi un vairāki. Jo radošāka grupa, jo vairāk risinājumus tā ģenerēs, un noslēgumā katrs izdarīs izvēli, kas tieši viņam liksies vislabākā.

Lekcijas tēmas izklāsts sākas ar konflikta kā jēdziena skaidrojumu, tālāk pievēršoties konflikta risinājuma iespējām, izturēšanās veidiem, kas domstarpības padziļina, un palīdzības saņemšanas iespējām. Svarīgi akcentēt, ka strīdi ir normāla laulības sastāvdaļa.

Lai rosinātu pāru iesaistīšanos, lektors uzdod jautājumu grupai: kas liecina par strīda beigšanos, domstarpību atrisinājumu?

Lektors mudina grupu nonākt līdz vēlamajai atbilde - tuvības, siltuma atjaunošanās.

Svarīgi pārus rosināt nebaidīties no palīdzības meklēšanas, ja konfliktu ir daudz un tie kļūst mokoši. Aktuāli kļūst jautājumi: kur ir robeža un kad meklēt palīdzību? Pēc palīdzības jāgriežas tad, kad diskomforts kļūst grūti panesams, kad nāk prātā domas par šķiršanos, kad pazūd dzīvesprieks, kad parādās veselības problēmas - piemēram, bezmiegs, apetītes un imunitātes izmaiņas, u.c.. Palīdzība iespējama arī tad, ja tikai viens no pāra to vēlas, bet otrs nē. Palīdzību var sniegt - psihoterapeits, psihologs, pāru terapeits, mediators. Vairumā situāciju tas ir maksas pakalpojums, tomēr daudzās pašvaldībās ir pieejamas arī bezmaksas speciālistu konsultācijas.

Lektoram ieteicams uzzināt par pāru iespējām saņemt šo palīdzību tuvākajā reģionā un sniegt grupas dalībniekiem konkrētu informāciju.

Nesaskaņu dziļākie iemesli

Lekcija

Lektors izklāsta tēmu par psihes neapzināto aspektu lomu partnera izvēlē, pieskaroties nelabvēlīgas pieredzes, nedziedinātu traumu negatīvajai lomai. Vēlams tēmas izklāstu ilustrēt ar piemēriem. Svarīgi uzsvērt pozitīvu pārmaiņu iespējas, ko sniedz sevis iepazīšana, savu grūtību, baiļu, iekšējo konfliktu apzināšanās. Ieteicams uzsvērt, cik svarīgi ir mācīties pašam no savas dzīves pieredzes, lai neatkārtotu kļūdas.

Laulība kā arēna senāku problēmu pārnesei

Lekcija

Lekcijā tiek akcentēts, ka no partnera var tikt gaidītas lietas, ko dabiski bērnam sagaidīt no vecākiem, bet vēlēties, prasīt tās no laulātā drauga - tas ir par daudz. Piemēram, pārmērīgi ir gaidīt bezierunu pieņemšanu (ka dzīvesbiedram viss patiks), upurēšanos, savu vajadzību pastāvīgu pakārtošanu partnera vajadzībām, palīdzēšanu un piedošanu bez prasīšanas un bez iespējām atteikties u.c..

Šo gaidu izcelsme saistīta ar vecāku mīlestības un gādības trūkumu mazotnē, ko lielākā vai mazākā mērā ir izjutis katrs. Šādu gaidu pastāvēšana bojā attiecības, radot nepelnītus pārmetumus un nevajadzīgus strīdus. Tāpēc ir svarīgi tās sevī atpazīt un apzināties, jo tad var tās neienest attiecībās. Tēmas izklāstā svarīgi ir rosināt pārus izteikt viedokli un diskutēt par konkrētām situācijām no savas dzīves pieredzes.

Laulība kā personiskās izaugsmes arēna

Lekcija.

Noslēgumā tiek paust plašāks skatījums uz attiecību sarežģījumiem kā dzīves grūtību daļu, kas veicina cilvēka izaugsmi, briedumu un padara dzīvi nozīmīgu un bagātu.

Apgūto prasmju pašnovērtējums. Refleksija

Individuālais darbs

Dalībniekiem tiek izdalīts tests ar 11 jautājumiem (1.pielikums) un aizpildīšanai tiek dotas 8 minūtes. Pēc tam visi kopīgi pārrunā jautājumus un sniegtās atbildes, ja nepieciešams - īsi komentē.

Pareizās atbildes:

1.A; 2.B; 3.A; 4.C; 5.A; 6.B; 7.C; 8.B; 9.C; 10.A; 11.B;

! Vēlamais pareizo atbilžu skaits, kas lieca par moduļa satura izpratni - vismaz 7.

Moduļa mērķa un sasniegto rezultātu izvērtējums

Refleksija

Lektors jautā grupas dalībnieku izjūtas un pārdomas par nodarbību laikā iegūto un arī neiegūto, ļaujot izpaust arī vilšanos un neapmierinātību, ja tāda ir.

Līdzīgi kā iepazīšanās sarunā, svarīgi, ka savu viedokli un izjūtas izsaka pēc iespējas vairāk grupas dalībnieki.

Lektors uzdod jautājumus, lai noskaidrotu, vai ir izpildīts šī moduļa mērķis:

1. Vai šajās nodarbībās uzzinātais būs noderīgs harmoniskāku laulāto attiecību veidošanā?
2. Vai ir pieaugusi izpratne par savu un pretējo dzimumu?
3. Vai nodarbības palielināja katra labsajūtu attiecībās?

