

Lepnums būt trīs dēlu mammai

Svētdien sveiksim savas mammas un daudzas pašas saņemsim apsveikumus. Klāt skaistie svētki – Mātes diena! Limbažniece **Līga BĒRZIŅA** ir mamma jau 15 gadu. Kopā ar vīru Aināru viņi audzina Kārli, Niklāvu un Oskaru. Sociālajā medijā *Instagram* Līga savā kontā *esmuartevi* dalās pieredzē, kā ir būt mammai bērnam ar valodas attīstības aizturi, kā palīdzēt viņam mācīties un kur meklēt atbalstu. Līga iedvesmo citas mammas un ļauj sajust un apziņāties, ka viņas nav vienas.

Svētki ir kopā būšana un ziedi

– *Mana Māmiņu diena nesaistās ar dāvanām, lielu svētku galdu un svinībām. Tas, ka esam kopā, ir mani svētki. Ja nav iespēju būt kopā, piemēram, vīrs ir darbā vai bērni sacensībās, svinam dienu iepriekš. Šogad tā atzīmējam Lieldienas,* – teic Līga, kurai ir svarīgi, lai brīvdienas aizrit aktīvi un ar ģimeni. Sarunbiedri dīda nemiers un kārojas doties ārpus mājām, citādi viņa kļūstot pūcīga. Arī Mātes diena tiek pavadīta kustībā. – *Kaut kur braucam vai ejam, piemēram, pastaigājam pa Liel ezeru dabas taku. Ar to vien jau diena top piepildīta. Apmeklējam dabas takas, skatu torņus. Bieži braucam arī uz dažādiem mini zoo – bērniem ļoti patīk barot dzīvniekus.*

Ir vēl kāda būtiska svētku un ikdienas sastāvdaļa. Līgai ir svarīgi saņemt ziedus, reizumis viņa ar tiem iepriecina arī pati sevi. – *To jāmāk arī pateikt, nevis gaidīt, lai citi uzmin, ko vēlies. Protams, tīri sievišķīgi gribas, lai otrs reizēm to arī uzmin... Vēlos, lai man dāvina ziedus gan svētkos, gan vienkārši tāpat. Ainārs to zina un Mātes dienā kopā ar dēliem dodas pēc ziediem un pēc tam visi apdāvina Līgu. – Mīļi, ka vīrs parūpējas, lai Mātes diena ir arī tad, kad bērni vēl mazi. Savukārt mammām jāatceras par Tēvu dienu. Tētiem parasti puķes nav nepieciešamas, tālab jāpadomā, kā viņus iepriecināt.*

Liela ģimene – vērtība

Liepupē dzimusi un augusi Līga ar topošo vīru iepazīnās Rīgā, piedaloties savos pirmajos un pagaidām vienīgajos Vispārējos latviešu dziesmu un deju svētkos. Viņa dejoja Liepupes pagasta deju kolektīvā *Ulubele*, bet viņš – *TDA Katvari*. – *Sadejājāties! To ir skaisti atcerēties. Līgas un Aināra puikas pasaulē nākuši ik pēc pieciem gadiem – 2010., 2015. un 2020. gadā. Zināmā mērā tāds arī bija plāns. – Pati esmu dzimusi “apaļā” gadā. Manā vecumā tā ir vieglāk rēķināt savu gadu skaitu, tādēļ vēlējos, lai arī bērniem būtu tāpat.*

Nereti dzirdēts, ka puīšu mammām ir vairāk izaicinājumu nekā meitu vecākiem, bet pastāv arī pretējs uzskats. – *Būt mammai ir izaicinoši, gan audzinot dēlus, gan meitas. Katram bērnam ir savs raksturs. Lai nu kā, esmu ļoti lepnā, ka man ir trīs dēli. Būt mammai ir lieliski,* – uzsver limbažniece. Tie, kuri audzina vienu atvasi, reizēm Līgai vaicā, kā viņa tiek galā ar trim. – *Ar diviem nav divreiz grūtāk un ar trim nav trīsreiz grūtāk. Visgrūtāk ir ar pirmo bērnu, jo līdz ar viņu dzīvē mainās teju viss. Ar vairākiem bērniem sarežģīta ir tieši laika plānošana. Turklāt es jau neesmu tikai mamma, man ir arī citas lomas. Dienā jāpieņem vairāki simti lēmumu. Tādas lietas nogurdina,* – viņa dalās vairāku darbu vienlaicīgas veikšanas pieredzē.

