

Homeopāts EDGARS MEDNIS

ANAMNĒZE

- Pediātrs ar gandrīz 20 gadu darba stāžu.
- Paralēli pediātrijai apguva homeopātiju un joprojām praktizē par homeopātu.
- Āgenskalna klinikas vadītājs.
- Savulaik strādājis medicīnas centrā *Valeo*, SWH medicīnas centrā, Bobata centrā *Attīstība*, Homeopātijas institūtā.
- Atpūšas sportojot – brauc ar velosipēdu, slēpo.
- Precējies, sieva Aija (strādā par radiologu). Tēvs Gustavam (20), Elizabetei Kristīnei (18), Šarlotei Elzai (12) un Kārlim Rūdolffam (8).

— Vēlēšanās kļūt par ārstu radās patvaļīgi vai tomēr tika manto-ta no vectētiņa?

— Mans vecaistēvs tiešām bija ķirurgs Jelgavā. Taču vēlāk, emigrējot uz Ameriku, bija grūti un laikietilpīgi (bet bija taču jāpabaro ģimenē!) nokārtot eksāmenus, lai no jauna iegūtu ķirurga sertifikātu. Toties viņš ieguva psihiatra sertifikātu un šajā specialitātē strādāja līdz pat mūža beigām. Vecaistēvs bija ļoti lepns, jo štata gubernators pat divas reizes bija lūdzis, lai viņš neiet pensijā, bet vēl paliek savā amatā...

Ar vecotēvu satikos maz – uz Latviju viņš tika ļoti reti. Tāpēc teikt, ka vēlme kļūt par ārstu saistīta ar viņu, nebūtu īsti pareizi.

Arī mana mamma bija saistīta ar medicīnu – viņa bija bioloģe un savulaik strādāja 6. slimnīcas Hematoloģijas nodaļā. Tētis bija inženieris. Tiesa, reiz viņš gribējis kļūt par ārstu kā viņa tēvs, bet emigrējušā vectēva dēļ viņam šāda iespēja, protams, bija liegta.

Man jāpateicas vecākiem, ka attiecībā uz mani viņiem nebija nekādu sapņņu, ieceru, kuras viņi gribētu realizēt, nerēķinoties ar manām interesēm. Bērībā, kā jau visi puikas, gribēju būt šoferis, ugunsdzēsējs, policists... Bet ar laiku iepatikās medicīna un sapratu, ka nekas cits kā ārsts es nevaru būt. Lielākais grūdiens droši vien bija tas, ka vēl skolas laikā, gribēdams piepelnīties, sāku strādāt 6. slimnīcā Dzemdību nodaļā par sanitāru.

Toreiz vīrus vai citus tuviniekus topošajām māmiņām nemaz nelaida klāt – meitenes dzemdēja vienas pašas. Tuviniekus uz pāris vārdiem ielaida tikai uzgaidāmajā telpā. Pat grāmatas jaunajām māmiņām nedrīkstēja nest, ja nu vienīgi jaunas no veikala.

Kad bija mazāk darba, sēdēju blakus dzemdētājām, turēju viņām roku un daudz runājām. Tolaik mazos pēc dzimšanas nelika pie mamas, bet atsevišķā nodaļā. Šad tad palīdzēju arī tur – piemēram, pieturēju mazulim galviņu, kamēr viņam potēja vai ņēma asinis no vēnas. Tur tā patika pret medicīnu manī iesakņojās.

— Jau tad izlēmāt, ka gribat kļūt par pediatru?

— Sākumā iestājos māsu skolā, bet ātri vien

Foto – Andris Tone

Homeopāts un pediatrs EDGARS MEDNIS, iespējams, savus mazos pacientus pazīst pat labāk nekā viņu vecāki. Lai noskaidrotu slimības iemeslu un cēloni, reizēm ar mazajiem ģipariem jāpavada pat vairāk nekā stunda. Dakteris Mednis ir pārliecināts, ka ar homeopātiju iespējams izārstēt gandrīz jebkuru slimību. Taču svarīgākais, ko viņš dod mazo pacientu vecākiem, ir drošība. Gan par to, ka dakteris vajadzības gadījumā būs sasniedzams, gan par to, ka ārsts atbild par saviem vārdiem un, protams, darbiem...