Grupās dalībnieki atbildes var arī komentēt, negatīvas atbildes ieteicams precizēt - kas tieši neapmierināja, sagādāja vilšanos.

Moduļa mērķu sasniegšanas rezultāti var tikt izvērtēti arī pēc rakstiskām grupas dalībnieku atsauksmēm (2.pielikums).

Noslēgumā lektors pateicas par sadarbību un vērš uzmanību uz avotiem padziļinātai tēmas apguvei un informācijas iegūšanai.

Tests apgūto zināšanu pašnovērtējumam

Lūdzu atzīmēt pareizo atbildi!

1. Vai apgalvojums, ka vīriešiem un sievietēm ir dažādas hormonālās sistēmas, ir pareizs?
 - A. Pareizs
 - B. Nepareizs
2. Vai pareizs ir apgalvojums, ka, ja tikai viens no laulātajiem vēlas meklēt psiholoģisku palīdzību saistībā ar attiecību sarežģījumiem, tad palīdzēt nav iespējams?
 - A. Pareizs
 - B. Nepareizs
3. Sieviešu un vīriešu seksualitāte ir:
 - A. Atšķirīga
 - B. Līdzīga
4. Kāds ir labākais varas sadalījums ģimenē?
 - A. Vīrs ir ģimenes galva
 - B. Lēmumus pieņem vīrs un sieva kopā
 - C. Tāds, kas apmierina abus laulātos
5. Vai ir labi, ja vīrs un sieva viens bez otra nekur neiet?
 - A. Nē, jo tas ierobežo viena laulātā iespējas, ja otrs negrib vai nevar doties līdzī
 - B. Jā, jo viņi ir pāris
6. Kas vecākiem var palīdzēt emocionāli veselīgi pārdzīvot bērnu izaugšanu un aiziešanu no ģimenes?
 - A. Lūgums vecākus regulāri apciemot
 - B. Dziedāšana korī
 - C. Rūpes par mazbērniem
7. Kad būt jāpieņem vecāku ieteikumi svarīgu lēmumu (piemēram, par bērnu radīšanu, pārceļšanos, aiziešanu no darba) pieņemšanā?
 - A. Vienmēr, jo viņi ir vairāk pieredzējuši
 - B. Reizēm, lai viņus neaizvainotu
 - C. Tad, ja tie sakrīt ar paša izvēli
 - D. Nekad
- 8 Ja laulātie nekad nestrīdas:
 - A. Tas ir labi, viņi ir saskanīgs pāris
 - B. Tas ir slikti, viņi nav atklāti
 - C. Tas ir gudri, viņi prot izvairīties no asumiem

9. Par aizskarošiem vārdiem vajadzētu atvainoties:

- A. Tad, ja otrs tos nav pelnījis
- B. Nevajag atvainoties, ja tie pasprukuši dūsmās
- C. Vienmēr

10. Kā labāk rīkoties jaunajai mātei, ja katru dienu pie viņas un mazuļa ciemos nāk vīramāte (vai pašas māte) palīdzēt, bet viņu šie apciemojumi nogurdina?

- A. Atteikt apciemojumus
- B. Saņemties un būt pieklājīgai

11. Ko jūs ieteiktu pensionāram?

- A. Pavadīt laiku, cik iespējams, mājās, lai taupītu spēkus
- B. Tikties ar sava vecuma un jaunākiem cilvēkiem
- C. Pārcelties pie bērniem, lai nav vientuļi

!Vēlamais pareizo atbilžu skaits, kas lieca par moduļa satura izpratni - vismaz 7.

Aptaujas anketa

Moduļa nosaukums: _____

Pasniedzējs: _____

Lūdzu, izlasiet dotos apgalvojumus un atzīmējiet vienu no piedāvātajām atbildēm, kura visvairāk atbilst Jūsu viedoklim.

1. Mācību procesā bija pietiekami daudz teorētiskā materiāla

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pilnībā piekrītu | Piekrītu | Daļēji piekrītu | Nepiekrītu | Pilnībā nepiekrītu |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. Mācību procesā bija pietiekami daudz praktisko piemēru/praktiskās darbības

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pilnībā piekrītu | Piekrītu | Daļēji piekrītu | Nepiekrītu | Pilnībā nepiekrītu |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. Mācību saturs atbilda manām vajadzībām

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pilnībā piekrītu | Piekrītu | Daļēji piekrītu | Nepiekrītu | Pilnībā nepiekrītu |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. Mācīšanas metodes bija efektīvas, kas ļāva sasniegt labu rezultātu

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pilnībā piekrītu | Piekrītu | Daļēji piekrītu | Nepiekrītu | Pilnībā nepiekrītu |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. Laiks nodarbībās tika izmantots lietderīgi

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pilnībā piekrītu | Piekrītu | Daļēji piekrītu | Nepiekrītu | Pilnībā nepiekrītu |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6. Pasniedzējs radīja labvēlīgu mācību atmosfēru

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pilnībā piekrītu | Piekrītu | Daļēji piekrītu | Nepiekrītu | Pilnībā nepiekrītu |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Saņēmu padomus par papildus iespējām zināšanu un prasmju pilnveidei

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pilnībā piekrītu | Piekrītu | Daļēji piekrītu | Nepiekrītu | Pilnībā nepiekrītu |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8. Es ieteiktu šos kursus apmeklēt citiem

Jā, jo _____

Nē, jo _____

Paldies par atbildēm!