



GUDRO VECĀKU SKOLA

Izpratnes veidošana pusaudžu vecumā par
dažādu atkarību izraisošu vielu kaitīgo ietekmi

Lektore: Lilita Caune

Jelgavā, 2023. gada 17.maijā



- Par pusaudžu vecumposmu
- Kāpēc tas ir tik sarežģīti?
- Kad jāmeklē speciālista palīdzība?
- Vecākiem noderīgas zināšanas

1989.gada ANO Konvencija par bērnu tiesībām paredz, ka bērnam, lai viņš varētu pilnīgi un harmoniski attīstīties kā personība, ir jāaug *ģimenes vidē, laimes, mīlestības un izpratnes atmosfērā*

Labas dzīves modelis

www.goodlivesmodel.com

Dzīve:

Dzīvošana un izdzīvošana

Laime/Prieks

Sasniegumi darbā

Iekšējs miers

Sekmes atpūtā un brīvajā laikā

Garīgums:

Dzīves jēgas apziņa

Personīgā izvēle un neatkarība

Attiecības un draudzība

Radošums

Zināšanas:

Zināšana un mācīšanās

Piederība grupai, kopienai



Personības attīstības posmi

- **sākumposms** – līdz 6,7 gadu vecumam. Šajā periodā cilvēks iegūst pamatu visai tālākai dzīvei – pamatzticēšanās, patstāvības un iniciatīvas jeb mērķtiecības prasmes (sajūtas);
- **pamatskolas vecums** – līdz 10 -12 gadiem, notiek domāšanas attīstības, pašvērtējuma veidošanās procesi, sagatavošanās intensīvam pasaules un sevis izziņas periodam;
- **identitātes noskaidrošanas periods** – no 11-12 līdz 20 -22 gadu vecumam. Šī perioda sākumā – pusaudžu vecums, tas ir eksperimentu un absolūtās patiesības meklējumu laiks, dažādu dzīvē nepieciešamu prasmju apguves laiks, notiek fizioloģiskā nobriešana. No 18 – 22 – identitātes un autonomijas nostiprināšanas periods, psiholoģiskais briedums.
- **nobriedusi personība** – no 22 -23 gadu vecuma. Cilvēkam būtu jābūt skaidrībai par sevi, savu vietu dzīvē, savām vēlmēm, to atbilstību iespējām. No šī vecuma cilvēkam jāpilda pieauguša cilvēka pienākumi – ģimenes veidošana, bērnu audzināšana, karjeras realizācija utt. Cilvēkam jāturpina garīgā attīstība un sevis pilnveidošana. Var teikt, ka cilvēks ir nobriedusi personība tad, kad tas ir iemācījies, atradis priekš sevis tos veidus un paņēmienus, kā nodrošināt un uzturēt katram cilvēkam piemītošās personības vajadzības.

Pusaudzis

- **11(12) – 15 (16)**
- **Nozīmīgākās vajadzības:**
 - Apliecināšanās, pašcieņa, būt mīļētam, atzītam, draudzība
- **Vadošās darbības:**
 - Mācības, intīmi personiskā sazināšanās
- **Krīze:**
 - iespēja pozitīvi apliecināties / Zems pašvērtējums
- **Pozitīvie jaunveidojumi:**
 - Dzimumidentitāte, abstraktā domāšana, turpina attīstīties „Es” kā pieaugušais

Agrīnais jauniešu vecums

- **15 (16 – 18)**
- **Nozīmīgākās vajadzības:**
 - Atbalsts, apliecināšanās, draudzība, saskarsme ar pretējo dzimumu
- **Vadošās darbības:**
 - Mācību profesionālā darbība
- **Krīze:**
 - „Es” identitāte / Identitātes difūzija
- **Pozitīvie jaunveidojumi:**
 - Nostabilizējas „Es” identitāte, personības psihosociālā un morālā nobriešana, uzticība