♥ Agnese Meiere

sapratu, ka šis lidojums man ir par zemu, un no skolas izstājos. Bet nākamajā gadā iestājos Medicīnas institūtā. Uzreiz Pediātrijas fakultātē, kaut gan pirms tam biju sacījis, ka noteikti būšu ķirurgs.

— Ar pieaugušu cilvēku ir vienkārši – viņš izstāsta, kas kašs, un viss skaidrs. Bet bērns, sevišķi mazs, taču neko nevar pastāstīt!

— Man šķiet – jo mazāks, jo labāk (*smejas*). Bet homeopātijā ar mazu bērnu strādāt patiešām ir pagrūti. Lai noteiktu, kāds tieši medikaments vajadzīgs, jāizzina bērna raksturs, uzvedība un daudz kas cits. Diemžēl arī vecāki reizēm ir švaki palīgi, jo visbiežāk savus bērnus tā īsti nepazīst. Jāatzīst, ka arī es šai ziņā neesmu ideāls piemērs, jo savējos arī nepazīstu tik labi, kā vajadzētu. Iemesls, iespējams, ir tas, ka esam pārāk tuvu bērniem – mēs esam blakus, bet neredzam. Liela māksla ir bērnos klausīties un viņus sadzirdēt, ļaut izpausties.

Sāku strādāt par iecirkņa pediatru – ļoti pārliecināts klasiskās medicīnas piekritējs, bet vēlāk apstākļu sakrītības dēļ iepazīnos ar dakteri Juri Vecvagaru, kas parādīja, ka var ārstēt arī citādi... Nepagāja ilgs laiks, kad saņēmu piedāvājumu strādāt SWH medicīnas centrā.

Nierakmeņi liecina, ka cilvēks dusmojas.

No šodienas viedokļa skatoties, pilnīgi dulls gājiens! No drošas, siltas vietas uz privātprakti, kur nav neviena pacienta. Bet palēnām viss notika.

— Esmu dzirdējusi daudzus dakterus sakām – viņi vilās klasiskajā medicīnā, tāpēc pievērsās homeopātijai...

— Nē, es nevilos. Homeopātijai drīzāk pievērsos bezspēcības dēļ. Akūtās situācijās ļoti labi varēju palīdzēt, bet hronisku slimību gadījumā sapratu – tādu medikamentu, kas izārstētu slimību, faktiski nav. Toties ir medikamenti, kas līdzīgi narkotikām, – kā sāk lietot, tā visu mūžu jālieto, kaut īsta uzlabojuma jau nav...

Homeopātijā strādāju teju divdesmit gadu un redzu, ka cilvēki, kas to izvēlas, jau izga-juši pamatīgu loku: izmēģinājuši vairākus medikamentus, konsultējušies ar vairākiem ārstiem, bet īsta uzlabojuma nav bijis. Bieži vien tie ir cilvēki ar ādas problēmām, astmu.

— Esmu dzirdējusi viedokli – lai ārstētos ar homeopātiskiem līdzekļiem, ārsts nemaz nav vajadzīgs. Var taču paprasīt aptiekā vai paskatīties internetā.

— Būtu jau labi, ja viss būtu tik vienkārši. Tad visi staigātu veseli! Homeopāts, protams, nedrīkst un nevar strādāt bez zināšanām klasiskajā medicīnā. Taču klasiskā medicīna cenšas visus cilvēkus izārstēt ar vienām metodēm un vienām zālēm. Ja ir klepus, lūdzu – klepus zāles. Un nav svarīgi, vai klepus jums ir no rīta vai vakarā. Bet homeopātijā, lai atrastu atbilstošu preparātu, jāzina cilvēka raksturs, viņa reakcijas un vēl daudz kas cits. Proti, katram cilvēkam palīdzēs cits medikaments.

