RUDENS
2026

TAVA BĒRNA VESELĪBAI



Bērns ar UDHT

ikdiena, ritms un uzturs

Rotaļa

bērna attīstības pamats

No ikdienas steigas līdz īstai kopābūšanai

Aiz sāpēm ir stāsts:

kā atpazīt paškaitējumu un palīdzēt bērnam

Kā veidot veselīgus paradumus bērnam ar virssvaru?

Speciālizlaidums par bērnu un pusaudžu psihisko veselību

Materiālu sagatavoja:
Slimību profilakses un kontroles centrs

Saturs

Ievads	3
Bērns ar UDHT: ikdiena, ritms un uzturs	4
Kā vecāki var palīdzēt veidot veselīgus paradumus bērnam ar virssvaru?	11
Kas ir paškaitējums un kādas var būt tā formas?	16
Būt kopā pa īstam: kā kvalitatīvs laiks ar vecākiem stiprina bērna emocionālo attīstību	26
Vairāk nekā spēle: kā rotaļa palīdz bērnam augt un attīstīties	32
Ir jāēd veselīgāk! Veselīgas attiecības ar ēdienu un ķermeni sākas ģimenē	38
Psihisko veselību var stiprināt laikus	46
Noderīgi resursi	51









Ievads

Esiet sveicināti Slimību profilakses un kontroles centra digitāli šķirstāmajā žurnālā vecākiem par bērnu veselību!

Bērna psihiskā veselība veidojas ikdienā - attiecībās ar ģimeni un vienaudžiem, sajūtā, ka viņš ir pieņemts un sadzirdēts, iespējā runāt par emocijām, piedzīvot grūtības un saņemt atbalstu. Vecākiem šajā procesā ir ļoti nozīmīga loma, taču ne vienmēr ir viegli saprast, **kā rīkoties, ko teikt un kad nepieciešams meklēt palīdzību.**

Šajā žurnāla speciālizlaidumā pievēršamies **bērnu un pusaudžu psihiskajai veselībai dažādos vecumposmos un ikdienas situācijās.** Speciālisti skaidro, kā kvalitatīvs laiks un rotaļa stiprina bērna attīstību, kā veidot atbalstošas attiecības ģimenē un kā palīdzēt bērnam apgūt prasmes, kas nepieciešamas emocionālajai labsajūtai.



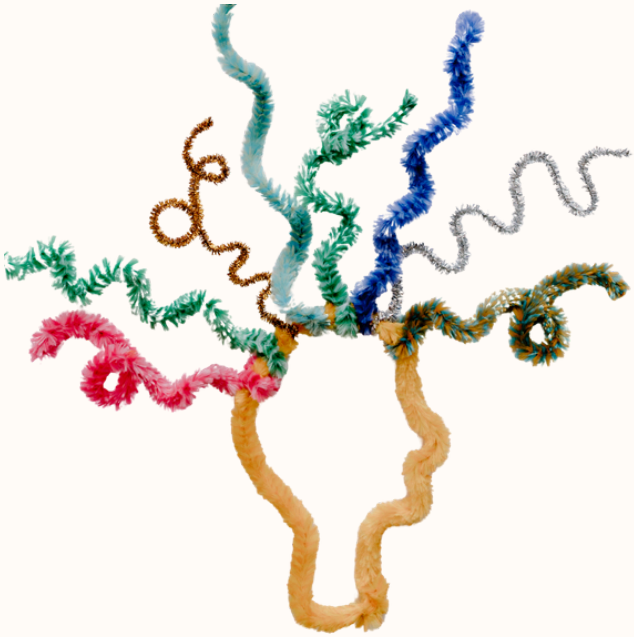


Runājam arī par situācijām, kurās vecākiem var būt nepieciešamas papildu zināšanas un atbalsts - bērna ikdienu ar UDHT, paškaitējumu, attiecībām ar ēdienu un ķermeni, kā arī veselīgu paradumu veidošanu bērnam ar virssvaru. Šajās tēmās īpaši svarīga ir ne tikai rīcība, bet arī tas, kā mēs ar bērnu runājam un kādu attieksmi viņš piedzīvo ģimenē.

Psihisko veselību var stiprināt laikus. Dažkārt tās ir lielas pārmaiņas, bet bieži - pavisam ikdienišķi brīži: saruna, kopā pavadīts laiks, interese par bērna pašsajūtu un gatavība būt blakus arī tad, kad ir grūti.

Ceram, ka šis speciālizlaidums sniegs noderīgas zināšanas un praktiskus ieteikumus, kas palīdzēs labāk izprast bērnu un pusaudžu vajadzības un stiprināt viņu psihisko veselību ikdienā.

Bērns ar UDHT: ikdiena, ritms un uzturs



Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumi jeb **UDHT nav "slikta uzvedība" vai nepietiekama audzināšana.** Tie ir neiroattīstības traucējumi, kuru gadījumā bērnam var būt grūtāk noturēt uzmanību, plānot darbības, apslāpēt impulsus, gaidīt savu kārtu un regulēt aktivitātes līmeni. Ikdienā tas var izskatīties ļoti dažādi: bērns ātri novēršas, aizmirst norādījumus, daudz kustas, pārtrauc citus, strauji reaģē uz neveiksmēm vai pēc intensīvas dienas "sabrūk" mājās. **Svarīgi atcerēties: bērns bieži zina, ko vajadzētu darīt, bet viņam vēl trūkst prasmju, lai to izdarītu patstāvīgi, konsekventi un mierīgi.** Tāpēc vecāku uzdevums nav panākt ideālu mierīgumu, bet izveidot vidi, kas palīdz bērnam regulēties, mācīties un piedalīties ģimenes dzīvē.

Grūtības plānot un organizēt ikdienu var veicināt neregulāru ēšanas režīmu un ēdienreižu izlaišanu, impulsivitāte — biežāku našķošanos, spontānu ēdiena izvēli un grūtības regulēt apēstā ēdiena daudzumu savukārt izteikta hiperaktivitāte dažiem bērniem var traucēt mierīgi ieturēt maltīti un uzņemt nepieciešamo ēdiena daudzumu. UDHT katram bērnam var izpausties ar atšķirīgu simptomu kombināciju un to izteiktības pakāpi, tādēļ arī ar uzturu saistītās grūtības var būt ļoti dažādas — vienam bērnam var būt tendence uz svara pieaugumu, savukārt citam — nepietiekama uztura uzņemšana un vecumam neatbilstoša svara dinamika. Tādēļ **ēšanas paradumi, uztura kvalitāte un augšanas dinamika jāvērtē individuāli**, atbilstoši pielāgojot arī uztura rekomendācijas.

Pēdējo gadu pētījumi rāda, ka UDHT atbalstā vislabāk darbojas daudz komponentu pieeja: vecāku izglītošana un uzvedības atbalsts, pozitīvais pastiprinājums, strukturēta vide, organizēšanas prasmju trenēšana, miega un kustību paradumu sakārtošana, kā arī sociālo prasmju praktizēšana ikdienas situācijās.



Raksta autore
Anita Bērziņa

Ergoterapeite



Raksta autore
Karina Berseņeva

Uztura speciāliste

Mājas vide: mazāk haosa, vairāk skaidrības

Ja vide ir pārskatāma, bērnam mazāk jāpaļaujas uz darba atmiņu, kas UDHT gadījumā bieži ir vājāka. Praktiski tas nozīmē: samazināt liekus stimulus, īpaši vietās, kur bērnam jāmācās, jāēd vai jāgatavojas gulēt. Ne vienmēr vajadzīgs minimālisms, bet vēlams, lai uz galda ir tikai konkrētajam uzdevumam nepieciešamais, rotaļlietām ir noteiktas vietas, bet biežāk lietotās lietas atrodas redzamās un viegli sasniedzamās zonās. **Organizācijas un laika plānošanas prasmju atbalsts tiek uzskatīts par būtisku ikdienas funkcionēšana**i bērniem ar UDHT.

Ļoti noderīgi ir vizuālie atbalsti: dienas plāns pie sienas, krāsu kodi mācību priekšmetiem, attēlu secība "no rīta", "pēc skolas", "pirms miega", kontrolsaraksts somas kārtošanai vai ģērbšanās soļiem. Vizuālie dienas plāni palīdz bērnam saprast, kas sekos tālāk, un var mazināt problemātisku uzvedību, īpaši pārejas brīžos. Pusaudži atbalsta plāniem var izmantot viedierīces.

> Bērnam ar UDHT mājas vide var būt kā “ārējās smadzenes”.

Mājās vēlams paredzēt arī **"mierīgo vietu"** — nevis soda stūri, bet drošu vietu, kur bērns var atslābināties pēc pārmērīgas stimulācijas. Tā var būt neliela zona ar spilvenu, grāmatu, austiņām, smagāku segu vai citu bērnam piemērotu nomierinošu palīglīdzekli. Vecākiem ieteicams vērot, vai bērnam vairāk palīdz klusums, kustība, dziļāks spiediens, ritmiska aktivitāte vai vizuāla vienkāršība. Sensorās vajadzības atšķiras, tāpēc svarīgākais nav viena universāla metode, bet **bērna novērošana un pielāgošana.**



Dienas režīms: prognozējamība samazina konfliktus

Tāpēc palīdz prognozējams ritms: līdzīgs celšanās, ēšanas, mācību, kustību, brīvā laika un gulētiešanas laiks. Tas nenozīmē, ka dienai jābūt izplānotai līdz pēdējai minūtei, bet bērnam jāzina galvenie pieturas punkti. Pētījumi par ikdienas rutīnām UDHT gadījumā rāda, ka īpaši nozīmīgas ir **miega higiēna, fiziskās aktivitātes, ēšanas paradumi un mazkustīgas uzvedības strukturēšana.**

Vecākiem ieteicams pārejas paziņot iepriekš: "Pēc 10 minūtēm beidzam spēli", pēc tam "vēl 5 minūtes", un tikai tad "tagad pēdējā darbība". Lielus uzdevumus vajag sadalīt mazos soļos. "Sakārto istabu" var būt par plašu; "ieliec klučus kastē", "noliec grāmatas plauktā", "aiznes krūzi uz virtuvi" ir daudz saprotamāk. Šāda ārēja strukturēšana samazina bērna kognitīvo slodzi un palīdz stiprināt pārliecību par savām spējām.

> Bērniem ar UDHT pārejas no vienas aktivitātes uz citu bieži ir grūtākas nekā pati aktivitāte.

Ieteicams mācīt pašefektivitāti aktivitāšu veidošanā — izvēlieties kādu ikdienas aktivitāti, strukturējiet un apmāciet bērnu plānot savas aktivitātes:

1. **Izvirzi mērķi** (ko es vēlos darīt),
2. **Plāno** (kā es to izdarīšu),
3. **Dari to** (izpildi plānu),
4. **Pārbaudi** (cik veiksmīgs bija mans plāns).

Īpaša uzmanība jāpievērš miegam. Regulārs gulētiešanas laiks, mierīga vakara rutīna un ekrānu ierobežošana pirms miega nav tikai labs paradums, bet **tieši ietekmē uzmanību un pašregulāciju** nākamajā dienā. Ekrāna laiku labāk strukturēt, nevis tikai aizliegt: iepriekš vienoties par sākumu un beigām, izmantot taimeri un piedāvāt skaidru un interesantu nākamo aktivitāti, piemēram, būvēšanu, pastaigu, zīmēšanu vai kopīgu galda spēli.

Aktivitātes un kustība: regulācijas instruments, nevis tikai balva

Fiziskās aktivitātes bērnam ar UDHT nav tikai enerģijas izlādēšana. Sistemātiski pārskati un metaanalīzes pēdējos gados norāda, ka **fiziskās aktivitātes var būt noderīgs nemedikamentozs atbalsts** UDHT simptomu mazināšanā un sociālās funkcionēšanas uzlabošanā.

Praktiski tas nozīmē, ka kustībai jābūt plānotai dienas daļai, nevis atlīdzībai tikai pēc labas uzvedības. Nav vienas visiem piemērota darba un atpūtas attiecības.

Īsas un iepriekš paredzētas kustību pauzes starp mācību uzdevumiem bieži ir efektīvākas nekā prasība ilgi sēdēt mierīgi.

Pirms mājasdarbiem var palīdzēt 10–20 minūšu pastaiga, lēkāšana, riteņbraukšana, šķēršļu josla, dejošana vai bumbas spēle. Vakarā labāk izvēlēties mierīgākas aktivitātes — pastaigu, stiepšanos, mierīgu rotaļu, lai nepārslogotu bērnu pirms miega. Skolas vecuma bērniem un pusaudžiem kopumā ieteicamas **vidēji vismaz 60 minūtes fizisko aktivitāšu dienā**, pielāgojot slodzi bērna veselībai un iespējām.

> Kustība var palīdzēt regulēt uzbudinājuma līmeni, uzlabot uzmanību un mazināt impulsivitāti.

Aktivitātes jāizvēlas pēc bērna vecuma, interesēm, veselības, temperamenta un sensorajām vajadzībām. Dažiem bērniem patīk komandu sports, citiem labāk der peldēšana, cīņas māksla, dejošana, skriešana, kāpšana, riteņbraukšana vai individuālas kustību aktivitātes. Ja bērnam ir grūti gaidīt kārtu vai ievērot sarežģītus noteikumus, sākumā labāk izvēlēties individuālas vai pāru aktivitātes un tikai pakāpeniski pāriet uz lielākām grupām.



Socializācija: nevis izvairīties, bet pielāgot

Bērniem ar UDHT nereti ir grūtības sociālajās situācijās: viņi pārtrauc citus, pārāk strauji reaģē, negaida kārtu vai impulsīvi iesaistās konfliktos. Tas var novest pie vienaudžu noraidījuma un zemas pašcieņas. Drīzāk jāizvēlas vide, kur noteikumi ir skaidri, pieaugušais ir atbalstošs un bērns var piedzīvot savas kompetences sajūtu.

> Socializāciju nevajadzētu ierobežot tikai tāpēc, ka būs grūti.

Noder regulāras un paredzamas socializēšanās iespējas: pulciņi, sports, galda spēļu vakari, kopīgi pārgājieni, dejošana, peldēšana, nelielas spēļu tikšanās ar vienu vai diviem bērniem. Jātrenē konkrētas prasmes, nevis jādod vispārīgs norādījums "*uzvedies labi*". Piemēram: "*tagad praktizējam gaidīt savu kārtu*", "*mācāmies zaudēt spēlē*", "*treniņā mēģinām nepārtraukt treneri*", "*pirms ņem mantu, pajautā*".