Patī Līga nākusi no kņulas ģimenes – viņai ir četras māsas un brālis. Bērniem ir bariņš brālēnu un māsīcu. Kopā sanākot, visiem ir interesanti un darāmas savas lietas. – *Liela ģimene ir mana vērtība,* – stāsta sarunbiedre.

Saskatīt un izcelt pozitīvo

Bērziņu dēli ir atšķirīgi. Kārlis ir dziļās intereses bērns. Ja viņu kaut kas aizrauj, tad pamatīgi. Zēnu ļoti interesē nogrimušie kuģi un vēsture, īpaši Otrais pasaules karš. Par kuģiem zēns pat izstrādāja zinātniski pētniecisko darbu, kas ieguva augstu novērtējumu novadā un reģionā. Niklāvs

izceļas ar sportiskumu un neatlaidību. Ja viņš izdomājis, ka jāpārlec pāri spilvenu sienai, tad mēģinās tik ilgi, līdz izdosies. Savukārt jaunākais – Oskars – aizraujas ar visu jauno un vēlas iesaistīties visā. – *Ir svarīgi katrā bērņā saskatīt viņa stiprās puses, nevis tikai to, ko viņš nevar,* – uzsver Līga, kura arī bērnu blēņas uztver citādi. – *Blēņas ir ideju ģenerēšana un realizēšana. Tās apliecina, ka bērņā strādā radošums. Reizēm piecu gadu vecuma atšķirība ir jūtama, taču kopumā brāļi satiek labi.*

Svarīgākā vērtība, ko Līga vēlas ieaudzināt dēlos, ir drosme piepildīt savus sapņus. – *Vēlos, lai viņi dara to, kas pašiem patīk un ir svarīgi. Bērniem jāļauj kļūdīties un pašiem iet ceļu, jo tad sasniegumiem ir daudz lielāka vērtība.*

Ceļš ir ļoti garš

Līgas vidējais puisēns attīstās mazliet citādi, tālab ģimenei nācies daudz mācīties par uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu, autiskā spektra traucējumiem un valodas attīstības aizturi. Saprātne, ka bērnam nepieciešams īpašs atbalsts, neradās vienā dienā. – *Piedzima burvīgs un aktīvs bērns. Jā, nerunāja, bet visi taču saka, ka puikas sāk runāt vēlāk,* – atceras limbažniece. Kad dēlam bija trīs gadi, sācis apmeklēt logopēdu un Montessori nodarbības. Speciālisti norādīja, ka bērns nesadarbojas – nelabprāt strādā pie galda, lien zem tā. Tobrīd mamma to neuztvēra kā nopietnu signālu, jo mājās dēls tā neuzvedās. Tikai vēlāk atklājās, ka bērns, piemēram, nespēja paņemt rokās zīmuli sensoras nepatikas dēļ. – *Bērns ar valodas aizturi nevar pateikt, ka viņam tas ir nepatīkami,* – saka Līga.

Pandēmijas laiks pamatīgi iegriezis – nodarbības pārtrūka, situācija kļuva sarežģītāka. Bērnodrāzā arvien biežāk izskanēja bažas par bērna uzvedību un grūtībām sadarbīties. Pēc psihologa izvērtējuma saņemts ieteikums doties pie psihiatra, taču līdz tam pagāja vēl pusgads. – *Tā bija nolieguma fāze,* – viņa atzīst. Bērnu psihiatrs Nikita Bezborodovs skaidro, ka nolieguma periods vecākiem ilgst vidēji divus gadus.

Ceļš līdz palīdzībai bijis garš – ilgas rindas pie ārstiem, speciālistiem, uz izmeklējumiem un nodarbībām. – *Bērnodrāzā jautāja, kā ar bērnu strādāt, bet man pašai vēl nebija atbilžu. Zināms progress sākās, kad dēls beidzot nonāca pie ergoterapeita, kurš iemācīja paņemt rokās pildspalvu un zīmuli. Daudz kas balstījās uz pašas Līgas uzņēmību. Viņa vedusi bērnu pie dažādiem speciālistiem, pielāgojusi savu ikdienu un ieguldījusi gan emocionālus, gan finanšu resursus.*

Šobrīd zēns mācās skolā ar pedagoga palīga atbalstu. – *Mums ir ļoti laba skolo-tāja. Viņa ne tikai zina, bet arī sajūt bērnu. Pūsim ļoti patīk sports un peldēšana, nākotnē viņš gribētu kļūt par treneri. – Ceļš jau nebeidzas. Šobrīd esam līdzinā posmā, kurā jūtamies droši un rāmi. Man ir svarīgi attīstīt bērna talantus, lai viņš nezaug ar sajūtu, ka ir nepilnvērtīgs, nevarošs,* – teic mamma.