— Esmu pamanījusi, ka cilvēki bieži jauc fitoterapiju un homeopātiju. Kas ir kas?

— Fitoterapija ir zāļu tējas, bet homeopātijā lietojam ne tikai augus, bet arī minerālus, indes, dzīvnieku valsts produktus – visu, ko vien uz pasaules var atrast. Šos preparātus šķaidām, šķīdinām, potencējam. Homeopātijā interesanti – jo vielu vairāk šķaida, jo stiprāka tā kļūst. It kā skan neloģiski: jo šķidrāka putra, jo sāļīgāka, bet tie, kas mācījušies fiziku, zina par vielu molekulārājam īpašībām. Faktiski mēs ārstējam nevis ar ķīmisko vielu, kas bijusi sākumā, bet ar informāciju par to, tāpēc nav nekādu blakņu.

— Kas jums jāzina par pacientu, lai viņu izārstētu?

— Homeopātijā ir dažādas skolas. Tā dēvētā Kijevas skola uzskata, ka zāles jāpiemeklē pēc cilvēka ārējā veidola – izskata un ārējām izpausmēm. Ir itāļu skola, kas lielāku uzsvāru liek uz psihoemocionālo sfēru: kāds cilvēkam raksturs. Man vairāk patīk itāļu skola, jo ārējo veidolu mēs varam izmainīt, bet iekšējo – ne tik viegli.

— Kā izzināt bērna psihoemocionālo stāvokli?

— Maziem bērniem tas tiešām ir grūti. Te liels darbs jāiegulda vecākiem, izpētot, kas viņu bērnam patīk, kas ne, kā viņš jūtas dažādās situācijās. Ar lielākiem ir vienkāršāk – bērni nemāk izlikties, melot. Sešgadnieki, septiņgadnieki jau paši var daudz ko izstāstīt. To, ko viņi neizstāsta, redzu pēc viņu uzvedības. Vai slimības biežuma un rakstura. Tas bērniem ļoti raksturīgi – ja viņi ilgstoši emocionāli slīkti jūtas, tūlīt slimo. Reizēm vecāki saka – viņš dārziņā tik labi jūtas, bet nemitīgi slimo – acimredzot vaina ir imunitātē. Ja bērns regulāri slim, bet pirms dārziņa neslimo, viņš emocionāli jūtas slīkti. Tāpēc dārziņā mazais būtu jālaiž tikai tad, kad viņš emocionāli ir tam gatavs. Viens būs gatavs divu gadu vecumā, cits trīs, bet kāds – jutīgāks – tikai piecu.

Redziet, homeopātijā iedalās tādās kā



Edgars ar sievu Aiju un jaunākajiem bērniem 2011. gadā Toronto CN tower.

karaļvalstīs – minerāli, augi, dzīvnieki un tā tālāk. Tāpat arī cilvēki. Tiem, kas savā būtībā ir dzīvnieki, ir visvieglāk – viņiem nav šķēršļu. Turpretī tādām, kurš savā būtībā ir augs, nepieciešams ilgāks laiks, lai adaptētos jaunā vidē, pierastu.

Cik ilgā laikā palīdz homeopātiskie preparāti?

– Ja pareizi piemeklēts preparāts un slimība nav ielaista, tam akūtā gadījumā jāpalīdz uzreiz – šodien. Hronisku slimību gadījumā gan nepieciešams ilgāks laiks.

Un ko nevar izārstēt homeopātija?

– Es neuzņemtos ārstēt vēzi. Tāpat ar reimatoloģiskām slimībām – tās ir ļoti grūti ārstējamas, un tam nepieciešams ilgs laiks. Arī ādas slimību ārstēšanai nepieciešams ilgāks laiks. Vēl jāņem vērā, ka reizēm, uzsākot homeopātisko zāļu lietošanu, slimība uz mirkli saasinās, un tikai pēc dažām dienām sākas uzlabojums.