Pusaudžiem īpaši svarīga ir **piederības sajūta un iespēja būt labam kādā jomā**. Tas var būt sports, mūzika, tehnoloģijas, dzīvnieku aprūpe, brīvprātīgais darbs, māksla vai cita praktiska interese. Vecāku atbalsts nozīmē palīdzēt atrast vidi, kur pusaudzis var piedzīvot ne tikai aizrādījumus, bet arī panākumus, attiecības un uzticēšanos.

Vai pastāv īpaša diēta UDHT gadījumā?

Bieži rodas jautājums, vai ar izmaiņām uzturā iespējams mazināt UDHT simptomus. Publiskajā telpā sastopami dažādi ieteikumi — izslēgt cukuru, mākslīgās krāsvielas, glutēnu vai piena produktus, būtiski samazināt ogļhidrātu daudzumu, ievērot ketogēno diētu, lietot omega-3 taukskābes nepamatoti lielās devās vai papildus uzņemt vitamīnus un minerālvielas. Tomēr pašlaik **nav pietiekamu un pārliecinošu pierādījumu**, lai bērniem ar UDHT varētu rekomendēt specifisku diētu, noteikta pārtikas produkta izslēgšanu vai uztura bagātinātāju, kas visiem bērniem būtiski mazinātu UDHT simptomus, uzlabotu uzvedību vai ikdienas funkcionēšanu.

Tas nenozīmē, ka uzturam nav nozīmes. Bērnam nepieciešams vecumam un individuālajām vajadzībām atbilstošs, daudzveidīgs uzturs ar adekvātu enerģijas un uzturvielu daudzumu. Īpaša nozīme ir regulāram ēšanas režīmam, kas palīdz nodrošināt adekvātu enerģijas un uzturvielu uzņemšanu visas dienas garumā. Svarīgi dienu sākt ar pilnvērtīgām brokastīm, īpaši tad, ja bērnam ir tendence izlaist ēdienreizes vai dienas laikā samazinās apetīte.

Ne visi plaši izplatītie uzskati par uztura ietekmi uz UDHT simptomiem ir zinātniski pamatoti.



Lai gan omega-3 taukskābes ir plaši pētītas, pašreizējie pierādījumi **nepamato uztura bagātināšanu ar tām** kā UDHT ārstēšanas metodi. Arī vitamīnu un minerālvielu papildu lietošana ir pamatota tad, ja konstatēts konkrētas uzturvielas deficīts vai ir cita individuāla indikācija.

Kas var apgrūtināt pilnvērtīgu uztura uzņemšanu?

Kā jau minēts, pilnvērtīgu un regulāru uztura uzņemšanu var apgrūtināt paši UDHT simptomi — neuzmanība, impulsivitāte, hiperaktivitāte un grūtības organizēt ikdienu. Papildus tam nozīme var būt arī **sensorajai jutībai un medikamentozās terapijas ietekmei uz apetīti.**

Pastiprināta sensorā jutība pret ēdiena garšu, smaržu, tekstūru, temperatūru vai izskatu var būt saistīta ar ierobežotāku pieņemamo produktu klāstu un mazāku uztura daudzveidību. Daļai bērnu var būt arī grūtāk atpazīt izsalkuma un sāta sajūtu, kas var ietekmēt gan ēdienreižu regularitāti, gan apēstā ēdiena daudzumu.

> Sensorā jutība un medikamenti, kas mazina apetīti, var būtiski ietekmēt bērna uztura uzņemšanu.

Uztura uzņemšanu var ietekmēt arī UDHT ārstēšanā lietotie medikamenti, kas daļai bērnu samazina apetīti, īpaši medikamenta aktīvās darbības laikā. Ja bērns ilgstoši apēd mazāk vai izlaiž ēdienreizes, var veidoties nepietiekama enerģijas un uzturvielu uzņemšana, kas var ietekmēt svara pieaugumu un augšanu. Tādēļ svarīgi sekot bērna apetītei, ēšanas paradumiem un augšanas dinamikai.

Ja apetīte ir samazināta, ēdienreizes ieteicams plānot laikā, kad bērns ēd ar labāku apetīti, īpašu uzmanību pievēršot pilnvērtīgām brokastīm (grieķu jogurtam ar granolu un ogām vai omletei ar dārzeņiem un pilngraudu maizes šķēli), un, ja nepieciešams, papildu maltītei vai uzkodai vakarā (biezpiens vai biezpiena plācenīši ar



ogām/augli vai pilngraudu maize ar avokado un olu), kad medikamenta iedarbība mazinājusies un apetīte atjaunojas. **Ja bērns zaudē svaru vai svara pieaugums neatbilst vecumam, ieteicams konsultēties ar ārstu vai uztura speciālistu.**

UDHT un ēšanas traucējumi – ko svarīgi ņemt vērā

UDHT un ēšanas traucējumi var pārklāties. Impulsivitāte, neregulāras ēdienreizes, grūtības regulēt apēstā ēdiena daudzumu un konsekventi ievērot uztura rekomendācijas var veicināt svara pieaugumu, savukārt vēlme panākt ātru svara samazinājumu — ievērojot mazkaloriju diētas, izlaižot ēdienreizes, ilgstoši badojoties vai būtiski ierobežojot atsevišķas produktu grupas — var veicināt traucētas ēšanas paradumu veidošanos.

Atkārtota uztura ierobežošana var mijiedarboties ar pārēšanās epizodēm un kompensatoru uzvedību, piemēram, badošanos vai pārmērīgām fiziskajām aktivitātēm vai vemšanu, palielinot ēšanas traucējumu attīstības risku. **Bērniem un pusaudžiem ar UDHT svara korekcijas rekomendācijām jābūt īpaši pārdomātām,** izvairoties no pārmērīgi ierobežojošām un ilgtermiņā grūti ievērojamām uztura pieejām.

Galvenais princips – individuāla pieeja

Svarīgāk ir izvērtēt konkrētā bērna ēšanas režīmu, uztura kvalitāti, apetīti un augšanas dinamiku, savlaicīgi pamanot gan pārmērīgas, gan nepietiekamas uztura uzņemšanas risku.

> Uztura rekomendācijām bērnam ar UDHT nevajadzētu sākties ar aizliegto produktu sarakstu.

Uztura pamatā ir daudzveidīgs un sabalansēts uzturs, regulāras ēdienreizes un bērna vajadzībām atbilstoša enerģijas un uzturvielu uzņemšana. Uztura ierobežojumi vai uztura bagātinātāji būtu apsverami tikai tad, ja tam ir individuāls un klīniski pamatots iemesls. **Nav vienas uztura pieejas, kas būtu piemērota visiem bērniem ar UDHT** — rekomendācijas jāpielāgo katra bērna simptomiem, ēšanas paradumiem, augšanai un ārstēšanai.



Drudža un UDHT vadības algoritms bērniem

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

Metodiskās vadības centrs

algoritmi.bkus.lv

Kā vecāki var palīdzēt veidot veselīgus paradumus bērnam ar virssvaru?

Raksta autore
Baiba Frolova-Ivane

Klīniskā psiholoģe

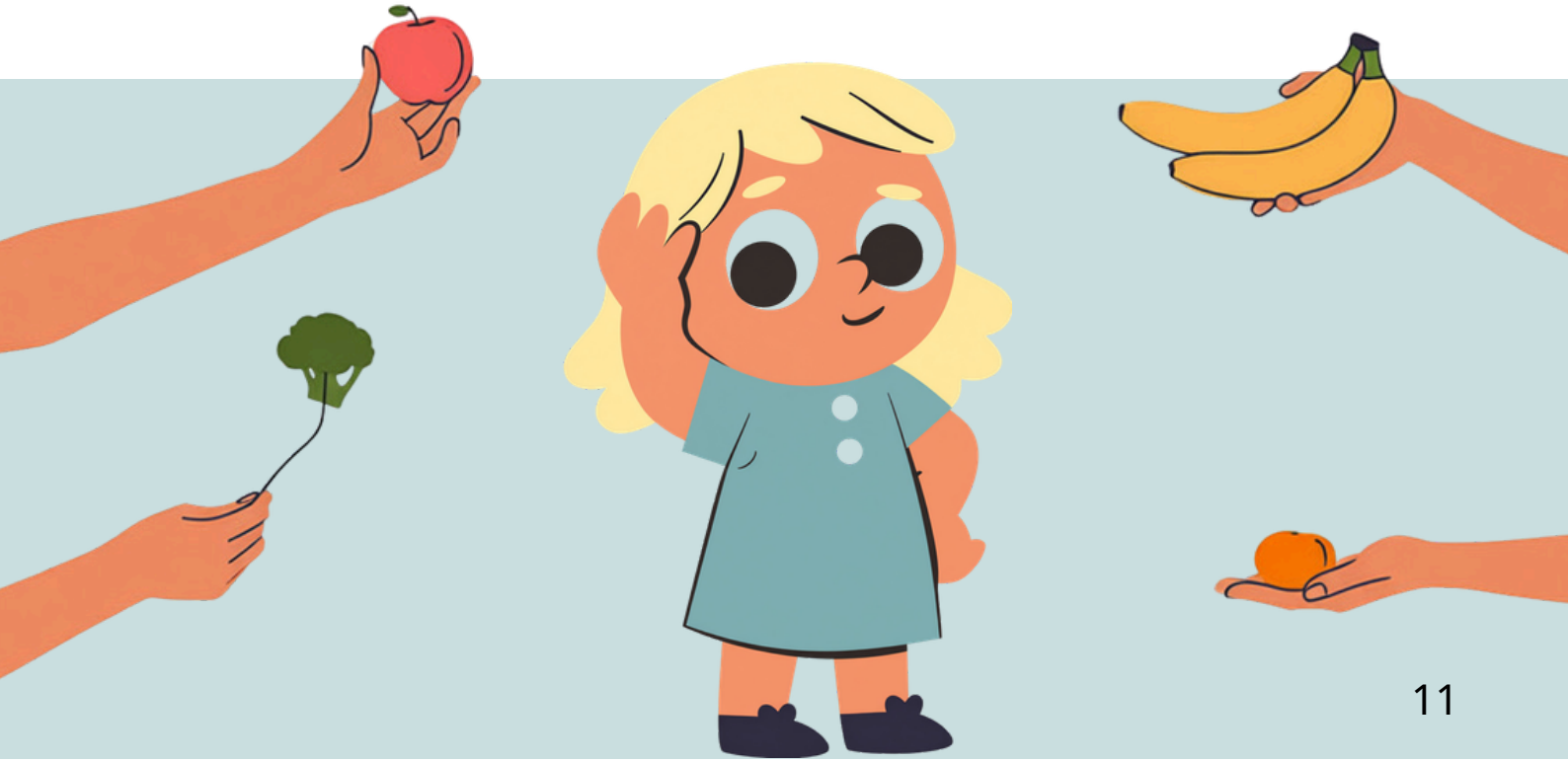


Bērna svars nav tikai ēdiena un fizisko aktivitāšu jautājums. To ietekmē vairāki savstarpēji saistīti faktori — ģenētika, miegs, ēšanas paradumi, fiziskās aktivitātes, emocionālā labsajūta, ģimenes paradumi, attiecības ar vienaudžiem un apkārtējā vide.

Bērna virssvaru nevajadzētu skaidrot ar "slinkumu", "gribasspēka trūkumu" vai to, ka bērns "ēd par daudz un kustas par maz". **Svars veidojas daudzu faktoru mijiedarbībā.**

Bērnam visvairāk nepieciešams atbalsts un ģimenes vide, kurā veselīgi paradumi tiek veidoti kopā.

> Bērns nav vainīgs pie sava svara, un arī vecākiem nav nepieciešams justies vainīgiem.



Kas var ietekmēt bērna svaru?

Bērna svara attīstību ietekmē gan bioloģiskie, gan uzvedības un vides faktori. Nozīme ir uztura paradumiem, ēdienreižu regularitātei, fiziskajām aktivitātēm un mazkustībai. Svarīga ir arī miega kvalitāte un ilgums, stress un emocionālā pašsajūta.

Kādi ēdieni un dzērieni ir pieejami mājās, kā tiek organizētas maltītes, cik daudz ģimene kopā kustas un kā pieaugušie runā par ēdienu un ķermeni — tas viss var ietekmēt bērna pašapziņu.

Arī ģimenes ikdienas paradumiem ir nozīme, un tie var ietekmēt bērna attieksmi pret veselīgiem paradumiem ilgtermiņā.

Miegs – viens no veselības pamatiem



Miegs ir būtisks bērna fiziskajai un emocionālajai veselībai. Nepietiekams miegs var ietekmēt bērna garastāvokli, uzmanību, spēju regulēt emocijas, apetīti un fizisko aktivitāti, kā arī veicināt lielāku virssvaru.
Vecāki var palīdzēt, veidojot regulāru miega režīmu, arī brīvdienās. Vēlams pirms gulētiešanas samazināt ekrānu lietošanu un nodrošināt mierīgu pāreju no dienas aktivitātēm uz miegu. Nepietiekams miegs var ietekmēt bērna garastāvokli, uzmanību, apetīti un fizisko aktivitāti.
Svarīgi pievērst uzmanību arī tam, vai bērns dienas laikā pietiekami kustas un pavada laiku dienasgaismā.

Ēšanas paradumi

Veselīgi ēšanas paradumi sākas ar regulārām un daudzveidīgām ēdienreizēm. **Nav nepieciešams bērnam radīt sajūtu, ka kāds ēdiens ir "slikts", vai ieviest stingras diētas.** Svarīgāk ir veidot veselīgāku ikdienas vidi visai ģimenei.



Vecāki var:

- **kopīgi plānot** un gatavot maltītes;
- vismaz vienu reizi dienā ieturēt **kopīgu maltīti;**
- ēšanas laikā iespēju robežās **izvairīties no ekrāniem;**
- **neizmantot ēdienu kā sodu**, atlīdzību vai mierinājumu.

Kustības – priekam

3

Fiziskajām aktivitātēm nevajadzētu būt sodam vai veidam, kā "zaudēt svaru". Bērnam nepieciešamas kustības, kas sagādā prieku un ir piemērotas viņa interesēm un spējām. Fiziskās aktivitātes palīdz mazināt spriedzi un var būt nozīmīgs veids, kā rūpēties par savu emocionālo labsajūtu.

Izvēle, ar ko bērns kustas, ir tikpat svarīga kā pati kustība.



Piespiedu treniņi un kustības var radīt negatīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm un mazināt motivāciju kustēties.