Pusaudžu vecuma psiholoģiskie uzdevumi

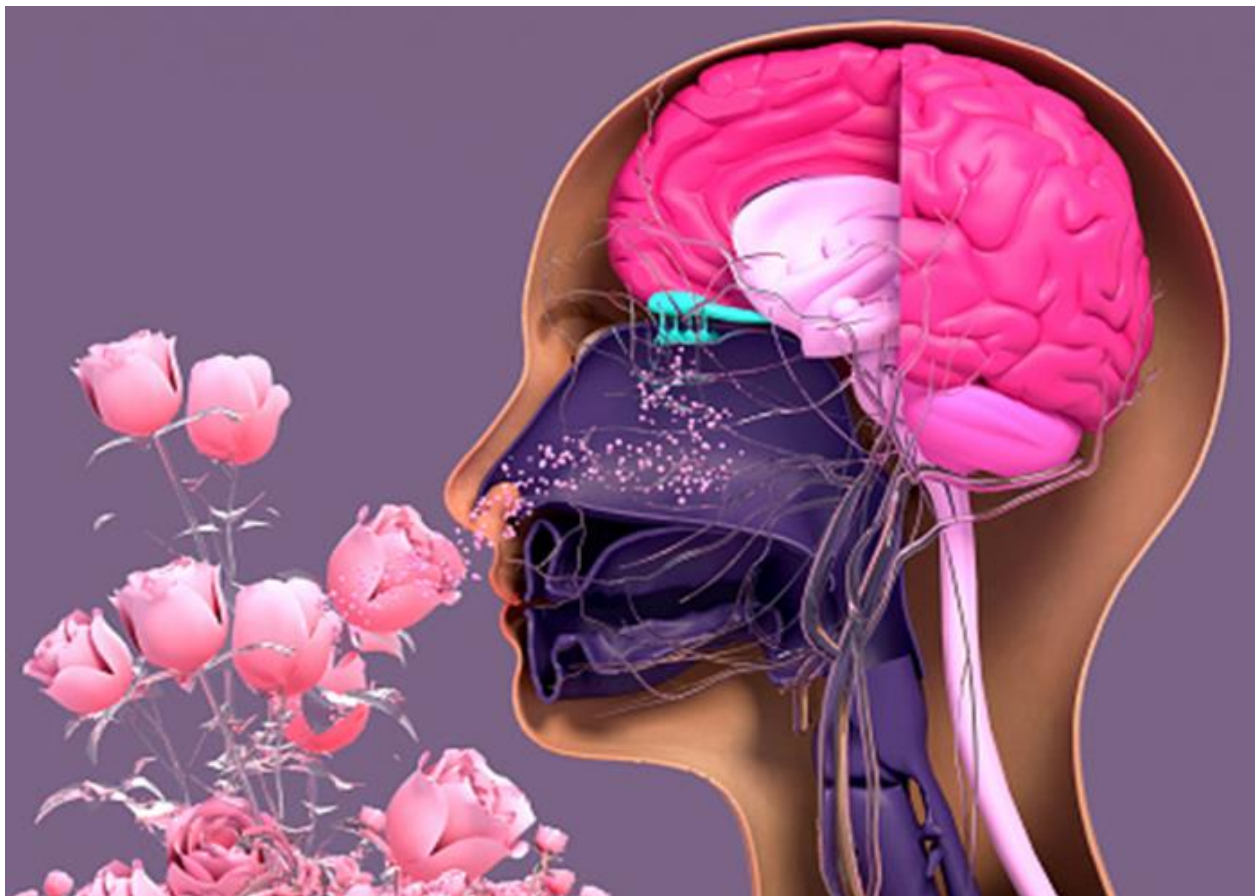
- Sasniegt autonomiju un psiholoģisko neatkarību no vecākiem
- Izveidot prasmi iekļauties vienaudžu grupā
- Atbildēt uz jautājumu – “Kas es būšu?” un “Kāds es būšu?”
- Autonomija = saprast, kas ES esmu un spēt sevi vadīt četrās jomās:
 - pašaprūpē
 - emociju izprašanā un vadīšanā
 - pašvērtējumā
 - attiecībās ar citiem



Personības īpašības

- **Ekstraversija** - „jumta” apzīmējums: sabiedriskums, pārliecinātība sevī un nosliece uz līderību
- **Emocionālā stabilitāte** - emocionālā noturība, mierīgums, līdzsvarotība
- **Apzinīgums** - centīgums, neatlaidība, organizētība un atbildīgums jeb atbildības izjūta
- **Piekrišana** (gatavība piekrist)- spēja just līdzzi, empātija, gatavība sadarboties, labsirdīgums un sirsnīgums
- **Intelekts** - bagāta iztēle, nosliece uz redzesloka paplašināšanu un zinātkāre

Kāpēc tas ir tik sarežģīti?