Pastāstiet par lielākajiem brīnumiem, ko esat pieredzējis.

– Atceros zidaini, kuram bija izsitumi un kuram izrakstīju tikai divus graudiņus. Saprātu, ka vairāk nevajadzēs. Un nevajadzēja arī – nākamreiz mamma ar bērniņu pie manis atnāca tikai pēc gada. Tāpat pagājušajā sezonā ļoti labi veicās ar plaušu karsoņa ārstēšanu. Slimnieku bija daudz, bet ātri un labi tikām galā. Ja pareizi izvēlētas zāles, katram gadījumam vajadzētu būt kā brīnumam.

Paralēli homeopātijai reizēm iesakāt arī parastās zāles?

– Protams! Kā man reiz sacīja kāds dzīves skolotājs: «Spēks ir sintēzē.» Kā jūs sakāt, *parastos* medikamentus papildus homeopātiem izrakstu tad, ja redzu – šādi ar slimību cīnīties varēs ātrāk un efektīvāk. Piemēram, pagājušajā sezonā bija ļoti daudz pacientu ar plaušu karsoni – viņiem bieži vien rakstīju atkrēpošanas preparātus. Homeopātija dara savu darbu, bet ar atkrēpotāju un fizioterapijas palīdzību, kas palīdz attīrīt elpceļus, ātrāk gūvām ļoti labus rezultātus.

Antibiotikas gan sen neesmu izrakstījis – uzskatu, ka tās izraksta pārāk bieži un

daudzreiz bez sevišķas vajadzības, vienkārši drošības labad. Tiesa, esmu devis akceptu to lietošanai, ja zāles vajadzības gadījumā izrakstījis pacienta ģimenes ārsts. Bet, kā jau sacīju, – tikai tajos gadījumos, ja patiešām citādi vairs nevar. Ir arī reizes, kad pret antibiotiku lietošanu iestājos ļoti stingri: ja nav bakteriāla pamata to lietošanai, vienmēr teikšu nē. Kaut galējā izvēle tāpat ir pacienta rokās: ārsts vai ārstu komanda tikai piedāvā dažādus risinājumus.

Runājot par ārstu komandu... Lieliski, ja blakus ir labs ģimenes ārsts vai cits speciālists. Vēl viens prāts, vēl vienas acis un vēl vienas ausis lieti noder – tas ir ļoti labs tandēms, lai palīdzētu pacientam atgūt veselību sarežģītos gadījumos. Pagājušajā sezonā bija daudz, pat ļoti daudz pneimoniju. Lielākā daļa, manuprāt, bija nevis baktēriju izraisīta, bet vīrusa pneimonija, kam antibiotikas vispār nevar līdzēt! Tāpat ar otītu jeb auss iekaisumu – bieži pacientam izraksta antibiotikas, pēc kuru lietošanas strauji kļūst labāk. Bet pēc nedēļas cilvēks nāk atpakaļ ar tām pašām sūdzībām. Tas nozīmē, ka pie vainas nav bijušas baktērijas un antibiotiku lietošanai nav pamata.

Bieži cilvēki ir neizpratnē – kā tā: pie ģimenes ārsta jāmaksā lats, bet pie homeopāta 30, 50, reizēm pat 70 latu. Kāpēc?!

– Redziet, es pats esmu strādājis par iecirkņa pediatru un zinu, kā notiek vizīte, cik daudz laika ir ar pacientu parunāt. Epidēmijas laikā, piemēram, katram pacientam iespējams vēltīt piecas, desmit minūtes. Atceros laiku, kad dienas pirmajā pusē bija pieņemšanas, bet otrā dienas daļā mājas vizītes. Pēdējā pusdesmitas vakarā, kad īsti vairs neturējos kājās. Par kādu padziļinātu izmeklēšanu un iedziļināšanos pacienta problēmā šādos apstākļos var būt runa? Vienīgi par simptomātisku ārstēšanu.