Emocionālā labsajūta

4

Bērns bieži ēd ne tikai izsalkuma dēļ. Ēšana dažkārt kļūst par veidu, kā tikt galā ar stresu, garlaicību, skumjām, dusmām vai trauksmi. **Ir vērts pamanīt ne tikai to, ko un cik daudz bērns ēd, bet arī kā viņš jūtas.**



Bērnam var palīdzēt atpazīt savas emocijas un atrast arī citus veidus, kā ar tām tikt galā — sarunāties, atpūsties, izkustēties, radoši darboties vai vienkārši pabūt kopā ar sev svarīgu cilvēku.

Apzināta ēšana

5

Bērnam var palīdzēt pamazām pamanīt savas ķermeņa sajūtas un emocijas.

JAUTĀJUMI, KO UZDOT SEV

Pirms ēšanas:

- Kāpēc es gribu ēst? Vai es esmu izsalcis?
- Ko es šobrīd jūtu?
- Ko es patiesībā vēlos — ēdienu vai man vajadzīga atpūta, miers, prieks, saruna vai miegs?
- Vai es ēdu lēni un spēju pamanīt ēdiena garšu, smaržu un sāta sajūtu, vai ēdu automātiski pie ekrāniem?

Pēc ēšanas:

- Kā es jūtos tagad? Ko es pamanu savā ķermenī? Vai jūtos paēdis un apmierināts?

Šie jautājumi nav domāti, lai bērnu kontrolētu vai liktu viņam apšaubīt savas ēšanas izvēles. To mērķis ir palīdzēt bērnam labāk iepazīt savas ķermeņa sajūtas, emocijas un ēšanas paradumus.



Kā runāt par bērna ķermeni un svaru?

Ļoti svarīgi ir tas, kā pieaugušie runā par bērna ķermeni, svaru un ēdienu. Pārmetumi, kauninašana un komentāri par izskatu var pazemināt pašvērtējumu un veicināt izvairīšanos no fiziskām aktivitātēm, sociālu izolāciju un problemātisku ēšanas uzvedību.

Bērni mācās ne tikai no tā, ko vecāki viņiem saka, bet arī no tā, ko redz ikdienā.
Ja mājās bieži tiek runāts par diētām, svara zaudēšanu vai neapmierinātību ar savu ķermeni, bērns var pārņemt šādu attieksmi. **Veselīgas attiecības ar ķermeni sākas arī ar veselīgām sarunām par ķermeni.**

Ko vecāki var darīt jau šodien?

Veselīgi paradumi vislabāk veidojas, ja tos ievieš visa ģimene.

VIENKĀRŠI SOĻI, AR KO SĀKT

- regulāras ēdienreizes un daudzveidīgs uzturs
- ūdens kā ikdienas dzēriens
- kopīgas maltītes bez ekrāniem
- ikdienas kustības un kopīgas pastaigas
- pietiekams un regulārs miegs
- mazāk ekrāna laika, īpaši pirms gulētiešanas
- sarunas par emocijām un bērna pašsajūtu
- pozitīvs pieaugušo piemērs
- atbalstoša attieksme pret bērna ķermeni un ēšanas paradumiem

Kad nepieciešama speciālista palīdzība?

Ja vecākiem ir bažas par bērna svara izmaiņām, ēšanas paradumiem, miegu, fizisko aktivitāti vai emocionālo labsajūtu, ir vērts pārrunāt situāciju ar ģimenes ārstu.

Vajadzības gadījumā bērnam var palīdzēt speciālistu komanda — ārsts, uztura speciālists, fizioterapeits un psihologs. **Veselīgi paradumi sākas ar atbalstu, pieaugušo piemēru un veselīgām sarunām, nevis kauninášanu.**

Bērnam ir svarīgi iemācīties rūpēties par savu ķermeni un veidot labvēlīgu attieksmi pret sevi — neatkarīgi no ķermeņa svara.





Bērnu slimnīcā pieejamas pediatra konsultācijas attālināti un klātienē, kad bērns pēkšņi saslimis

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

bkus.lv

Pacienta portāls

Kas ir paškaitējums un kādas var būt tā formas?



Paškaitējums — jebkura tīša sevis indējoša vai paškaitējoša darbība, ko indivīds veic neatkarīgi no motivācijas vai acīmredzamā/šķietamā mērķa.

Visbiežāk paškaitējošas darbības var novērot kā:

- skrāpējumi/griezumi ādā
- sevis sišana
- brūces dzīšanas aizkavēšana
- ādas dedzināšana, piemēram, ar cigareti
- ādas durstīšana, košana, kniebšana
- sevis smacēšana, kāršanās, slīcināšanās
- sevis indēšana – medikamentu pārdozēšana, tīša narkotiku pārdozēšana, mājās pieejamo ķīmisko vielu lietošana, lai apreibinātos vai veiktu pašnāvības mēģinājumu



Pēc paškaitējuma veikšanas vai mēģinājuma klīniskajā izvērtēšanā speciālists noskaidro, vai rīcība notikusi bez pašnāvības nodoma, ar pašnāvības nodomu vai ar neskaidru/mainīgu nodomu. Tomēr vecākiem svarīgākais ir atcerēties, ka jebkurš paškaitējums ir jāuztver nopietni, arī tad, ja bērns saka, ka *"negribēja nomirt"*.

Paškaitējums pusaudžu vecumā ir salīdzinoši bieži sastopams. Metanalīzēs nesuicidāla paškaitējuma izplatība pusaudžu populācijā bieži tiek lēsta ap 17–18%, lai gan rādītāji atšķiras atkarībā no pētījuma metodes, valsts un populācijas.

Paškaitējums nav *"normāls pusaudžu posms"*, *"mode"* vai *"manipulācija"*. Tas parasti ir signāls par emocionālām ciešanām, grūtībām regulēt emocijas vai nespēju citā veidā tikt galā ar intensīvu iekšēju spriedzi.

Neatliekama situācija

Atsevišķas paškaitējuma formas, piemēram, medikamentu pārdozēšana, ķīmisku vielu iedzeršana, sevis smacēšana, pakāršanās mēģinājums, dziļas brūces, spēcīga asiņošana, samaņas zudums vai elpošanas traucējumi, vienmēr jāuzskata par **neatliekamu situāciju**, kurā nepieciešama tūlītēja medicīniska palīdzība.

Dzīvībai bīstamā situācijā Latvijā jāzvana 113 vai 112.

Raksta autores:



Aija Bromulte

Klīniskā psiholoģe
Bērnu slimnīcas
Bērnu un jauniešu psihiskās veselības centrā



Alise Mirdza Jēgere-Ose

Rezidente bērnu psihiatrijā



Patrīcija Priga

Rezidente bērnu psihiatrijā

Kāpēc paškaitējums īslaicīgi palīdz?

Paškaitējums bieži ir simptoms un problēmu risināšanas stratēģija, nevis "kaprīze". Tas ir signāls, ka **bērnam pietrūkst drošu paņēmienu, kā tikt galā ar pārslodzi.**
Svarīgi ir apzināties, ka visbiežāk paškaitējumu veic nevis lai meklētu uzmanību, bet gan lai tiktu galā ar ļoti spēcīgām emocijām, spriedzi vai tukšuma sajūtu. Lielos pētījumos redzams, ka visizplatītākais iemesls ir iekšēji motīvi, īpaši emociju regulēšana. Neirobioloģiski tas nav viens mehānisms, bet vairāku sistēmu kopīga darbība.

1 Sāpju apstrādes sistēma

Daļa jauniešu, kuri veic paškaitējumu, fiziskās sāpes uztver vājāk vai ķermenis tās spēj labāk "nobloķēt", tāpēc pats ievainojums var šķist mazāk sāpīgs nekā vecāki to iedomājas. Tas var arī palielināt iespēju, ka paškaitējums tiks atkārtots.

2 Endorfīnu sistēma

Endorfīni ir ķermeņa paša "pretsāpju un nomierinošie" signāli, kas pēc sāpēm dod īslaicīgu mieru, atslābuma vai atsvešināšanās sajūtu. Lielā daļā pētījumu redzams, ka cilvēkiem ar atkārtotām paškaitējuma epizodēm šī sistēma miera stāvoklī darbojas citādi, tāpēc atvieglojums pēc sevis savainošanas dažiem var būt īpaši spēcīgs.

3 Dopamīna un atalgojuma sistēma

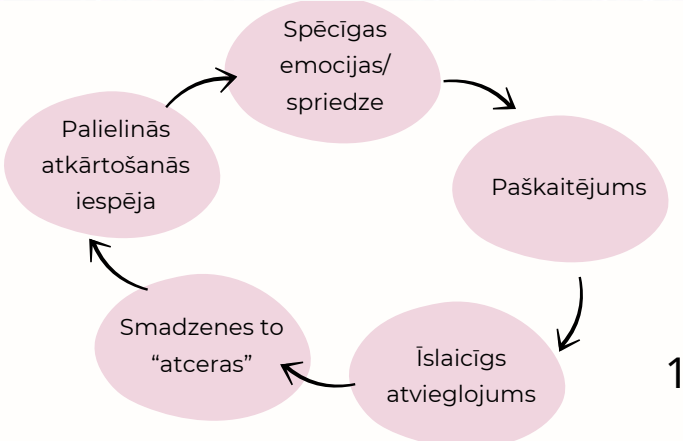
Šī sistēma ne tikai rada patīkamas sajūtas, bet arī māca smadzenēm, kas jāatkārto. Ja bērns jūtas neizturami slikti un pēc paškaitējuma kaut uz brīdi kļūst vieglāk, smadzenes to atceras un “atzīmē” kā stratēģiju, kas strādā.

4 Stresa sistēma (hipotalāma-hipofīzes-virsnieru ass)

Tā regulē kortizola (sauktā “stresa hormona”), līmeni asinīs. Daļai jauniešu ar paškaitējumu redzamas izmaiņas stresa reakcijā: reizēm organisms ir pārāk saspringts jau no rīta – to sauc par "sagaidīšanas spriedzi", reizēm tieši pretēji – uz stipru stresu reaģē vāji. Abos gadījumos bērnam ir grūti regulēt savas emocijas, un paškaitējums kļūst par ātru "avārijas risinājumu".

Negatīvā pastiprinājuma apburtais loks

Paškaitējums var kļūt par ciklisku ieradumu, jo īslaicīgais atvieglojums siprina vēlmi atkārtot rīcību



Interocepcija ir spēja pamanīt un saprast sava ķermeņa iekšējos signālus, piemēram, sasprindzinājumu, sirdsklauves, trauksmi vai tuvojošos emocionālu pārslodzi. **Ja šī sistēma strādā neskaidri, jaunietis var laikus nepamanīt, kad tuvojas krīze**, un piedzīvot to kulminācijā ļoti spēcīgā formā. Tādā gadījumā paškaitējums kļūst par veidu kā pēkšņi sajust "kaut ko konkrētu" vai arī pārslēgties no haotiskā iekšējā stāvokļa uz skaidru ķermenisku sajūtu.

Papildus ir iesaistīti sarežģīti un plaši smadzeņu tīkli, kas atbild par uzmanību, pašrefleksiju un emociju kontroli. Pētījumos aprakstītas atšķirības tīklos, kas palīdz pamanīt, kas šobrīd svarīgs, kas atbild par iestrēgšanu domās un kas palīdz bremzēt impulsus un plānot rīcību. Ja šie tīkli savā starpā strādā sliktāk, bērnam ir grūti izkļūt no savām domām, kauna, bezcerības vai emocionālas spriedzes – paškaitējums kļūst par ātru veidu kā "izsist" smadzenes no šī stāvokļa.

Paškaitējums nav izdomāts vai notēlots. Tas balstās reālos neirobioloģiskos procesos – sāpju uzmanības novēršanā, endorfīnu darbībā, stresa sistēmas disfunkcijā, ķermeņa signālu apstrādes grūtībās un atalgojuma sistēmas darbībā. Šie mehānismi kopā rada sajūtu, ka uz brīdi palika vieglāk. Taču ilgtermiņā smadzenes šo iemācās kā ātru regulācijas ceļu, un risks atkārtot paškaitējumu pieaug.

Tieši tāpēc vecākiem svarīgi to uztvert nevis kā niķi vai manipulāciju, bet kā **signālu, ka bērna emociju regulēšanas sistēmas ir pārslodzē un viņam steidzami vajadzīgi drošāki veidi kā tikt galā ar ciešanām**. Svarīgi norādīt, ka šādas grūtības visizteiktāk novērojamas pusaudžu un jauna pieaugušā vecumā un izteikti samazinās pusmūža vecumā. Tas ir saistīts ar smadzeņu nobriešanu un problēmrisināšanas prasmju apguvi.



Nesuicidāls paškaitējums (Non-Suicidal Self-Injury, NSSI)

Nesuicidāls paškaitējums (turpmāk NPK) ir **tīša sava ķermeņa savainošana, ko persona veic bez pašnāvības nodoma.**

Motivācija veikt NPK var būt saistīta ar emociju regulāciju, emocionālās spriedzes mazināšanu, psiholoģisku diskomfortu un/vai iekšēju spriedzi.

Daļai jauniešu nesuicidāls paškaitējums var kļūt atkārtots un noturīgs. Pēc paškaitējuma epizodes spriedze var īslaicīgi mazināties, taču vēlāk var pievienoties kauns, vainas sajūta, slepenība un bailes, ka uzvedība atkārtosies. Šādos gadījumos var veidoties kompulsīvai uzvedībai līdzīgs cikls ar spēcīgu tieksmi veikt paškaitējumu un grūtībām apstāties.

Suicidāls paškaitējums

Suicidāls paškaitējums (turpmāk SPK) vispārīgi attiecas uz paškaitējošām uzvedībām, **kuru nolūks vai viena no motivācijām ir veikt pašnāvību vai ar vismaz daļēju pašiznīcināšanās nodomu**. Šāda uzvedība parasti atšķiras no NPK pēc nodoma, metodēm, biežuma, domām pirms un pēc uzvedības, kā arī psiholoģiskā fona.

NPK ir saistīts arī ar paaugstinātu vēlākas suicidālas uzvedības risku, tāpēc to nedrīkst uztvert kā 'mazāk nopietnu' tikai tāpēc, ka bērns noliedz pašnāvības nodomu.

Tajā pašā laikā NPK un suicidāla uzvedība var pastāvēt vienlaicīgi. Bērns var veikt paškaitējumu bez nodoma nomirt un vienlaikus piedzīvot pašnāvības domas.