Smadzeņu nobriešana – pakāpenisks process, noslēdzas 23-25 gadu vecumā

Garoza

Valoda, domāšana, izziņa, apziņa

Limbiskā struktūra

Jūtas, emocijas, atmiņas, paradumi

Reptiļu smadzenes

Instinkti, bads, autopilots



Pusaudžu vecumā notiek intensīvs socializācijas un identitātes formēšanās process

Bērnu, pusaudžu **smadzenes strādā savādāk** nekā pieaugušajiem

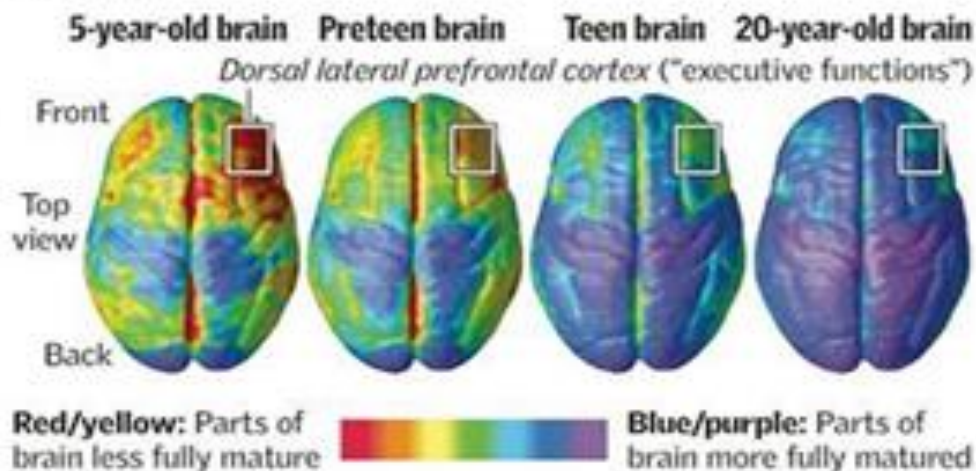


Valsts probācijas
dienests

Pieres daiva →

Judgment last to develop

The area of the brain that controls "executive functions" — including weighing long-term consequences and controlling impulses — is among the last to fully mature. Brain development from childhood to adulthood:



Sources: National Institute of Mental Health; Paul Thompson, Ph.D., UCLA Laboratory of Neuro Imaging

Thomas McKay | The Denver Post

Pieres daiva atbild par:

- spēju saskatīt iespējamās sekas (domāt pirms rīcības)
- spēju regulēt emocijas, impulsivitāti
- spēju organizēt, plānot, tai skaitā problēmu risināšanas prasmes
- spēju noturēt un pārvirzīt uzmanību
- spēju sevi motivēt (pašmotivācija)
- spēju izprast sevi un citus



- Pasaulē 10 līdz 20% bērnu un pusaudžu ir psihiski un uzvedības traucējumi (PVO dati)
- Austrālijas un Jaunzēlandes Psihiatrijas koledžas pētījumā par bērnu, pusaudžu un pieaugušo psihisko saslimšanu lēsts, ka visā pasaulē psihiskās slimības sastāda 11% no visu slimību sloga



- **Uzvedības problēmas** ir visbiežāk sastopamā garīgās veselības problēma bērniem un pusaudžiem (5 - 10%)
- Problēmai ir augsta noturība laikā
- Prognoze antisociālo pusaudžu intervencei ir nelabvēlīga
- Ļoti augstas izmaksas ģimenei, skolas sistēmai un sabiedrībai