Tagad, kad strādāju par homeopātu, pirmreizējā vizīte ir pusotras stundas. Lai atklātu problēmas sakni, darbs ir ļoti piņķerīgs un grūts, jo jāatklāj ļoti smalkas nianšes. Ilga, padziļināta vizīte arī attiecīgi maksā. Jāparēķina arī, cik maksā *parastā* ārsta

izrakstīti medikamenti. Vienkāršas saaukstēšanās gadījumā ķīmiskās zāles var izmaksāt ap 20–30 latu. Homeopātisko zāļu viens iesaiņojums maksā no trim četriem līdz septiņiem latiem. Tas nozīmē, ka rezultātā homeopātiskā ārstēšana ir lētāka, sevišķi hronisku slimību gadījumā. To, ka pie zobārsta jāmaksā pieklājīga summa, sabiedrība ir akceptējusi, bet to, ka alga pienākas arī ģimenes ārstam, speciālistiem, saprast ir grūti. Meita ārzemēs slēpojot traumēja kāju, un četras minūtes ilga vizīte pie daktera maksāja 80 eiro, bet rentgens 100 eiro par vienu uzņēmumu. Vizīte pie mūsu ārstiem maksā vismaz desmit reizi lētāk...

Esmu dzirdējis, ka daļēji pacienta problēma atrisinās, jau parunājot vien ar homeopātu. Izrādās, cilvēku neviens līdz šim nav uzklauzījis.

– Ir arī tādi gadījumi. Atceros, reiz pie manis nāca ārstēties kādas manas pacientes tēvs. Viņam bija smags bronhīts ar smaksšanu, elpas trūkumu. Pēc vizītes, ejot laukā no kabineta, viņš sacīja – paldies, dakter, jau kļuva vieglāk elpot... Ne velti vecos laikos dakteriem mācīja, ka galvenais ārstēšanas procesā ir saruna. Kaut vai vērojot klepotājus, esmu secinājis, ka problēma bieži vien nav tik daudz elpeļos kā daudz kur citur. Tā kā homeopāti dziļi urķējas ne vien cilvēka fiziskajās kaitēs, bet arī emocionālajā stāvoklī, rakstura īpašībās, tad bieži vien, pacientam stāstot par sevi un savām kaitēm, risinājums atnāk pats no sevis.

Es neesmu psihoterapeits, neesmu psihologs, bet gadu gaitā esmu iemācījies atšifrēt, kur slēpjas slimības sakne.

Jūs varat psiholoģiski raksturot tā dēvētos ilgstošos klepotājus?

– Klasisks piemērs ir bērnodarziņi. Ja bērns, kas sāk iet dārziņā, nav no drošajiem, kam jūra līdz ceļiem, bet ir emocionāli jutīgs, kautrīgs, vēl nemāk par sevi pastāvēt vai, piemēram, audzinātāja ir paskarba, viena no izpausmēm psiholoģiskajam diskomfortam ir klepus. Ne velti psihologs saka – klepus ir zīme tam, ka cilvēks netiek ilgstoši uzklauzīts, ka apkārtējie viņā neieklauzās.

Slimības mehānisms ir ļoti vienkāršs: bērnu pirmoreiz aizved uz dārziņu, kur viņam rodas stress, bailes, diskomforts... Atkarībā no tā, cik stiprs ir mazulis, viņš kādu laiku dārziņā iztur, bet tad salūst un saslimst. Galu galā viņš ir panācis, ko gribējis, – palicis mājās, drošībā. Nākamajā reizē amats ir rokā – ja reiz ir slikti, ja reiz diskomforts, tātad jāslimo. Taču bērnam neko nevar pārnest – tie nav apziņas procesi. Vienīgais, kā to var ietekmēt, – radot bērnam komfortu vai palīdzot to iegūt: izskaidrojot, runājoties, palīdzot saprast lietu kārtību. Šādās situācijās vienmēr vecākiem atgādinu, ka varu izdarīt tikai pusi darba, otra puse jāveic vecākiem. Ja vecāki to nevēlas vai kādu iemeslu dēļ nevar, palīdzēt varēšu tikai īstermiņā. Jo veselību nopirkt nevar. Un

par bērnu jā rūpējas vecākiem; tikai viņi var palīdzēt bērnam pārvarēt dzīves grūtības. Ja vecāki to nedara, es varu darboties tikai kā ugunsdzēsējs.