Pusaudžu vēlmes un vajadzības atbalsta sniegšanas laikā



1 "Ļauj man runāt, nebaidoties no tavas reakcijas."

Tas praktiski nozīmē:

- vispirms mēģināt saprast, nevis noskaidrot "kāpēc tu tā izdarīji?";
- nekliegt, nesodīt un neizteikt draudus;
- neuzskatīt paškaitējumu par manipulāciju vai "uzmanības meklēšanu";
- ļaut jaunietim runāt arī tad, ja viņš pats vēl īsti nezina, kā izskaidrot notiekošo.

Jaunieša vajadzība: "Es gribu just, ka drīkstu tev pateikt, kas ar mani notiek, nebaidoties no tavas reakcijas."

2 "Uztver mani nopietni, bet nekrīti panikā."

Nepalīdzoša vecāku reakcija pēc paškaitējuma atklāšanas var ietekmēt arī turpmāko vēlmi meklēt palīdzību. Savukārt ilgstošs vecāku atbalsts var kļūt par nozīmīgu aizsargājošu faktoru. Tātad, jaunietim bieži vajadzīga **mierīga, nopietna reakcija**: *"Es redzu, ka tev ir ļoti grūti. Es neesmu dusmīgs uz tevi. Mēs kopā padomāsim, kā tev palīdzēt."* nevis: *"Kā tu varēji mums to nodarīt?!"*

3 "Mēģini saprast, kas ar mani notiek."

Jaunieši bieži jūtas nesaprasti attiecībā uz paškaitējuma nozīmi un piedzīvo stigmatizējošas vai pārāk vienkāršotas reakcijas. Tas nozīmē, ka vecākiem pašiem ir vērtīgi mācīties:

- kas ir paškaitējums
- kādas funkcijas tas var pildīt
- kāpēc cilvēks var turpināt paškaitēt arī tad, ja pats to nevēlas
- kā runāt par paškaitējumu
- kā palīdzēt, nepadarot situāciju vēl smagāku

Vecākiem nav jābūt psihologiem. Viņu uzdevums nav pašiem *"izārstēt"* bērnu.

4 "Negaidi, ka es spēšu tev visu izskaidrot."

Jaunieši bieži min, ka pašam izglītot vecākus var būt nogurdinoši. Tāpēc vecākam var būt daudz palīdzošāk teikt: *"Es par šo vēl daudz ko nezinu, bet esmu gatavs mācīties un mēģināt saprast."* Nevis: *"Izskaidro man, kāpēc tu to dari."*

5 "Palīdzi man nokļūt līdz palīdzībai."

Nepietiek ar norādījumu *"Tev vajag palīdzību"*. Tas var nozīmēt:

- atrast psihologu vai psihiatru
- palīdzēt pieteikt vizīti
- aizvest uz vizīti
- palīdzēt izstāstīt speciālistam, kas notiek
- nepieciešamības gadījumā pašiem sazināties ar speciālistu
- turpināt atbalstu arī pēc pirmās vizītes

6 “Esi man līdzās, ne tikai uzraugi mani.”

Vecākiem var rasties dabiska vēlme pārbaudīt rokas, drēbes, istabu, telefonu, somu utt. Pētījumi parāda, ka pēc paškaitējuma atklāšanas vecāki bieži sāk pastiprināti kontrolēt un uzraudzīt jaunieti, sākotnēji arī baidoties kaut ko darīt vai pateikt nepareizi. **Jauniešiem visbiežāk nepieciešama attiecību saglabāšana, ne tikai uzraudzība.** Svarīgi minēt, ka sistemātiskā pārskatā, kurā tika analizēti pētījumi gan par jauniešiem, gan ģimenēm, tika konstatēta neatbilstība starp biežākajām vecāku reakcijām un to, ko jaunieši paši uzskatīja par palīdzošu.

Tāpēc mērķis nav tikai: *“Kā panākt, lai tu vairs nekad tā nedari?”*
Bet arī: *“Kā mēs varam palīdzēt tev justies drošāk un tikt galā ar to, kas tev šobrīd ir nepanesams?”*

7 “Palīdzi man atrast citus veidus, kā tikt galā ar grūto brīdi.”

Tas nenozīmē vienkārši pateikt: *“Nu tad dari kaut ko citu.”*
Drīzāk vecāks var kopā ar jaunieti un speciālistu palīdzēt izveidot individuālu ***“grūtā brīža plānu”:***

- ko es pamanu sevī pirms krīzes;
- kam es varu piezvanīt;
- pie kā es varu aiziet;
- kas mani palīdz nomierināt;
- kādas aktivitātes man palīdz;
- kad jāmeklē profesionāla palīdzība;
- ko vecāks drīkst darīt un ko labāk nedarīt.

8 “Esi man līdzās arī pēc pirmās sarunas.”

Atbalsts nav viena liela saruna par paškaitējumu. Tāpēc ļoti vērtīgas var būt vienkāršas, regulāras sarunas:

- *"Kā tev šodien ir?"*
- *"Vai šodien ir bijis īpaši grūti?"*
- *"Vai tu gribi parunāt, vai labāk vienkārši pabūsim kopā?"*

Un svarīgi — ne tikai dienā, kad kaut kas noticis.

9 “Respektē manu privātumu, bet palīdzi man būt drošībā.”

Tas rada sarežģītu, bet ļoti svarīgu līdzsvaru: *“Es respektēju tavu privātumu”* nenozīmē *“es neko nedarīšu”* un: *“Es rūpējos par tavu drošību”* nenozīmē *“es pārņemšu pilnīgu kontroli pār tavu dzīvi”.*
Vislabāk šo robežu kopā ar jaunieti un speciālistu konkretizēt jau iepriekš: kas notiek, ja risks kļūst akūts, un kādas darbības vecāks tad veic?



10 “Neliec man justies atbildīgam par Tavām emocijām.”

Vecākiem pēc paškaitējuma atklāšanas var būt ļoti spēcīgs šoks, bailes, dusmas, vainas izjūta un bezpalīdzība. Taču jaunietim nav jādzird: *“Tavas grūtības kļūst par slogu visai ģimenei”, “Padomā, ko tu nodari savai mātei.”, “Mēs taču tev visu esam devuši.”* Tas var palielināt kaunu un vainas sajūtu.

11 “Centies saprast, ko es jūtu, ne tikai to, ko es izdarīju.”

Pusaudža uzmanības centrā bieži nav pats ievainojums, bet tas, ko viņš mēģina izteikt, regulēt vai izturēt.
Tāpēc jautājums: *"Kāpēc tu sev to nodarīji?"* var būt mazāk noderīgs nekā: *"Kas notika pirms tu veici paškaitējumu?""Ko tu tajā brīdī izjuti?""Kas tev tajā brīdī bija visgrūtākais?""Ko tu būtu gribējis, lai kāds izdara tavā vietā?"*
Tas palīdz pārvietot sarunu no *"kā tu varēji to izdarīt?"* uz *"kas ar tevi notika?"*

12 “Palīdzi man nepalikt vienam ar kauna sajūtu.”

Pētījumos jaunieši apraksta kaunu, nožēlu sajūtu, ka citi viņus uztver kā "stulbus" vai nesaprot viņu pieredzi.
Tādēļ ļoti svarīgs var būt vienkāršs vēstījums: *"Es nepiekrītu tam, ka tev sev jānodara pāri, bet es tevi nenosodu par to, ka tev ir bijis tik grūti."*
Šeit ir būtiska atšķirība starp uzvedības nepieņemšanu un cilvēka nepieņemšanu.



Rekomendācijas vecākiem

komunikācijas veidošanā un turpmākās rīcības plānošanā

1 Saglabājiet mieru

Uzzināt par bērna paškaitējumu vecākam var būt ļoti biedējoši. Tomēr pirmajā sarunā svarīgi mēģināt saglabāt mieru. Nekliedziet, nekauniniet un nesodiet. Vispirms palīdziet jaunietim justies droši.
Var teikt: "Es redzu, ka tev ir ļoti grūti. Es neesmu dusmīgs uz tevi. Mēģināsim kopā saprast, kā tev palīdzēt."

2 Uztveriet paškaitējumu nopietni, bet ne kā sliktu uzvedību

Paškaitējums bieži ir veids, kā pusaudzis mēģina tikt galā ar emocionālām sāpēm, spriedzi, dusmām, trauksmi, kaunu vai bezcerību. Tas nenozīmē, ka paškaitējums ir pieņemams, bet sodīšana reti palīdz saprast tā cēloni.
Svarīgāks jautājums ir nevis "Kāpēc tu tā izdarīji?", bet "Kas ar tevi tajā brīdī notika?"

3 Runājiet par emocijām, ne tikai par paškaitējumu

Svarīgi saprast, kas notika pirms paškaitējuma, ko jaunietis juta un kas tajā brīdī bija visgrūtākais. Var jautāt: "Kas notika pirms tam?", "Ko tu tajā brīdī izjuti?", "Kas tev būtu palīdzējis?", "Kā es varu tev palīdzēt nākamreiz?"

4 Nebaidieties jautāt par suicidālām domām

Paškaitējums ne vienmēr nozīmē vēlmi nomirt, tomēr paškaitējums un suicidāla uzvedība nav pilnīgi nesaistīti.
Var tieši jautāt: "Vai tev ir bijusi doma, ka negribi vairs dzīvot?" "Vai esi domājis par to, kā sev atņemt dzīvību?"
Šādi jautājumi bērnam neieliek suicīda ideju galvā. Tie palīdz savlaicīgi identificēt risku un nepieciešamības gadījumā saņemt palīdzību.

5 Mazāk sodīšanas un psiholoģiskas kontroles

Pētījumos zemāks vecāku atbalsts, izteiktāka psiholoģiskā kontrole un sodoša reakcija ir saistīta ar paškaitējumu. Tas nenozīmē, ka vecāki ir vainīgi bērna grūtībās. Tomēr mierīga, paredzama un atbalstoša komunikācija parasti ir vēlamāka nekā draudi, kaunināšana vai pārmērīga kontrole. Drošības robežas joprojām ir nepieciešamas. Rūpēties par bērna drošību **nenozīmē pilnībā pārņemt kontroli** pār viņa dzīvi.

6 Palīdziet atrast citus veidus, kā tikt galā ar emocijām

Palīdziet atrast citus veidus, kā tikt galā ar emocijām. Mērķis nav tikai panākt, lai jaunietis pārtrauc paškaitējumu. **Svarīgi palīdzēt viņam apgūt citus veidus, kā izturēt grūto brīdi.** Var palīdzēt emociju nosaukšana, saruna ar uzticamu cilvēku, nomierināšanās paņēmieni, fiziska aktivitāte, rakstīšana, zīmēšana un spēja laikus pamanīt, ka emocionālā spriedze pieaug. Šīs stratēģijas vēlams izvēlēties individuāli kopā ar psihologu vai psihiatru.

7 Izveidojiet drošības plānu

Kopā ar jaunieti pārrunājiet, ko darīt nākamajā grūtajā brīdī. Plānā var iekļaut pazīmes, kas liecina par krīzes tuvošanos, cilvēkus, pie kuriem vērsties, nomierināšanās paņēmienus un rīcību situācijā, ja paškaitējuma vai suicīda risks pieaug.



8 Palīdziet saņemt profesionālu palīdzību

Ja paškaitējums atkārtojas, kļūst izteiktāks vai jaunietim ir depresija, trauksme, suicidālas domas vai citas psihiskās veselības grūtības, nepieciešams profesionāls izvērtējums. **Nepietiek tikai pateikt *"Tev vajag palīdzību"*.** Vecāks var palīdzēt atrast psihologu vai psihiatru, pieteikt vizīti, aizvest uz konsultāciju un turpināt būt klātesošs arī pēc pirmās vizītes.

9 Esiet pieejami arī pēc pirmās sarunas

Atbalsts nav viena saruna par paškaitējumu. Turpiniet interesēties par jaunieša pašsajūtu arī ikdienā. Var pajautāt: *"Kā tev šodien ir?", "Vai šodien bija kāds īpaši grūts brīdis?", "Vai gribi parunāt, vai labāk vienkārši pabūsim kopā?"*

10 Arī vecākiem ir nepieciešams atbalsts

Vecāki pēc paškaitējuma atklāšanas var piedzīvot bailes, vainas sajūtu, dusmas, bezpalīdzību un apjukumu. Šīs emocijas ir saprotamas. Jaunietim, kurš pats cieš, nevajadzētu kļūt par vecāka mierinātāju. Vecākam savam emocionālajam atbalstam vēlams vērsties pie partnera, cita tuvinieka, psihologa, atbalsta grupas vai cita speciālista.

Psihiskā veselība un stigma

Slimību profilakses un kontroles centrs



Psihiskā veselība ir tikpat svarīga kā fiziskā veselība. Sabiedrībā pastāv mīti un aizspriedumi par psihisko veselību, tāpēc cilvēki, kuri cieš no psihiskās veselības traucējumiem, nereti saskaras ar **stigmu**.

Atceries! Psihiskās veselības traucējumi **var skart ikvienu**.

Ar psihisko veselību saistītie stigmas veidi:

Pašstigma – cilvēks pieņem citu negatīvo attieksmi un stereotipus par psihisko veselību, attiecinot tos uz sevi. *("es esmu vājš un bīstams")*

Sociālā (sabiedrības) stigma – tiek izceltas cilvēku ar psihiskās veselības traucējumiem īpašības un uzvedība, lai nošķirtu viņus no citiem sabiedrības locekļiem. *("viņi" būtiski atšķiras no "mēs")*

Asociatīvā stigma – tiek stigmatizēts cilvēks, kura rados vai draugos ir kāds ar psihiskās veselības traucējumiem. *("viņam jau ir tā mamma ar šizofrēniju!")*

Ar psihisko veselību saistīta stigma ir cilvēkam vai cilvēku grupai nepamatoti piešķirta kauna un negoda zīme psihiskās veselības traucējumu dēļ. **Sabiedrības aizspriedumi bieži vien ir nepatiesi un netaisnīgi.**

Stigmas negatīvās sekas:

- Pašizolācija un vientulība
- Atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšana
- Novēlota vēršanās pēc psiholoģiskās palīdzības
- Diskriminācija un atstumtība
- Zems pašvērtējums un bezcerības sajūta
- Fiziska un emocionāla vardarbība
- Pašnāvības un pašnāvības mēģinājumu risks

Kā mazināt stigmatizāciju?