Trūkst gadījumu vadītāja un informatīva atbalsta

Sarunbiedre uzsver, ka ģimenēm Latvijā ļoti pietrūkst speciālista jeb gadījumu vadītāja, kurš redzētu situāciju kopumā un palīdzētu koordinēt nākamos soļus. Šāds cilvēks varētu skaidrot arī praktiskas lietas – piemēram, cik reizēm ģimenes ārsts, psihiatrs un rehabilitologs var izrakstīt nosūtījumu pie logopēda, jo vecākiem tas bieži jāatklāj pašiem.



Limbažniece Līga Bērziņa ar saviem trim dēliem – Kārli, Niklāvu un Oskaru

Tāpat trūkst skaidras informācijas par dažādiem atbalsta veidiem, tostarp Eiropas Savienības programmu piedāvātajām iespējām. Limbažniece stāsta par pieredzi ar deinstitutionālo Eiropas Savienības projektu *Vidzeme iekļauj*, kurā bija pieejamas apmaksātas logopēda un ABA terapijas nodarbības. Šeit to realizēja Rīgas plānošanas reģions, kurā savulaik ietilpa Limbažu novads. Lai tajā iesaistītos, bija jāiet cauri sarežģītai pieteikšanās kārtībai ar Sociālā dienesta iesaisti, iesniegumiem un gaidīšanu. Komunikācija bijusi neskaidra, ģimene nesaņēma ne konsultācijas, ne atbildes, vecākiem trūks skaidrojums. – *Informācija ir, bet līdz vecākiem tā nenonāk. Mammās cīnās pašas vai padodas...* – secinājusi Līga.

Viņa norāda arī uz nepietiekamu izpratni par pedagogiski medicīniskās komisijas lēmumiem un speciālās izglītības kodiem. Vecāki bieži nezina, ko tie nozīmē, un tas rada bailes. Piemēram, pastāv uzskats, ka koda piešķiršana automātiski *noraksta* bērnu un liedz iespēju mācīties vidusskolā, lai gan tas neatbilst patiesībai, jo kodu ir daudz. Atšķirības starp, piemēram, 56. un 58. kodu ir būtiskas, taču tās ne vienmēr tiek izskaidrotas. Līga uzsver, ka informācijas trūkums vecākos rada nevajadzīgu trauksmi un var pat atturēt viņus no bērnam nepieciešamā atbalsta meklēšanas.

Ļoti svarīgi nejusties vienai

Vienubrīd Līga par ceļu kopā ar dēliņu sāka dalīties savā kontā *Instagram*. – *Bija sakrājusies liela pieredzes bagāža ar to, ko esmu darījusi un jau zinu. Iedomājos par to pastāstīt, varbūt kādam tas noderēs. Saprātu, ka cilvēkiem interesē!* – viņa atklāj. Gan Līga palīdz savām sekotājām, gan viņas palīdz Līgai. – *Mammās, kurām ir bērni ar grūtībām, jūtas vienas. Interneta lepojāties ar bērnu panākumiem, bet daudzli neatklāj, kādas ir grūtības. Par tām kaunas. Sākot runāt par tām, biju pārsteigta, cik daudzi man pazīstamie rakstīja, ka viņu bērniem ir tieši tādas pašas problēmas. Nav jau tā, ka to ceļu zinu. Turpinu meklēt un taustīties. Un arī mani iedvesmo tas, ka neesmu viena,* – teic L. Bērziņa. Sociālajā medijā izveidojusies šādu mammu komūna, kurā cita no cita iedvesmojas un jūtas saprastas. Viņām tas ir ļoti vajadzīgs. Daloties pieredzē, Līgai ir svarīgi sabiedrībai parādīt šādu bērnu panākumiem, bet daudzli neatklāj, kādas ir grūtības. Par tām kaunas. Sākot runāt par tām, biju pārsteigta, cik daudzi man pazīstamie rakstīja, ka viņu bērniem ir tieši tādas pašas problēmas. Nav jau tā, ka to ceļu zinu. Turpinu meklēt un taustīties. Un arī mani iedvesmo tas, ka neesmu viena, – teic L. Bērziņa. Sociālajā medijā izveidojusies šādu mammu komūna, kurā cita no cita iedvesmojas un jūtas saprastas. Viņām tas ir ļoti vajadzīgs.