Un kā ir ar pieaugušiem klepotājiem?

– Pārsvārā tāpat kā ar bērniem – ja klepus ir ilgstošs un nekādi nepāriet, tam pamatā parasti ir kādas emocionālas problēmas.

Vislabākā reklāma parasti ir personīgs piemērs. Jūs ārstējaties tikai ar homeopātiju?

– Jā, es ticu, ka tā patiešām var izārstēt visas kaites. Tāpat arī mana sieva un bērni ārstējas vienīgi ar homeopātiskām zālēm. Tiesa, vecākais dēls gan ir lietojis arī ķīmiskās zāles – viņa bērībā vēl nezināju to, ko zinu šodien. Bet jaunākais gan nevienu ķīmisko medikamentu nav dabūjis.

Taču, ja runājam par veselību, mēs nevaram runāt tikai par medikamentiem un ārstēšanu. Ja patiešām rūpējamies par savu veselību, dzīvojam komfortā ar sevi, esam fiziski aktīvi, mums nav iemesla slimot. Jā, varbūt triju četru gadu laikā vienreiz gadās saķert iesnas, kuras izslimo dažās dienās. Bet tas arī viss.

Bet ir taču slimības, ko nemaz nevaram ietekmēt. Piemēram, nierakmeņi, kas – dakteris saka – iedzimis no tēva.

– Dusmas. Nierakmeņu esamība liecina par to, ka cilvēks dusmojas. Jā, pieņemts uzskatīt, ka nierakmeņu slimība un citas problēmas iedzimst no tēva. Bet tas jau tikpat labi var nozīmēt arī to, ka mūsos iedzimst vai tiek pārņemta vecāku attieksme pret dzīvi, viņu uzvedības modelis.

Un kā ar modernajām slimībām, piemēram, veģetatīvo distoniju?

– Tā ir cilvēku neapmierinātība ar sevi, ar dzīvi, netikšana līdzī laikam. Tā ir trauksme. Bet, ja cilvēks plūst lēnām kā upe, viņam nekādas veģetatīvās distonijas nav.

Pat mūsu laikos ir cilvēki, kam izdodas

būt šai mierīgajai upei (*smaida*). Man kā pediatram bieži nākas redzēt manu pacientu mamas un to, cik mierīgas ir viņas. Bet absolūtā mazākumā ir tās mamas, kas ar pirmajiem bērniem spēj būt mierīgas. Pa visiem gadiem tādu bijis ne vairāk kā desmit. Es saprotu visas satraucošās emocijas, bet vecāku, kas spēj šīs satraucošās emocijas sagremot, tikt tām pāri pašu spēkiem, ir ļoti maz. Bet, ja mierīgi ir vecāki, tas ir kā likums – mierīgi, nosvērti, par sevi pārliecināti ir arī bērni.

Jūs pats esat tik mierīgs kā upe?

– Es cenšos tāds būt (*smaida*). Kā jau visiem, arī man ik pa laikam bijusi vajadzība, lai mani uzklāus, palīdz tikt ārā no emocionālām bedrēm – tur man ļoti līdzējuši mani skolotāji: ārsts Juris Vecvagars, tāpat sporta treneris... Katrā dzīves posmā, kā jau tas parasti notiek, satiekam tos cilvēkus, kas mums tajā brīdī nepieciešami.

Lielākais atbalsts man noteikti ir sieva Aija, ar kuru varu pārrunāt gan visus emocionālos pārdzīvojumus, gan priedīgās lietas. Ģimenē jau citādi nevar, tas ir viens no dzīves stūrakmeņiem. Man paveicies arī tai ziņā, ka sieva arī ir mediķe – radioloģe. Iepazināties savulaik *Stradiņos*, kur strādāju par anestēzijas *māsiņu*, bet viņa bija otra māsiņa. Aija bija visforšākā no visām (*smējās*). Būt mierīgam man palīdz arī sports – ritenbraukšana, kalnu slēpošana.