- Neignorē ilgstošu sliktu emocionālo pašsajūtu un nebaidies vērsties pēc palīdzības.
- Iegūsti zināšanas par psihisko veselību, tās traucējumu veidiem un izcelsmes iemesliem.
- Dalies savās emocijās un pārdzīvojumos ar cilvēkiem, kuriem uzticies.
- Ja esi gatavs, dalies pieredzes stāstos par savu dzīvi ar psihiskās veselības traucējumiem, iedvesmojot un iedrošinot citus.
- Esi iecietīgs, empātisks un atbalsti ikvienu emocionāli grūtos brīžos.
- Uzdrošinies apstrīdēt un kliedēt mītus, stereotipus un aizspriedumus par psihiskās veselības traucējumiem.
- Palīdzi, iedrošini un uzklausi, nevis aizskar, pazemo un atstum cilvēkus ar psihiskās veselības traucējumiem.
- Iesaisties organizācijās/biedrībās vai pasākumos, kas veido sabiedrības izpratni par psihisko veselību.

Komunikācijā jāizvairās lietot aizskarošus vārdus, izteicienus un attieksmi:

Nav vēlams teikt:	Labāk teikt:
Kāpēc Tu atkal esi noskumis?	Kā Tu šodien jūties?
Gan jau viss būs labi!	Kā varu Tev palīdzēt?
Šizofrēniķis.	Cilvēks, kas dzīvo ar šizofrēniju.
Vai Tev ar galvu viss ir kārtībā?	Jā, Tev šobrīd nav viegli!
Vajag domāt mazāk!	Kādas ir Tavas domas?
Tu domā tikai un vienīgi par sevi!	Man ir svarīgas Tavas sajūtas un viedoklis par šo tēmu.

Piemēri, kā stigma var izklausīties "no malas":

"Psihiskās veselības traucējumi ir cilvēka vājuma pazīme."

"ES ESMU STIPRS, PATS TIKŠU GALĀ AR SAVĀM PROBLĒMĀM."

"Psihiski slimi cilvēki vēlas tikai apkārtējo uzmanību."

"Tas viss ir tikai galvā."

"Cilvēki ar psihiskās veselības traucējumiem ir bīstami, agresīvi un atšķirīgi no pārējiem."

"Bērniem un pusaudžiem taču nav par ko uztraukties!"

"Tā nav nekāda depresija – tas ir vienkārši slinkums!"





Būt kopā pa īstam:

kā kvalitatīvs laiks ar vecākiem stiprina bērna emocionālo attīstību

"Mēs taču visu vakaru bijām kopā!"

...reizēm saka vecāki, mēģinot saprast, kāpēc pusaudzis tik un tā sūdzas, ka viņam nepievērš uzmanību.

Un patiešām, vecāks un pusaudzis kopā gatavoja vakariņas un sarunājās. Pusaudzis stāstīja par kādu meiteni, kura, viņaprāt, uzvedusies "stulbi", bet vecāks paralēli atbildēja uz darba ziņām. Kādā brīdī sarakste kļuva aktīvāka, un pēkšņi pusaudzis pateica: "Tev nekad nav laika man!" un izgāja no virtuves. Fiziski viņi bija kopā un pat sarunājās. ***Bet vai viņiem izdevās vienam otru sadzirdēt?***



Raksta autore
Svetlana Zaslavska

Bērnu un jauniešu psihiskās veselības centra galvenā psiholoģe, sertificēta KBT terapeite un klīniskā un veselības psiholoģe

Domājot par bērnu un pusaudžu emocionālo attīstību, ir svarīgi **nošķirt atrašanos blakus no emocionālas klātbūtnes**. Kvalitatīvi pavadīts laiks nenozīmē, ka vecākam katru dienu stundām jāizklaidē bērns, jāizdomā īpašas aktivitātes vai jāorganizē nevainojama "ģimenes kopā būšana". Daudz svarīgāki ir regulāri brīži, kuros pietiek laika un spēka būt ieinteresētam, atsaucīgam un emocionāli pieejamam.

Kas īsti ir kvalitatīvi pavadīts laiks?

Kvalitatīvu laiku nevar izmērīt pēc aktivitātes iespaidīguma. Ģimenes ceļojumam vai atrakciju parkam nav ne vainas, tomēr pats par sevi tas ne vienmēr būs emocionāli vērtīgāks par piecpadsmit minūšu sarunu virtuvē. Būtiskākais jautājums ir — kā bērns šajā laikā jūtas attiecībās ar vecāku?

Kvalitatīvā kontaktā vecāks ir klātesošs ne tikai fiziski, bet arī emocionāli: ir ieinteresēts, klausās, pamana bērna reakcijas un neizmanto katru sarunu tikai tam, lai kaut ko iemācītu, pārbaudītu vai izlabotu. Vienkāršoti — bērns var piedzīvot: mani redz, mani dzird, esmu svarīgs un ar mani grib būt kopā.

Šādi brīži var būt pavisam ikdienišķi — kopīga vakariņu gatavošana, saruna automašīnā, pastaiga ar suni, galda spēle vai dažas minūtes pirms gulētiešanas. Arī laika daudzumam ir nozīme. Populārais apgalvojums "svarīga ir kvalitāte, nevis kvantitāte" ir pārāk vienkāršots. Viena īpaša saruna gada laikā nevar aizstāt regulāru kontaktu. **Attiecības veidojas ilgterminā — daudzos mazos brīžos.**

Vienlaikus ne visai komunikācijai ģimenē jābūt dziļai un personiskai. Mums jāvienojas, kurš iznesīs atkritumus, jāatgādina par mājasdarbiem, jāplāno brīvdienas, jārisina domstarpības un reizēm vienkārši jāpajoko. Arī tā ir attiecību daļa. Taču regulāra pieredze, ka mēs spējam viens otru arī patiesi sadzirdēt, var ietekmēt pārējo komunikāciju. Pamazām labāk iepazīstot viens otru, veidojas uzticēšanās un lielāka iecietība. Tas nenozīmē, ka konflikti pazudīs vai visas grūtības atrisināsies. Taču arī sarežģītās sarunās var kļūt vieglāk saglabāt cieņu un meklēt risinājumu.



Ko bērns šajos brīžos mācās?

Attiecības ar vecākiem ir viena no pirmajām vidēm, kurā bērns veido priekšstatus par sevi, citiem cilvēkiem un attiecībām. Atkārtotā ikdienas pieredzē bērns saņem atbildes uz būtiskiem jautājumiem: **vai es esmu svarīgs? Vai manas emocijas ir pieņemamas? Vai mani uzklausīs arī tad, ja esmu dusmīgs, nobijies vai kļūdījies?** Vai mēs varam sastrīdēties un pēc tam atkal atrast ceļu viens pie otra?

Šajās attiecībās bērns mācās arī regulēt emocijas. Mazam bērnam sākumā nepieciešama pieaugušā palīdzība — pamanīt emociju, nosaukt to un vienlaikus saglabāt robežas. Piemēram, bērns zaudē galda spēlē, sadusmojas un aizmet kauliņus. Vecāks var teikt: "Redzu, ka esi ļoti dusmīgs. Zaudēt tiešām nav patīkami. Dusmoties var un ir normāli, bet mantu mešana nepalīdz, mēs varam..."

> Bērns pamazām iegūst pieredzi, ka emocijas iespējams izturēt un ka **emocija un rīcība nav viens un tas pats**.
> Ar laiku tas, ko sākumā palīdz darīt vecāks, kļūst arī par bērna paša prasmi.

Pirmā doma nav vienīgais iespējamais skaidrojums

No kognitīvi biheiviorālās terapijas (KBT) skatupunkta būtiski ir pievērst uzmanību tam, kā mēs paši interpretējam bērna uzvedību.



Pusaudzis atnāk mājās un aizkaitināti atbild: "*Liec mani mierā!*" Vecākam var automātiski parādīties doma: "Viņš mani neciena." Tai seko dusmas un, iespējams: "*Kā tu ar mani runā? Es tavā vecumā tā neatļāvos!*" Taču iespējama arī cita interpretācija — izskatās, ka viņš ir ļoti aizkaitināts un saspringts, varbūt kaut kas ir noticis.

Tas nenozīmē pieņemt rupju uzvedību vai atteikties no robežām. Drīzāk — **nepārvērst savu pirmo interpretāciju par vienīgo iespējamo patiesību.** Kad emocijas norimušas, var pārrunāt gan notikušo, gan to, kā nākamreiz pateikt: "Man šobrīd ir par daudz, man vajag brīdi vienatnē."

Kvalitatīvs kontakts prasa ne tikai spēju pamanīt bērna emocijas, bet arī savējās. Reizēm pirmais solis nav nomierināt bērnu, bet dot sev brīdi, lai nereaģētu impulsīvi.



Dažādos vecumos kontakts izskatās atšķirīgi

Mazam bērnam kontakts bieži veidojas rotaļā. Vecākam nav obligāti jāvada spēle vai jāpadara tā izglītojoša — reizēm pietiek sekot bērna iniciatīvai. Tikpat vērtīgs var būt ceļš no bērnudārza, pastaiga, meklējot kastaņus, vai grāmatas lasīšana pirms miega, ja bērnam tas patīk.

Skolas vecumā nozīmīgākas kļūst sarunas un kopīgas aktivitātes. Ir vērts pamanīt, vai mūsu komunikācija neaprobežojas tikai ar "*Vai izmācījies?*", "*Kādu atzīmi dabūji?*" un "*Vai istaba sakārtota?*". Reizēm jautājums "*Kas šodien bija visinteresantākais?*" var atvērt pavisam citu sarunu.

Savukārt pusaudzis vēlas arvien lielāku autonomiju un ne vienmēr būs gatavs runāt tieši tad, kad vecākam ir laiks. Tas nenozīmē, ka vecāks vairs nav vajadzīgs — mainās veids, kādā viņš ir vajadzīgs.

Saruna var negaidīti sākties automašīnā, pastaigā ar suni, gatavojot vakariņas vai tieši tad, kad vecāks beidzot ērti apsēdies ar grāmatu vai telefonu savā krēslā. Tāpēc reizēm uzdevums nav panākt sarunu pēc sava grafika, bet **regulāri radīt iespējas kontaktam un pamanīt arī pašam sevi: vai šobrīd man ir laiks un spēks klausīties?**

Kas kontaktu sabojā, pat ja vecāka nodomi ir labi

Viens no acīmredzamākajiem šķēršļiem ir dalīta uzmanība. Ir grūti sadzirdēt otru cilvēku, ja sarunas laikā viņš regulāri ieskatās telefonā. Bērni un pusaudži diezgan precīzi pamana atšķirību starp "*es dzirdu*" un "*man ir svarīgi, ko tu stāsti, pat ja dažreiz es kaut kam nepiekrītu*".

Tomēr telefonu nolikšana nav vienīgais risinājums. **Kontaktu var apgrūtināt arī pārāk daudz jautājumu, tūlītēja padomu došana, kritika vai mēģinājums pēc iespējas ātrāk likvidēt nepatīkamas emocijas**. Bērns saka: "*Es vairs neiešu uz to stulbo skolu.*" Vecākam dabiski gribas atbildēt: "*Nu beidz, protams, ka iesi!*" vai uzreiz sākt meklēt risinājumu. Taču reizēm daudz vērtīgāk ir vispirms pateikt: "*Izklausās, ka esi aizkaitināts un dusmīgs. Šodien tur notika kaut kas ļoti nepatīkams?*"

> Labs princips, ko paturēt prātā: **vispirms kontakts, pēc tam risinājums.** Kad cilvēks jūtas sadzirdēts, viņam bieži kļūst vieglāk arī domāt par to, ko darīt tālāk.

Septiņas lietas, ko var izmēģināt jau šonedēļ

1. **Ieplānojiet 10–15 minūtes nedalītas uzmanības.**
Nolieciet telefonu un uz īsu brīdi atsakieties no paralēliem uzdevumiem.

2. **Veidojiet mazus ģimenes rituālus.**
Tām nav jābūt īpašām aktivitātēm. Sestdienas brokastis mājās vai ārpus tām, vakara rotaļu laiks vai pastaiga, tējas krūze pēc skolas vai saruna pirms miega var kļūt par svarīgiem attiecību pieturas punktiem. Regularitāte bieži ir vērtīgāka par grandiozitāti.

3. **Uzdodiet jautājumus, kas palīdz sarunai sākties.**
"*Kā gāja skolā?*" bieži saņem paredzamo "normāli". Var pamēģināt: "*Kas šodien lika tev smieties?*", "*Kas bija visgrūtākais/interesantākais?*" vai "*Ko tu gribētu mainīt?*"

4. **Neizmantojiet katru atklātības brīdi mācīšanai.**
Ja bērns ir uzticējis kaut ko personisku, viņam ne vienmēr uzreiz nepieciešams padoms. Dažkārt vispirms nepieciešams cilvēks, kurš spēj uzklausīt.

5. **Pamēģiniet atspoguļot emociju, nevis to apstrīdēt.**
"*Nav jau par ko uztraukties*" reti palīdz pārstāt uztraukties. Dažkārt daudz vairāk palīdz: "*Redzu, ka tev tas tiešām ir svarīgi*" vai "*Izklausās, ka tu ļoti uztraucies par...*" Ja šādas frāzes šķiet samākslotas, atrodiet vārdus, kas ir dabiski tieši jums. Būtiskākais ir mēģināt saprast, ko bērns šajā brīdī piedzīvo, kā jūtas, un nosaukt to vārdā.

6. **Parādiet veselīgu attieksmi arī pret savām emocijām.**
Vecākam nav jāizliekas, ka viņš nekad nedusmojas vai nenogurst. Bērnam ir vērtīgi dzirdēt: "*Esmu noguris un jūtu, ka kļūstu aizkaitināts. Man vajag dažas minūtes.*" Tā mēs emociju regulēšanu ne tikai skaidrojam, bet arī demonstrējam.

7. **Atgriezieties kontaktā pēc konflikta.**
Kvalitatīvas attiecības nav attiecības, kurās neviens nekad nepaceļ balsi, nekļūdās un nesastrīdas. Daudz būtiskāka ir spēja kontaktu atjaunot un tad saprast, kas noticis un ko ar to darīt.