- **Agrīna atpazīšana** un korekcija uzlabo tālāko psihosociālo prognozi! Efektīvākās pašlaik zināmās intervences ir domātas bērniem līdz 5 gadu vecumam!
- Dažkārt vecāki kavējas vērsties pēc profesionāļu palīdzības. Šo ir iespējams mainīt, uzlabojot sadarbību starp veselības aprūpes un izglītības iestādēm, vienlaikus mazinot šķēršļus pakalpojumu saņemšanai. Pētījumi rāda, ka **būtiska ir vecāku motivācija saredzēt un risināt** ar bērna attīstību un veselību saistītās grūtības, kā arī pieņemt institūciju atbalstu (ārstniecības iestādes, sociālais dienests, konsultatīvie centri u.c.)

Profilakse un prevencija ir efektīvāki par korekciju! Riska faktoru atpazīšana!

- Zems socio-ekonomiskais stāvoklis (nabadzība)
- Vardarbība pret bērnu, vecāku konflikts
- Institucionalizācija
- Vecāku šķiršanās
- Vecāku psihiskie traucējumi un/vai atkarības
- Vecāku kontakts ar penicītāro sistēmu
- Zems sniegums skolā



UZVEDĪBAS PROBLĒMAS

- Strīdīga/izaicinoša uzvedība (strīdas, ignorē noteikumus, kaitina citus, vaino citus utt.)
- Agresivitāte (sit, kaujas, met/plēš mantas utt.)
- Dusmīgs/viegli sakaitināms garastāvoklis (zaudē savaldīšanos, ātri apvainojas utt.)



Uzvedības grūtības kā simptoms

- **Internalizācija** – tendence distresu paust uz iekšu - negatīvo emociju (afektu) pavēršana pret sevi



- **Eksternalizācija** –
- tendence distresu paust uz āru – negatīvo emociju (afektu) pavēršana pret citiem
- (T. Achenbach et al, 2001)



Eksternalizējoši uzvedības traucējumi

- Uzvedības traucējumi ģimenē
- Nesocializēti uzvedības traucējumi
- Socializēti uzvedības traucējumi
- Opozicionāri izaicinoši uzvedības traucējumi
- Hiperkinētiski traucējumi
- **Vielu kaitējoši pārmērīga lietošana**
- Augsta riska uzvedība
- Paradumu un dziņu traucējumi (piromānija, kleptomānija u.c.)
- Antisociāla personība (K. A. Zhang et al, 2015)

Eksternalizējošo traucējumu izpausmes

- **Uzvedības traucējumi**

- Bieži ir dusmu lēkmes vai aizsvilstas
- Parasti nepaklausīgs, nedara to, ko liek pieaugušie
- Bieži kaujas ar citiem bērniem vai arī dara tiem pāri
- Bieži melo vai mānās
- Zog no mājām, skolā vai citur

- **Hiperaktivitāte**

- Nemierīgs, pārāk aktīvs, nespēj ilgāku laiku palikt mierā
- Nemitīgi dīdās un grozās
- Viegli novērst uzmanību, nenoturīgas koncentrēšanās spējas
- Neapdomājas pirms rīkojas
- Uzdevumu neizpilda no sākuma līdz beigām, slikta uzmanības noturība

Biežāk sastopamie uzvedības un emociju traucējumi

- **Pirmsskolas vecums** - attīstības aizture, tai skaitā valodas attīstības aizture, garīgā atpalcība, bērņības, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms
- **Skolas vecums** - mācīšanās traucējumi, raustes, uzvedības traucējumi, neirotiski traucējumi - obsesīvi kompulsīvi traucējumi, funkcionālā enurēze, šķiršanās trauksme, fobiska trauksmainība, sociālā trauksme, brāļu/māsu sacensība
- **Pusaudžu vecums** - ēšanas traucējumi, depresija un ar to saistīti pašnāvības mēģinājumi, uzvedības traucējumi, **vielu atkarības**

Uzvedības traucējumi kā diagnoze



- Šiem traucējumiem raksturīgas izteiktas, **atkārtotas**, persistējošas, agresīvas, izaicinošas un **laikā noturīgas** uzvedības un emocionālās izpausmes, atkarībā no izpausmēm tas nelabvēlīgi ietekmē personas psihosociālo attīstību un sociālo integrāciju
- Bērniem un pusaudžiem ar šiem traucējumiem ir **lielas grūtības ievērot noteikumus, respektēt citu tiesības, izrādīt empātiju un rīkoties sociāli pieņemamā veidā**

Terapija

uz pierādījumiem balstītas intervences

- Vides korekcija un pielāgošana (novērst distresa iemeslu!)