Daloties pieredzē, Līgai ir svarīgi sabiedrībai parādīt šādu bērnu panākumiem, bet daudzli neatklāj, kādas ir grūtības. Par tām kaunas. Sākot runāt par tām, biju pārsteigta, cik daudzi man pazīstamie rakstīja, ka viņu bērniem ir tieši tādas pašas problēmas. Nav jau tā, ka to ceļu zinu. Turpinu meklēt un taustīties. Un arī mani iedvesmo tas, ka neesmu viena, – teic L. Bērziņa. Sociālajā medijā izveidojusies šādu mammu komūna, kurā cita no cita iedvesmojas un jūtas saprastas. Viņām tas ir ļoti vajadzīgs.

Būtiski ir piepildīt savu trauku

Būt mammai ir viena no grūtākajām un atbildīgākajām lomām, taču Līga atgādina, ka nedrīkst aizmirst arī par sevi. Protams, ir dienas, kad pārņem nogurums, ir neoma, piemēram, sliktu laikapstākļu dēļ, bet arī tas ir normāli. – *Ja neveltu laiku sev, kļūstu sliktā kā mamma – topu īgnāka, vieglāk aizkaitināma. Ir svarīgi piepildīt savu trauku, lai spētu dot arī bērniem. Tas ir ļoti neēlīgi, ka sievietēm iemācīts vispirms domāt par citiem,* – uzsver L. Bērziņa.

Patlaban sarunbiedre strādā no mājām. Jā, tiek ietaupīts laiks, ko pavadītu, braucot uz darbu un atpakaļ, un var pagūt paveikt kādus mājas darbus. Bet vienubrīd sajutu-si, ka īsti *neizkāpj* no darba, jo no rīta ir mamma, tad metas darba pienākumos un pēc tam uzreiz pievēršas mājas darbiem. Izpalika *atiešana* no darba. Tas sāka izpausties kā īgnums, neapmierinātība. – *Kovidpandēmijas laikā bija ieteikums no rīta apģērbties, lai dotos strādāt, iziet laukā un vairākas reizes apiet, piemēram, ap māju, lai būtu tas rituāls. Tā arī izdarīju!* Stundu pirms darba Līga nostaigā vairākus kilometrus. Tas ir brīvais laiks sev. – *Izkustos, esmu dabā un pati sajūtos labāk. Protams, tas nenāca viegli, jo vienmēr izdomājam, ko vērtīgāku paveikt – piemēram, izmazgāt grīdu vai aizbraukt uz veikalu. Līgai patīk fotografēt un, dodoties pastaigās, var daudz ko skaistu iemūžināt. Nesen viņa sākusi kopā ar māsām doties pārgājienos, mērojot 15–20 km. Māsas mēdz sabraukt kopā katra ar saviem bērniem un pavadīt laiku plašākā bariņā. Arī tā ir jauka atpūta. Pāris reizi nedēļā Līga dodas uz vietējo peldbaseinu, tāpat brīvajos brīžos lasa izglītojošu literatūru.*

Mātes dienā Līga visas mammas aicina apzināties, ka viņas nav tikai mammas, bet ir arī sievietes un cilvēki ārpus šīs lomas. – *Mums ļoti patīk ieslīgt mammu lomā un ārpus tās nekā vairs nepaliek. Visu dzīvi nevajag velīt tikai bērnam. Viņš izaug un paliek jautājums, kas esi tu pati. Nebūsim tikai mammas! Atcerēsimies par sevi!*

Līga LIEPIŅA

Foto no Līgas BĒRZIŅAS albuma

Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

MAF
Mediju atbalsta fonds

Par publikācijas saturu atbild projekta «Tuvplānā – demokrātija, demogrāfija un pilsoniskā aktivitāte» īstenotāja – SIA «Izdevniecība Auseklis». Projekta Nr. 2026.LV/RMA/1.6.1/006