Kad abi ir nomierinājušies, vecāks var pateikt: "*Es biju ļoti dusmīgs, bet veids, kādā ar tevi runāju, nebija pieņemams. Es tevi aizvainoju, un tas nebija tas, ko gribēju izdarīt.*" Tas neatceļ pašu domstarpību un nenozīmē, ka vecākam jāatsakās no savām robežām. Taču bērns iegūst ļoti būtisku pieredzi — **attiecības var izturēt konfliktu, kļūdas iespējams atzīt un kontaktu iespējams atjaunot.**

Nevis ideāls, bet pieejams vecāks

Runājot par kvalitatīvi pavadītu laiku, negribētos to pārvērst vēl vienā prasībā jau tā garajā vecāku pienākumu sarakstā. Vecāki nogurst, strādā, skatās telefonā, reizēm kļūdās un ne vienmēr ir gatavi dziļai sarunai. Arī bērni un pusaudži ne vienmēr vēlas runāt. Tas viss ir normāla attiecību daļa.

> Svarīgāka ir atkārtota pieredze, ka mēs atkal un atkal spējam satikties, būt ieinteresēti, sadzirdēt, **reizēm vienkārši būt blakus un pēc konflikta atkal atrast ceļu viens pie otra.**

Tieši šajos šķietami parastajos ikdienas brīžos bērns pamazām mācās saprast savas emocijas, uzticēties, risināt konfliktus un veidot attiecības ar citiem. Un attiecībās ar mums viņš pamazām veido arī attiecības pats ar sevi.





Vairāk nekā spēle: kā rotaļa palīdz bērnam augt un attīstīties

Rotaļa bērnam nav tikai izklaide vai brīvā laika pavadīšana. Tā ir iespēja iepazīt pasauli, mācīties, attīstīt prasmes un veidot attiecības ar citiem. Un bieži vien vērtīgākais, ko pieaugušais var dot bērnam rotaļājoties, nav vēl viena rotaļlieta, bet gan sava klātbūtne, uzmanība un interese par bērna pasauli.

Rotaļa ir bērna dabiskais mācīšanās veids

Jau pirmajos dzīves mēnešos bērns pasauli iepazīst caur mijiedarbību ar tuvākajiem cilvēkiem. Smaids, acu kontakts, pieskārieni, skaņas un kustības kļūst par pirmo rotaļas pieredzi.

> Rotaļā bērns mācās ne tikai par apkārtējo pasauli – viņš mācās arī par sevi.

Bērnam augot, rotaļa kļūst arvien daudzveidīgāka. Viņš pēta priekšmetus, izmēģina dažādus darbības veidus, vēro pieaugušos un mēģina viņus atdarināt. Vēlāk parādās iztēle – bērns sāk izspēlēt ikdienas situācijas, uzņemties dažādas lomas un veidot savus stāstus.
Šādā veidā rotaļa kļūst par bērna dabisku mācīšanās procesu. Bērns pats uzdod jautājumus, meklē risinājumus, pārbauda savas idejas, kļūdās un mēģina vēlreiz.

Ko bērns apgūst rotaļājoties?

Dažādi rotaļu veidi palīdz attīstīt dažādas prasmes:

Sarunājoties un spēlējoties kopā ar citiem, bērns attīsta valodu, mācās uzklausīt, sadarboties un pakāpeniski risināt konfliktus.
Lomu spēlēs bērns var iejusties dažādās situācijās un labāk izprast citu cilvēku emocijas. Tas palīdz attīstīt empātiju un komunikācijas prasmes.
Konstruktīvas un izzinošas rotaļas, piemēram, būvēšana, zīmēšana vai dažādi eksperimenti, rosina domāšanu, radošumu, problēmu risināšanu un spēju meklēt jaunus risinājumus.
Aktīvas rotaļas – skriešana, lēkšana, rāpošana, kāpelēšana un citas kustības – palīdz attīstīt koordināciju, līdzsvaru un motorās prasmes. Kustība vienlaikus veicina arī fizisko labsajūtu un palīdz mazināt ikdienā uzkrāto spriedzi.

Par fizisko aktivitāšu, mazkustīgas uzvedības un miega ieteikumiem bērniem līdz piecu gadu vecumam vairāk var uzzināt Pasaules Veselības organizācijas vadlīnijās (2).



Raksta autore
Valērija Muižniece-Briede

Bērnu slimnīcas Metodiskās vadības centra metodiskās vadības koordinatore bērnu psihiskās veselības jomā

Ne vienmēr vajag "mācīt" – dažreiz pietiek būt blakus

Mūsdienās var rasties priekšstats, ka bērna attīstībai nepieciešams daudz rotaļlietu, īpaši izstrādātas attīstošās spēles vai dažādas organizētas nodarbības. Taču bērna attīstībai ne vienmēr nepieciešams kaut kas sarežģīts vai īpaši sagatavots.

Kopīga rotaļa var būt pavisam vienkārša – kopā būvēt torni no klucīšiem, zīmēt, skatīties bilžu grāmatu, spēlēt lomu spēli vai doties ārā un kopīgi pētīt apkārtējo vidi.

Bērnam bieži vien svarīgākais ir nevis tas, ar ko viņš spēlējas, bet gan tas, ka **pieaugušais ir patiesi klātesošs.**



Pieaugušajam nav nepieciešams visu laiku organizēt, mācīt vai norādīt, kā spēlēties. Ļoti vērtīga ir arī **bērna vadīta rotaļa** – situācija, kurā bērns pats izvēlas, ko darīt, bet pieaugušais seko bērna iniciatīvai un iesaistās.

Kad pieaugušais noliek malā ikdienas rūpes, apsēžas bērnam blakus un patiesi iesaistās viņa rotaļā, bērns sajūt, ka viņa intereses un emocijas ir svarīgas. Šādi brīži stiprina ne tikai bērna prasmes, bet arī savstarpējo saikni un drošības izjūtu. Īpaši nozīmīgi tas ir bērniem, kuriem nepieciešams papildu atbalsts

Pamēģiniet šādi:

- **Pamaniet, kas interesē bērnu.** Ja viņš aizrautīgi būvē torni, nav nepieciešams piedāvāt citu aktivitāti – iesaistieties tajā, ko bērns jau dara.
- **Sekojiet bērna iniciatīvai.** Ļaujiet bērnam izvēlēties, ko spēlēt un kā rotaļu turpināt.
- **Runājiet par to, ko darāt kopā**. Aprakstiet bērna darbības, uzdodiet jautājumus un atsaucieties uz viņa teikto.
- **Ļaujiet bērnam mēģināt pašam.** Nav nepieciešams uzreiz parādīt "pareizo" risinājumu.
- **Pieņemiet kļūdas.** Rotaļa ir droša vieta, kur eksperimentēt un mēģināt vēlreiz.

Latvijā aptuveni vienam no pieciem bērniem ir grūtības kādā no attīstības jomām – piemēram, valodas un runas attīstībā, mācīšanās procesā, uzmanības noturēšanā, intelektuālajā attīstībā vai uzvedībā.

Šādos gadījumos būtiska ir savlaicīga un mērķtiecīga atbalsta sniegšana. Taču bērna attīstība nenotiek tikai terapijas vai speciālista kabinetā vienu stundu nedēļā

.

Tikpat nozīmīgi ir ikdienas mirkļi – rotaļas, sarunas, kopīgas aktivitātes un ierastās dienas rutīnas.

Tieši ikdienā bērnam rodas daudz iespēju atkārtot un nostiprināt apgūtās prasmes, izmēģināt jaunas lietas un piedalīties kopīgās aktivitātēs.



Aprūpētāju prasmju metode – praktiski rīki ikdienai

Šī ideja ir pamatā arī Pasaules Veselības organizācijas **Aprūpētāju prasmju metodei** *(Caregiver Skills Training) (1)*. Tā ir zinātnē balstīta programma, kas palīdz vecākiem un citiem bērna aprūpē iesaistītajiem cilvēkiem labāk izprast bērna vajadzības, veicināt komunikāciju, sociālās prasmes un uzvedības regulēšanu, kā arī vairot pārliecību par savām prasmēm.
Metode paredzēta ģimenēm, kurās aug bērni ar attīstības aizkavēšanos vai traucējumiem, taču tajā ietvertie principi var būt noderīgi ikvienam vecākam.

Bērnu slimnīcas Metodiskās vadības centrs sadarbībā ar PVO pārstāvniecību Latvijā 2025. gadā uzsāka **Aprūpētāju prasmju metodes speciālistu apmācības** darbam ar ģimenēm, kurās aug bērni ar neiropsihiskās attīstības aizkavēšanos vai traucējumiem. Līdz šim metodē apmācīti vairāk nekā 90 speciālisti no ārstniecības, sociālās un izglītības jomas.
Apmācībās tiek piedāvāti praktiski paņēmieni, kā izmantot ikdienas rotaļas, mājas aktivitātes un ierastās dienas rutīnas bērna attīstības veicināšanai.

Tās māca pamanīt bērna iniciatīvu, atsaukties uz viņa interesēm, iesaistīties kopīgās aktivitātēs un izmantot ikdienas situācijas kā iespēju mācīties.

> **Nav nepieciešams kļūt par speciālistu, lai palīdzētu savam bērnam attīstīties.** Ļoti daudz var paveikt ar to, kas jau ir pieejams ikvienā ģimenē – ar laiku, uzmanību, sarunām, rotaļām un attiecībām.

Piecas minūtes, kas pieder tikai jums

Ikdienas steigā ne vienmēr iespējams pavadīt ar bērnu ilgas stundas, un arī tas nav nepieciešams.
Svarīgāka par kopā pavadītā laika ilgumu ir patiesa klātbūtne.
Apsēdieties bērnam blakus. Nolieciet malā telefonu. Pajautājiet, ko viņš vēlas darīt, un uz brīdi sekojiet viņa izvēlei. Kopā uzbūvējiet torni, uzzīmējiet kaut ko, palasiet grāmatu vai vienkārši parunājieties.

> Dažas minūtes patiesas klātbūtnes katru dienu var kļūt par vienu no vērtīgākajām dāvanām, ko vecāki var sniegt savam bērnam.

Uzziniet vairāk

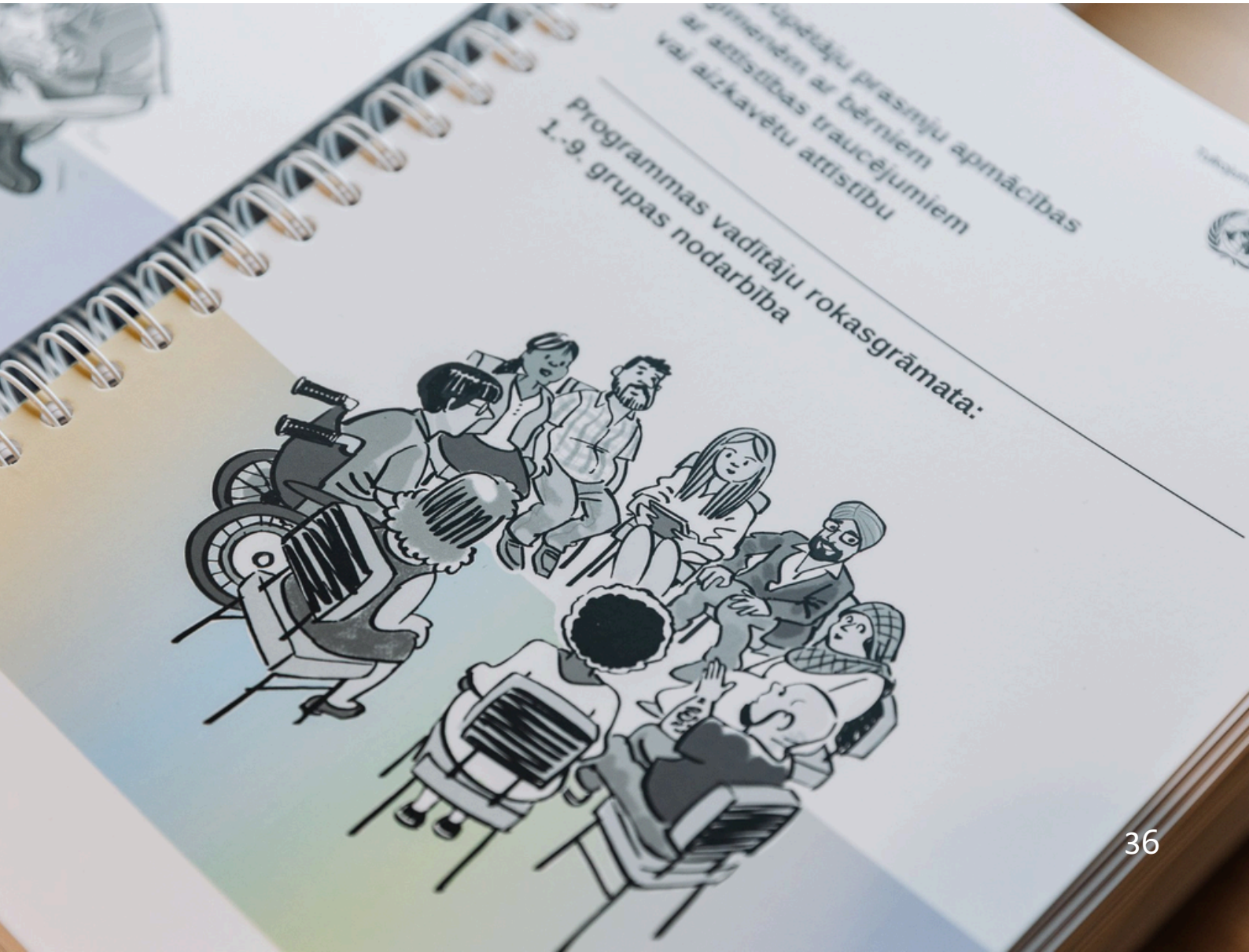
Lai Aprūpētāju prasmju metode būtu pieejama plašākam cilvēku lokam, Bērnu slimnīcas tīmekļa vietnē ***Veselapasaule.lv*** pieejamas bezmaksas Pasaules Veselības organizācijas Aprūpētāju prasmju e-apmācības (3) ģimenēm, kurās aug bērni ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību.

E-apmācības iespējams apgūt jebkurā vietā un laikā.

(1) Pasaules Veselības organizācija. Caregiver Skills Training for families of children with developmental delays and disorders.

(2) Pasaules Veselības organizācija. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age

(3) Bērnu slimnīca. PVO Aprūpētāju prasmju e-apmācības ģimenēm ar bērniem ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību.



APRŪPĒTĀJU PRASMJU E-APMĀCĪBAS





Noderīgi tiem, kuri aprūpē bērnus ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību, jo īpaši komunikācijas un sociālās mijiedarbības jomā.

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

Metodiskās vadības centrs

Raksta autore

Marina Svētiņa
Sertificēta uztura speciāliste



Ir jāēd veselīgāk!