Psihoterapija un psihosociālā rehabilitācija

- **Mērķi:** emociju izpaušana un pārstrāde, pašregulācijas prasmju trenēšana, ģimenes disfunkcijas korekcija, vecāku emocionālās kompetences palielināšana u.t.t.

Bērniem jāpalīdz realizēt savu potenciālu, attīstīt stiprās puses, veicināt spēju pretoties distresam

- Farmakoterapija
- **Mērķis:** traucējumu simptomātiskā korekcija



Kas palīdz opozicionāliem bērniem, bērniem ar UDHS un citādu sarežģītu uzvedību?

- Fiziskas aktivitātes bez sacensību garšas (var sacensības ar sevi)
- Sociāli atbildīgs un jēgpilns darbs (pastaigas ar patversmes suņiem, piemēram)
- Saprātne, cik liela intensitāte nepieciešama, lai bērns nebūtu pārstimulēts vai pārrelaksēts (fona mūzika, termiņi utt)
- Veselīga pārtika
- Pulkstenis un strukturēta dienaskārtība
- Sadalīt uzdevumus mazās daļās
- Apbalvojumi
- **Robežas – jo sarežģītāks ir bērns, jo skaidrākas robežas ir svarīgi nospraust**





- Prevencija!
- Uzmanīga novērošana (ang. watchful waiting)
- Riska un precipitējošo faktoru mazināšana (sadarbība starp ģimeni, skolu, citiem dienestiem)
- Dienas režīms, sabalansēta noslodze, regulāras fiziskās aktivitātes, sabalansēts uzturs, Omega-3 taukskābes, zāļu valsts bezrecepšu preparāti
- Atbalsta psihoterapija, izglītošana un stresa mazināšanas metodes
- Ģimenes terapija
- Individuālā psihoterapija - Kognitīvi bihevioreālā terapija (kBT), interpersonālā psihoterapija (IPT), psihodinamiskā terapija, mākslu terapija, spēļu terapija u.c.
- Medikamentoza terapija

Ārstēšanās stacionārā

Absolūtās indikācijas -

izteikta suicidalitāte, psihotiski simptomi, tiešs apdraudējums savai vai citu veselībai

Relatīvās indikācijas –

smaga traucējumu norise, rezistence pret terapiju





- **Agresīva un noteikumu pārkāpjoša uzvedība bērnībā prognozē delinkventu, antisociālu uzvedību pusaudžu un pieaugušā vecumā** (*Loeber, 1982; Forgatch et al., 2009; Patterson, 1986; Patterson et al. 1989*)

- Atkarības vielu, procesu lietošana pusaudžu vecumā visbiežāk ir viens no uzvedības traucējumiem
- Tātad runa ir par uzvedības modeļa maiņu

Motivācija ir atslēga tam, kāpēc mēs mainām vai nemainām kādus savus uzvedības modeļus



- **Cilvēka pamatvajadzības**
 - **Kontroles sajūta**
 - **Kompetences sajūta**
 - **Piederības sajūta**
- Jo zemāka būs cilvēka iespēja kontrolēt situāciju, jo augstāks būs stresa līmenis
- Bez **veselīgas** kontroles sajūtas bērni jutīsies bezspēcīgi un pārsātināti un bieži kļūs pasīvi vai noraidoši
- Ja bērniem aizliedz izdarīt **jēgpilnas izvēles**, pastāv liels traucsmes un pašdestrukcijas risks