Tagad daudzi aizrāvušies ar jogu, ezoteriku... Mans spēka avots ir atrast laiku sev, kad varu būt pilnīgi viens pats. Jā, ģimene ir ļoti svarīga un tie ir paši nozīmīgākie cilvēki manā dzīvē, bet, ja man nebūs laika, ko veltu tikai sev, man nebūs arī, ko dot viņiem. *Klubā* lasīju interviju ar Rīgas mēru, kur viņš saka – viņam nevajagot laiku sev, jo vienam esot garlaicīgi. Man ar sevi nav garlaicīgi.

Bieži vien gan vienatne saistīta ar to, ka esam spiesti ielūkoties sevī kā spoguļi. Jautājums, vai mums patīk tas, ko tajā

redzam, vai ne. Ja nepatīk, tad no turpmākas skatīšanās bieži vien vairāties. Vai uzdodam sev jautājumu – ko darīt ar atspulgu, kas mums nepatīk. Jo šajā atspulgā neviens cits kā vien mēs paši korekcijas neveiks. Tāpēc jābūt diezgan drosmīgam, lai paliktu vienatnē.

Kā ārstam, kas ikdienā sastop daudz mazo pacientu, jums noteikti ir, ko teikt, vēlēties viņu vecākiem.

– Tas, ko pūlos iemācīt savu pacientu mammām, tētiem, – sajūst savus bērnus, iepazīt viņus. Nevis reaģēt uz to, ko viņš dara šobrīd, bet kā šahā – paredzēt trīs gājienus uz priekšu. Zināt – ja viņš uztaisa tādas actiņas, tad sekos tas un tas. Ja vecāks cenšas iepazīt savu bērnu, savstarpējā ķīmija notiek pati no sevis, un tas jau nozīmē, ka esam sasnieguši attiecību briedumu un dzīvojam zināmā līdzsvarā. Bērns ļoti novērtē to, ka mēs ne tikai atļaujam un aizliedzam, bet – viņu saprotam. Ka jūtam, kurā brīdī viņam ir slikti, kad viņš jūtas vientuļš un kad vēlas, lai viņam liek mieru. Svarīgi arī pamanīt mirkli, kad bērns grasās darīt blēņas, un piedāvāt viņam ko citu. Saviem bērniem ļāvām izmēģināt ļoti daudz ārpusskolas nodarbību, lai saprastu – kuras ir tās, no kurām viņiem mirdz acis. Panākumi ir, it kā sanāk, bet acis nemirdz... Tad jāmeklē, līdz sāk mirdzēt.

Un vēl – kad vaicāju vecākiem, kā bērns jūtas, viņi parasti atbild: «Man šķiet, ka labi.» Bet mani neinteresē, kā vecākam šķiet, mani interesē, kā jūtas bērns – kas viņam šodien nepatīk, kas patīk, bet to vecāki bieži vien savam dēlam un meitai nepavaičā. Kad bērns dusmojas vai krenķējas, vecāki bieži vien reaģē ar dusmām. Bet bērns citādi nemāk paust, ka jūtas slikti, ka kaut kas nav kārtībā. Tāpēc galvenais vēlējums vecākiem ir iepazīt un mēģināt saprast savus bērnus. ♥

MUNDRUMAM, TONUSAM, ENERĢIJAI!

BITNERA BALZAMS®
satur 25 dažādu augu ekstraktus, kas palīdz:

- Kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumiem
- Pret stresu, neirastēniju
- Kā tonizējošs līdzeklis pēc infekcijas slimībām



 Ražots Austrijā
 Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju!
 Par zāļu lietošanu konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.

 

NEPAMATOTA ZĀĻU LIETOŠANA VAR KAITĒT JŪSU VESELĪBAI