Veselīgas attiecības ar ēdienu un ķermeni sākas ģimenē

"Ir jāēd veselīgāk!" – šo frāzi bērni, pusaudži un arī pieaugušie dzird bieži. Taču ko īsti nozīmē ēst veselīgi? Vai veselīgas attiecības ar ēdienu nosaka tikai tas, kas atrodas uz šķīvja, vai stingra uztura režīma ievērošana, ūdens pietiekama dzeršana?

Tikpat svarīgi ir tas, kā ģimenē runājam par ēdienu un savu ķermeni, kā izturamies pret sevi un citiem, kādu vietu ēdiens ieņem mūsu kopā būšanas kontekstā un kādu emocionālo un sociālo nozīmi piešķiram maltītēm.



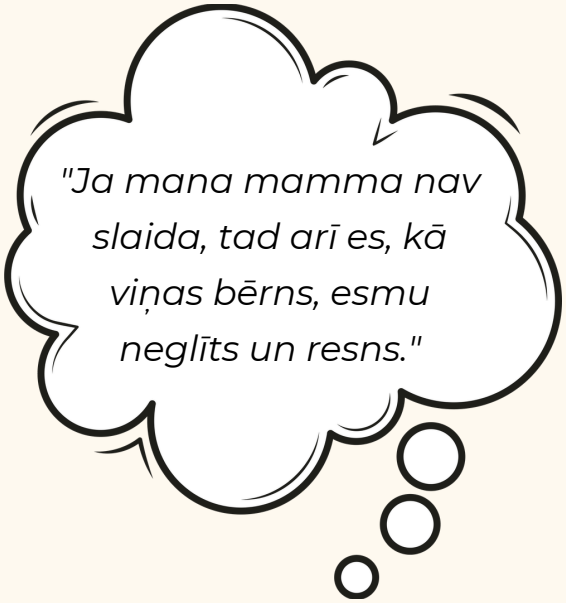
Pusaudža vecums ir laiks, kad jaunietis meklē atbildes uz būtiskiem jautājumiem – kas es esmu, vai es iederos un ko par mani domā citi? Šajā periodā pieaug vienaudžu, sociālo tīklu un sabiedrības ietekme, tomēr ģimene joprojām ir viena no svarīgākajām vidēm, kur bērns mācās rūpēties par sevi, veidot attieksmi pret sevi un savu ķermeni.

> Domājot par veselīgo paradumu veicināšanu pusaudžiem, nepietiek tikai pajautāt: 'Ko mans bērns ēd?', 'vai viņš pietiekami kustas?'"

Tikpat būtiski sev pajautāt: ko mans bērns redz un dzird mūsu ģimenē? Kā mēs izturamies pret sevi un citiem, kā mēs izturamies pret ēdienu? Un galvenais — **kā mans bērns jūtas mūsu ģimenē?**

Ko bērns mācās, klausoties un vērojot

Bērni klausās un mācās ne tikai no tā, ko saka pieaugušie, bet arī no tā, ko viņi redz un jūt. Ja mamma regulāri saka: "Esmu pārāk resna", "man jānomet svars", "es nedrīkstu to ēst", kritizē sevi spoguļa priekšā, tad bērns uztver ne tikai konkrētus vārdus.



Šāda veida domas var rasties bērnam, redzot vecāku pastāvīgu neapmierinātību ar savu ķermeni — un tas ietekmē paša bērna personību un pašvērtējumu. Bērns sāk sevi kritizēt, kontrolēt un pielāgot standartiem.

Vecākiem nav jābūt apmierinātiem ar sevi katru dienu, līdz ar to bērniem vērtīgāk redzēt — ja mammas nejūtas labi savā ķermenī, viņas turpina izturēties pret sevi ar cieņu un savu vērtību saista nevis ar svaru un izskatu, bet ar savu personību.



Bērna pašvērtējumu veido ne tikai mamma, tikpat nozīmīga ir tēva attieksme. Tēvi ietekmē gan meitu, gan dēlu priekšstatu par izskatu un pašvērtību. Ja tēvs regulāri komentē citu cilvēku ķermeņus, joko par svaru, aizrāda par lieko svaru vai īpaši izceļ slaidumu un fizisko spēku, bērns var secināt, ka, lai tiktu pozitīvi novērtētam, cilvēka ķermenim un izskatam ir jāatbilst noteiktiem standartiem. **Rūpes par ķermeni nav tas pats, kas nepārtraukta sevis un citu vērtēšana un salīdzināšana.**
Savukārt tēvs, kurš nepadara ārējo izskatu par galveno vērtību un bez pārmērīgas koncentrēšanās uz svaru rūpējas par savu veselību, ar savu piemēru parāda tieši šo atšķirību.

Brāļi, māsas un vecvecāki

Nozīmīga bērna sociālās attīstības daļa ir brāļi un māsas, jo bieži tieši starp viņiem notiek salīdzināšana — arī vecāki mēdz salīdzināt bērnus. Frāzes "tava māsa ir slaidāka", "brālis sporto biežāk", "kāpēc tu nevari ēst kā māsa" vai "kāpēc tu visu apēdi un neatstāji neko citiem?" var radīt sajūtu, ka bērna īpašības un sasniegumi tiek vērtēti nevis paši par sevi, bet salīdzinājumā ar kādu citu.

Arī brāļu un māsu savstarpējie joki par svaru, augumu, ādu, ķermeņa apmatojumu vai uztura paradumiem un porciju izmēriem var būt sāpīgi. Vecākiem ar savu piemēru svarīgi parādīt, ka otra cilvēka ķermenis nav joku vai salīdzināšanas objekts.
Ģimenes attieksmi pret ēdienu ietekmē arī vecvecāki. Bieži vien ēdiens ir viens no veidiem, kā vecvecāki izrāda rūpes un mīlestību: "Apēd vēl, tu neko neesi apēdis", "pagaršo, es gatavoju speciāli tev", vai arī: "kamēr neapēdīsi, no galda netiksi", vai "ja apēdīsi porciju, dabūsi saldo".

> Vainas sajūtas dēļ bērns tiek mudināts ēst vairāk nekā vēlas, līdz ar to zūd spēja just sava ķermeņa vajadzības un robežas."



Šī sāta un izsalkuma sajūtas zaudēšana ilgtermiņā var veicināt ēšanas traucējumu attīstību.

Vienlaikus vecāku un vecvecāku loma uztura ziņā var būt ļoti vērtīga. Ģimenes receptes, kopā būšana, ģimenes svētku maltītes un galda klāšana, tradīcijas, kas saistītas ar ēdienu, rada saikni starp paaudzēm. Pieaugot, cilvēki bieži atceras omes pīrāgus un pankūkas, kopīgi gatavotas brokastis, gatavošanos svētku mielastam. **Ēdiens nav tikai tehniska darbība, uzturvielas un režīms — tam ir svarīga kultūras un tradīciju loma ģimenē.**

Kad ēdiens kļūst par kontroles instrumentu

Grūtības ar uzturu var rasties tad, ja produkti ģimenē tiek iedalīti "labajos" un "sliktajos", vai kādam tiek pārmests apēsta ēdiena daudzums, vai arī pēc deserta seko vainas sajūta un frāze "tagad jāiet staigāt", "vakariņas neēdīšu" vai "rīt būs atslodzes diena".

FRĀZES, KAS VAR RADĪT KAUNA SAJŪTU

Pieaugušajiem šīs frāzes var šķist rūpes par veselību, bet pusaudzis var sadzirdēt tajās kaut ko pavisam citu:

- *"Tas ir pārāk trekns."*
- *"Vai tev tiešām vēl porciju?"*
- *"Vai nebaidies pieņemties svarā?"*

Pusaudzis var sadzirdēt: ***"ar manu ķermeni kaut kas nav kārtībā, esmu laikam resns."***

Šādā vidē ēšanas process var pakāpeniski kļūt par kauna un kontroles avotu. Līdzīgi darbojas arī citu cilvēku izskata kritika. Pat ja pusaudža ķermenis netiek apspriests tieši, regulāra apkārtējo cilvēku izskata vai uztura paradumu kritika var radīt nedrošības sajūtu un bažas par to, kā jaunieti arī kāds var apspriest un negatīvi izteikties.

Līdz ar to ģimenē būtu svarīgi runāt par ķermeni veselības kontekstā, nevis apspriest svaru, ādas problēmas, ķermeņa apmatojumu vai citas ārējas īpatnības.



Kā izskatās veselīgāka pieeja

Veselīgāka pieeja būtu palīdzēt bērniem un pusaudžiem iepazīties ar savu ķermeni, rūpēties par sevi, prast atpazīt vajadzības, atpazīt izsalkuma un sāta sajūtu, pievērst uzmanību pašsajūtai pirms un pēc maltītēm, mācīties uzticēties ķermeņa signāliem.

Veselīga vide ģimenē, kopīgas maltītes var arī būt vide, kur ēdiens nav sodīšanas un apbalvošanas instruments. Tā nav arī vieta, kur kopā pavadītais laiks pārvēršas par nopratināšanu par atzīmēm, neizdarītiem darbiem vai pārmetumiem par pārlieku lielu našķu ēšanu vai izlaistu sporta stundu.

> Mierīga gaisotne mājās, kopīgas maltītes ir nenovērtējami brīži, kad varam būt 'mēs, tādi kādi mēs esam'.

Drošības sajūta, iespēja būt pieņemtiem savā ģimenē ir daļa no pašvērtējuma veidošanas, jo cilvēka pašvērtējumu neveido viens kompliments vai saruna — to veido ikdienas pieredze būt sadzirdētam, iespēja izteikt savas emocijas, kļūdīties un nebūt par to sodītam. Mēs ēdam kopā svētkos, dzimšanas dienās un ikdienā, ar ēdienu izrādām rūpes un mīlestību, ēdienu receptēs saglabājam daļu savas vēstures. Tāpēc **veselīgas attiecības ar ēdienu nenozīmē tikai uzturvielas** — tas ietver arī spēju izbaudīt maltīti, būt kopā ar citiem, ēst bez vainas sajūtas.

Kad vecākiem būtu jāpievērš īpaša uzmanība bērna uzvedībai, kas saistīta ar uzturu?

Pusaudžu un bērnu uztura paradumi var mainīties līdzi ar augšanu, dienas ritmu, fiziskām aktivitātēm, pašsajūtu, draugu ietekmi un vēlmi būt autonomiem, un tas ir pilnīgi normāli. Viena izlaista maltīte, atteikšanās no kāda produkta vai pastiprināta interese par veselīgu uzturu pati par sevi vēl nenozīmē, ka pastāv problēma. **Vairāk uzmanības jāpievērš tad, ja pārmaiņas kļūst noturīgas un izteiktākas.**



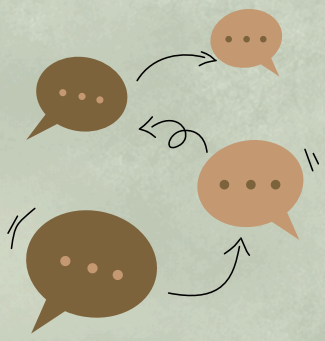
Pazīmes, kurām pievērst uzmanību:

Ēšanas paradumos:

- regulāri izlaiž ikdienas maltītes
- atsakās no vairākiem produktiem, produktu grupām vai uzturvielām (piemēram, ierobežo taukvielas)
- pēkšņi kļūst par veģetārieti vai vegānu
- sver pārtiku, pārlieku ilgi lasa iepakojumu marķējumus, rūpīgi skaita kalorijas
- pārmērīgi daudz sporto, lai "atstrādātu apēsto", nevis gūtu prieku no kustības
- strikti ievēro uztura režīmu un atsakās ēst, ja nepaēd noteiktā laikā

Sociālajā uzvedībā

- izvairās no kopīgām ēdienreizēm, nevēlas ēst citu klātbūtnē
- regulāri meklē iemeslus, lai atteiktos no maltītes
- sāk ēst vienatnē, atsakās no citu pagatavota ēdiena, sāk gatavot pats



Sevis raksturošanā:

- bieži nav apmierināts ar sevi, savu izskatu, svaru
- bieži runā par to, jautā, kāpj uz svariem, skatās spogulī



Fiziskās un emocionālās pazīmes:

- izteikts nogurums, reiboņi, grūtības koncentrēties
- miega traucējumi, menstruālā cikla izmaiņas meitenēm
- salšanas sajūta
- izvēlas lielāka izmēra drēbes, it kā "slēpjoties"
- nervozitāte, trauksme, norobežošanās no draugiem un ģimenes



Svarīgi pamanīt robežu, kad vēlme ēst veselīgi kļūst tik ierobežojoša, ka ēdiens vairs nav ikdienas sastāvdaļa, bet vienlaicīgi aizņem lielāko daļu no jaunieša domām un rada izteiktu trauksmi. **Svara izmaiņas nav vienīgais kritērijs**, **lai domātu par ēšanas traucējumiem.**

Ja vairākas no šīm pazīmēm tiek pamanītas un sāk traucēt pusaudža ikdienai, ieteicams meklēt profesionālo palīdzību. Svarīgi neatlikt palīdzības meklēšanu līdz brīdim, kad situācija kļuvusi smaga. Pirmais solis varētu būt saruna ar vecākiem, konsultācija pie ģimenes ārsta ar mērķi izvērtēt bērna fizisko veselību, kā arī izvērtēt, vai nepieciešama psiholoģiska palīdzība — psihologa, psihoterapeita vai psihiatra iesaiste.

Kad nepieciešama neatliekama medicīniskā palīdzība:

Neatliekama medicīniska palīdzība nepieciešama gadījumos, ja jaunietis:

- atsakās vai nespēj uzņemt ēdienu trīs un vairāk dienu garumā
- ģībst, ir apjucis vai nedzer šķidrumu
- ir dehidratācijas pazīmes vai sūdzības par sāpēm
- runā par pašnāvību vai piedzīvo paškaitējumu

Šādā situācijā nekavējoties jāmeklē neatliekama medicīniska palīdzība.

Slimību profilakses un kontroles centrs

SVARA STIGMA UN VESELĪBA

Sabiedrībā ir pieņemts uzskatīt, ka ķermeņa svars vai izmērs atspoguļo cilvēka veselības stāvokli, motivāciju, raksturu vai vērtību. Šādi aizspriedumi veicina **svara stigmu** - nevienlīdzīgu, aizskarošu un citos veidos kaitējošu attieksmi pret cilvēkiem lielākos/mazākos ķermeņos.