Ārējie motivatori



- Apbalvojumu sistēmas
- Žetonu sistēmas
- Uzlīmes, zvaigznītes, zīmodziņi utt.
- Uzvedības kartes
- Balvas
- Nauda un citas materiālas lietas
- Īstermiņa motivatori – uzlīmes, saldējumi, spēļu laiks.
- Motivācijas līmeni pārbaudām, pajautājot, kāpēc tu to dari? Ārējie motivatori rada bērnam sajūtu, ka kāds cits ir atbildīgs par viņa dzīvi
- **Bet ārējie motivatori ir svarīgi bērna ieradumu formēšanai**

Attīstības procesā
esošas smadzenes ir
loti reaģējošas uz iegūto
pieredzi



- Cilvēks veido saistību starp uzvedību un tās sekām un savu uzvedību pamato ar šīm atziņām
- Informācija par uzvedības sekām tiek iegūta:
 - no paša pieredzes
 - no citu cilvēku uzvedības seku novērošanas
- **Regulāri praktizējot problemātiskas uzvedības «veselīgas alternatīvas», smadzenēs izveidojas jauni neironu savienojumi un iznīkst savienojumi, kas atbildīgi par iepriekšējo problemātisko uzvedību – var izveidoties jauns uzvedības modelis**

Sociālie un emocionālie motivatori



- **Atkarībā no mūsu personības, arī sociālās un emocionālās vajadzības var būt motivējoši faktori**
- Piederība vienaudžu grupai
- Sajūta, ka kāds par tevi rūpējas
- Atzinība
- Drošības sajūta ģimenē, grupā, attiecībās ar autoritātēm bērnudārzā, skolā
- Draugi, patīkami sociālie kontakti

Uzmanības motivatori



- **Nepieciešamība saņemt uzmanību** no citiem ir viens no primārajiem motivatoriem
- Tevi atzīst kā svarīgu personu
- Tavu klātbūtni un uzvedību pamana (vēlams pozitīvu uzvedību)
- Atzinība par sasniegumiem, maziem panākumiem, progresu, notikumiem dzīvē (to, ka kāds to vispār pamana)
- Tevi redz kā personību

Kontrole kā motivators

Kontrole un drošības sajūta ir pamatvajadzība, bet bērniem (un arī pieaugušajiem), kuriem ir kādas psiholoģiskas traumas, kontroles sajūta var būt izdzīvošanas jautājums

- Kontrole pār vidi
- Kontrole pār laiku
- Drošības sajūta
- Iespējas pieņemt lēmumus
- Kontrole pār emocijām, reakcijām uz iekšējiem un ārējiem notikumiem
- Kontrole pār dzīves situācijām



Iekšējie motivatori



- Sasniegumu un kompetences sajūta
- Meistarības sajūta – ka tu dari kaut ko lieliski, un tas izdodas
- Kontroles sajūta
- Autonomija
- Sensorās sajūtas
- Palīdzēšana citiem un laba jušanās par to



Divgadīgo un pusaudžu salīdzinājums

1. Protestē pret vecāku prasībām
2. Traki tiecas pēc vienaudžiem
3. Izjūt vajadzību pēc pastāvīgas vecāku aprūpes (t. i., pēc pastāvīgas vecāku pieejamības)
4. Nepieciešama kontrole, lai:
 - a) iemācītu lietot tualeti,
 - b) lai pabarotu spītniekus, kuri atsakās ēst patstāvīgi
5. Viņi ir jāšargā no bīstamām rotaļlietām
6. Cīnās par varu spēlē
7. Visu pēc kārtas velk uz muti — no pogām līdz kukaiņiem

1. Protestē pret vecāku prasībām
2. Traki tiecas pēc vienaudžiem
3. Izjūt vajadzību pēc pastāvīgas vecāku aprūpes (t. i., pēc pastāvīgas vecāku pieejamības)
4. Nepieciešama kontrole, lai laikus nāktu mājās
5. Viņi ir jāšargā no bīstamiem draugiem
6. Cīnās par statusu un varu starp vienaudžiem
7. Visu pēc kārtas velk uz muti — no alkohola līdz narkotikām