Veidi, kā svara stigma ietekmē cilvēka veselības stāvokli:



Sociālā izolācija un **mobings**



Pašstigma un negatīvu aizspriedumu pieņemšana par sevi



Paaugstināts **depresijas, trauksmes** un **ēšanas traucējumu risks**



Ierobežota pieejamība veselības aprūpes pakalpojumiem, **izvairīšanās** no veselības aprūpes speciālistu apmeklēšanas

Atceries!

Ķermeņa izmērs ≠ personas vērtība

Kermeņa izmērs, svars vai ķermeņa masas indekss (ĶMI) nenosaka cilvēka vērtību. Tāpat arī veselību nevar vērtēt pēc viena rādītāja – to ietekmē daudzu faktoru kopums, kurus iespējams ietekmēt ar veselību veicinošām ikdienas izvēlēm.


Uzturs


Fiziskās aktivitātes


Miegs


Psihiskā veselība


Attiecības un atbalsts


Dzīves vide



Lieto neitrālu, uz personu vērstu valodu: "Cilvēks lielākā/mazākā ķermenī"



Izglītojies par svara stigmu un bez nosodīšanas ieklausies līdzcilvēkos, kas to piedzīvo



Neizdari pieņēmumus par cilvēka veselību un vērtību, balstoties uz izskatu, svaru vai ĶMI



Izvairies no komentāriem par svaru (piemēram, "Tu izskaties tik labi – vai esi notievējis?"). Tā vietā izmanto neitrālus vai atbalstošus izteikumus, piemēram, "Tu izskaties labi!"



Svara stigma neuzlabo veselību

Veselību veicina atbalsts, cieņpilna attieksme un veselīgi ikdienas paradumi – nevis fokuss uz ķermeņa izmēru



Ja nepieciešams atbalsts – pie kā vērsties?


Ģimenes ārsts

Biedrība Flourish NGO


Pusaudžu resursu centrs



Bezmaksas krīzes tālrunis

Materiāls sagatavots 2026. gadā

Materiāls tapis sadarbībā ar biedrību "Flourish NGO".

Psihisko veselību var stiprināt laikus

Ko var darīt ģimene un skola?



Raksta autore

Elīna Bārtule

Sertificēts Klīniskais un Veselības psihologs

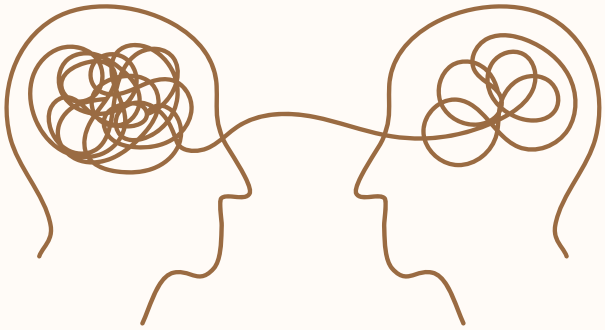
Kognitīvi biheiviorālās terapijas speciālists

Kāpēc ir par to svarīgi domāt jau tagad?

Par bērna psihisko veselību nereti sākam domāt tikai tad, kad parādījušās izteiktas grūtības — ilgstoša nomāktība, trauksme, uzvedības pārmaiņas, paškaitējums vai vielu lietošana. Tomēr **psihisko veselību iespējams stiprināt jau daudz agrāk.** Profilakse nozīmē ne tikai novērst traucējumu attīstību, bet arī palīdzēt bērnam apgūt prasmes, kas ļauj tikt galā ar stresu, izprast savas emocijas, veidot attiecības un lūgt palīdzību.

Pusaudžu vecums ir īpaši nozīmīgs dzīves posms. Tajā vienlaikus notiek straujas pārmaiņas ķermenī, domāšanā, emocijās un attiecībās. Pieaug vēlme pēc patstāvības un vienaudžu atzinības, bet emociju un impulsu regulācijas prasmes vēl turpina attīstīties.

> Pusaudzim nepieciešama gan brīvība un iespēja pašam pieņemt lēmumus, gan stabila pieaugušo klātbūtne.



Vai par psihisko veselību jārunā tikai tad, kad radušās grūtības?

Nē. Sarunām par emocijām un psihisko veselību vajadzētu būt tikpat dabiskām kā sarunām par fizisko veselību. Pusaudzim ir svarīgi zināt, ka skumjas, dusmas, vilšanās, apjukums un bailes ir normāla cilvēka pieredzes daļa un ka par šīm emocijām drīkst runāt.

Profilakse sākas ikdienā — ar regulāru miegu un ēdienreizēm, fiziskām aktivitātēm, interesēm ārpus skolas, drošām attiecībām un līdzsvaru starp pienākumiem un atpūtu. Psihisko veselību stiprina arī prasme atpazīt emocijas, risināt problēmas, izturēt nepatīkamas izjūtas un meklēt palīdzību. Būtiska ir pusaudža piederības izjūta ģimenei, skolai un vienaudžu grupai.

NAV VIENA GARANTĒTA RISINĀJUMA

Neviens atsevišķs aizsargfaktors nevar garantēt, ka bērnam neradīsies grūtības. Psihisko veselību ietekmē bioloģisku, psiholoģisku un sociālu faktoru mijiedarbība. Tomēr atbalstoša vide un savlaicīgi apgūtas prasmes var mazināt riskus un palīdzēt pusaudzim veiksmīgāk pārvarēt sarežģītas situācijas.

Ko vecāki var darīt ikdienā?

Viens no būtiskākajiem aizsargfaktoriem ir **vismaz viena uzticama pieaugušā klātbūtne.** Tas nenozīmē, ka vecākam vienmēr jāzina pareizā atbilde vai nekavējoties jāatrisina pusaudža problēma. Bieži svarīgākais ir spēt uzklausīt, nesteigties kritizēt, pamācīt vai mazināt jaunieša pārdzīvojumu.



KĀ VAR IESĀKT SARUNU?

Ja pamanāt pārmaiņas, sarunu var sākt ar **vienkāršu novērojumu, nevis pārmetumu:** *"Esmu pamanījis, ka pēdējā laikā esi klusāks un biežāk paliec mājās. Kā tu jūties?"*

Ja pusaudzis nevēlas runāt uzreiz, var vienkārši apliecināt savu pieejamību: *"Tev nav jāatbild tūlīt, bet es gribu, lai zini — esmu gatavs uzklausīt."*

Svarīgi interesēties ne tikai par sekmēm un pienākumiem, bet arī par attiecībām, pašsajūtu, interesēm un to, kas jaunietim šobrīd ir nozīmīgs. Vienlaikus pusaudzim nepieciešamas skaidras un paredzamas robežas. **Atbalsts nenozīmē prasību atcelšanu** — tas nozīmē prasības izvirzīt cieņpilni, saprotami un atbilstoši pusaudža spējām.

Kāda ir skolas loma?

Skola ir vieta, kur pusaudzis pavada lielu dienas daļu, tādēļ skolotāji bieži vieni no pirmajiem var pamanīt pārmaiņas. Uzmanību var pievērst ilgstošam nogurumam, aizkaitināmībai, straujam sekmju kritumam, noslēgtībai, biežai stundu kavēšanai, konfliktiem, riskantai uzvedībai vai intereses zudumam par agrāk nozīmīgām aktivitātēm.

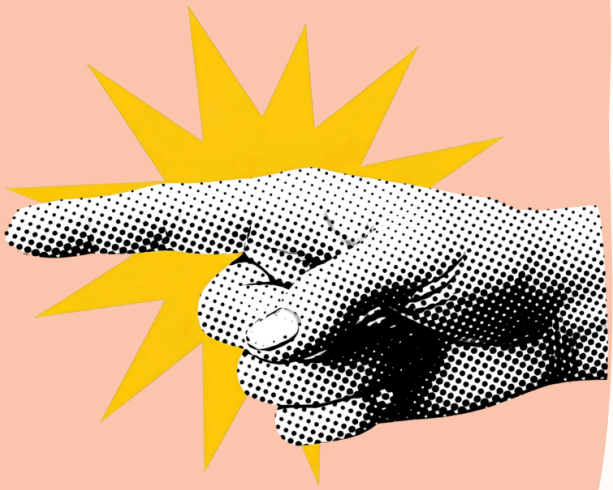
Atsevišķa pazīme vēl nenozīmē psihiskās veselības traucējumus. Būtiski vērtēt, vai pārmaiņas saglabājas, pastiprinās un traucē jaunieša ikdienas funkcionēšanai.

Skolotāja uzdevums nav noteikt diagnozi. Daudz nozīmīgāk ir pamanīt, mierīgi uzrunāt jaunieti un nepieciešamības gadījumā iesaistīt vecākus un skolas atbalsta speciālistus. Īsa un nevērtējoša saruna var būt nozīmīgs pirmais solis: *"Esmu pamanījusi, ka pēdējā laikā tev ir grūtāk iesaistīties stundās. Vai ir kaut kas, par ko tu vēlētos parunāt?"*

KAD NEPIECIEŠAMA SPECIĀLISTA PALĪDZĪBA?

Palīdzību ieteicams meklēt, ja emocionālās vai uzvedības izmaiņas ir ilgstošas, kļūst intensīvākas vai būtiski traucē mācībām, attiecībām, miegam un ikdienas pienākumiem.

KAD RĪKOTIES NEKAVĒJOTIES



Īpaši nopietni jāuztver:

- paškaitējums
- izteikumi par nevēlēšanos dzīvot
- izteikti riskanta uzvedība
- strauja funkcionēšanas pasliktināšanās
- vielu lietošana

Jo agrāk grūtības tiek pamanītas, jo lielāka iespēja palīdzēt, pirms tās kļuvušas smagas un ilgstošas!

Vai visiem jauniešiem nepieciešams vienāds atbalsts?

Pusaudži atšķiras pēc temperamenta, pieredzes un veida, kā viņi reaģē uz stresu. Vienam jaunietim sarežģītā situācijā raksturīga impulsīva rīcība, citam — spēcīga trauksme, norobežošanās vai bezcerības izjūta. Tāpēc **efektīva profilakse ne vienmēr nozīmē vienu un to pašu pieeju visiem.**

Viens no mērķētas profilakses piemēriem ir pierādījumos balstītā programma *"PreVenture"*, kas paredzēta pusaudžu psihiskās veselības veicināšanai un vielu lietošanas riska mazināšanai. Programma balstīta izpratnē, ka noteiktas personības iezīmes dažādās situācijās var būt gan jaunieša resurss, gan paaugstināt riskantas uzvedības iespējamību.

> Programmas *"PreVenture"* pieeja nav vērsta uz jauniešu nosodīšanu vai vērtēšanu — tās mērķis ir palīdzēt pusaudzim izmantot savas individuālās īpašības konstruktīvā veidā.

Nodarbībās pusaudži mācās labāk izprast savas reakcijas, atpazīt domāšanas un uzvedības sakarības, attīstīt adaptīvas stresa pārvarēšanas prasmes, izvērtēt savas rīcības sekas un izvirzīt ilgtermiņa mērķus.



PAR PROJEKTU

Nodibinājums *"Bērnu un pusaudžu resursu centra atbalsta fonds"* īsteno Eiropas Savienības kohēzijas politikas programmas projektu *"PreVenture"* programmas ieviešana Latvijas reģionos atkarību riska mazināšanai jauniešu vidū" (Nr. 4.1.2.8/1/26/A/017).

Kam? 12-14 gadus veciem pusdaudžiem

Kur? Visos Latvijas reģionos

Kad? No 2026. gada oktobra

Atbalsts arī vecākiem:

- psihoizglītojošas grupas pusaudžu vecākiem — par pusaudžu vecumposmu, emocijām, uzvedību un savstarpējo komunikāciju
- *"Bērna emocionālā audzināšana" (*BEA) grupas jaunāku bērnu vecākiem — par bērna attīstību, emociju regulācijas prasmēm un drošu, cieņpilnu attiecību veidošanu ģimenē

Psihiskās veselības profilakse nav viens pasākums vai viena saruna. Tas ir ilgstošs process, kurā būtiska nozīme ir ģimenei, skolai un sabiedrībai.
Mums nav jāgaida līdz brīdim, kad jaunietim jau ir ļoti grūti. Laikus pamanot, uzklausot un palīdzot apgūt nepieciešamās prasmes, iespējams stiprināt pusaudža spēju veiksmīgāk tikt galā ne tikai ar šodienas grūtībām, bet arī ar nākotnes izaicinājumiem.

Projektu ""PreVenture" programmas ieviešana atkarību riska mazināšanai jauniešu vidū" īsteno nodibinājums "Bērnu un pusaudžu resursu centra atbalsta fonds". Projekta līguma Nr. 4.1.2.8/1/26/A/017.
Plašāka informācija: *https://bprcfonds.lv/preventure-programmas-ieviesana-latvijas-regionos-atkaribu-riska-mazinasanai-jauniesu-vidu/*

Noderīgi resursi

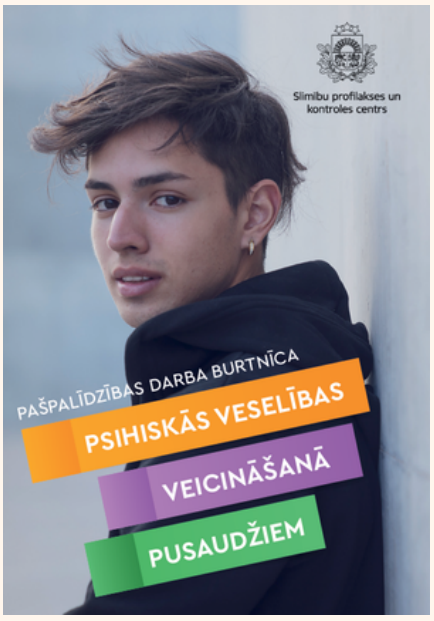
Kā pamanīt, ka bērnam skolā dara pāri, un kā palīdzēt?
Klausies speciālistu sarunu raidierakstā ***“Viss normāli” — vai tiešām? Kā pamanīt, uzrunāt un risināt vardarbību skolā.***

Skaties raidierakstu: ***https://www.youtube.com/watch?v=0UnjpUGZJHk***





Noderīgi resursi



















Lasi arī iepriekšējos žurnāla numurus!













Materiālu sagatavoja

Slimību profilakses un kontroles centrs



Seko mums sociālajos tīklos:

www.spkc.gov.lv
facebook.com/SPKCentrs
instagram.com/cdpc_latvia
youtube: slimību profilakses un kontroles centrs