- (S. Kerrel, 2002)
- Pusaudžus virza it kā divi pretēji spēki, vēlme atdalīties no vecākiem, ko apzīmē kā pusaudžu emancipāciju — atbrīvošanos no pieaugušo aprūpes, kontroles, un to raksturo noliegums. **Zināmā mērā pusaudžiem ir jānoliedz tās vērtības un pamācības, kas nāk mantojumā no vecākiem, lai labāk apzinātos un saprastu sevi un savas vērtības, uzskatus.** Parasti šis process noslēdzas vēlākā pusaudžu vecumā un daudz kas no demonstratīvi noliegtā tiek pieņemts atpakaļ kā derīgs. Šo situāciju sarežģī ambivalence, jo vienlaikus pastāv vēlme saņemt atbalstu no vecākiem





- Pētījumi ir uzrādījuši, ka vecāku attieksme ir svarīgs aizsargājošs faktors pret pusaudžu psihoaktīvo vielu lietošanu. Pusaudži uztver vecāku ambivalenci līdzīgā veidā kā viņi uztver vecāku attieksmi pret narkotiku lietošanu. **Nekā neteikšana saviem bērniem ir tas pats, kas sakot viņiem, ka viņi drīkst lietot narkotikas**

- **Bērns vai pusaudzis nelieto vielas vai eksperimentē**



- Izglītošana, veselīga dzīvesveida praktizēšana ģimenē un sabiedrībā, interešu veidošana un nostiprināšana
- Svētku svinēšana bez psihoaktīvām vielām
- Pašapziņas, rakstura, gribas un dzīves prasmju (komunikācija, konfliktu risināšana un pieņemšana) veidošana

- **Lieto epizodiski vai kaitīgi**



- Padziļināt izpratni par psihoaktīvo vielu un procesu atkarības negatīvajiem aspektiem
- Jāizvērtē nepieciešamība vērsties pie ārsta narkologa

- **Lieto kaitīgi, bīstami un pārmērīgi**



- Stingra nostāja par to, ka lietošana ir nepieļaujama
- Noteikumu izvirzīšana un to ievērošana no pieaugušo puses
- Konsekventa rīcība pret psihoaktīvo vielu lietošanu sabiedriskās vietās
- Svarīgi ļaut lietotājam saskarties ar lietošanas negatīvajām sekām
- Savstarpējs atbalsts un sadarbība ģimenei un skolai
- Vecāku kompetences izjūtas stiprināšana
- Ārsta narkologa konsultācija

Pusaudžu psihoaktīvās vielas lietošanas motivācija

Izjūt pieņemšanu no citiem ķīmisko vielu lietotājiem

Saprot, ka ir vieglāk nodibināt attiecības ar ķīmiķiem, nekā ar cilvēku, kas viņu attur

Jūt spiedienu iejusties narkotiku lietotāju grupā

Jūtas mazāk saraustīts, kad lieto ķīmiķus

Sajūt, ka ķīmijas darbojas „vienreiz, katreiz”, lai liktu cilvēkam justies labāk

Izmanto narkotikas, lai notrulinātu negatīvās jūtas par sevi un citiem

Jūtas vairāk pašpieņemts

Riski un aizsardzība



Individuāli

- **Rada risku:**

- tieksme meklēt asas izjūtas;
- agresīva uzvedība
- zema paškontrolē
- identitātes veidošanās caur eksperimentiem un atdarināšanu;
- impulsivitāte, emocionālā brieduma trūkums, depresivitāte, attālināšanās no ģimenes
- psihotraumas
- augsts konformisma līmenis attiecībā uz vienaudžu grupu, uzvedība vērsta uz to, lai justos kā savējais starp savējiem
- vāja problēmu risināšanas prasme

- **Aizsargā:**

- spēja saprast un pārvaldīt savas emocijas
- prasme būt pacietīgam
- paškontrolē, spēja apvaldīt impulsus
- pozitīvi piemēri, ar ko pusaudzīm identificēties
- spēja būt atbildīgam pret sevi un citiem
- kritiskās domāšanas un problēmu risināšanas prasme

Ģimenē

- **Rada risku:**

- atkarības, konflikti, mīlestības un uzmanības trūkums
- trūkumi audzināšanā (pārmērīga bardzība vai nekonsekvence un robežu trūkums)
- nabadzība, krimināla pieredze ģimenē
- vecāku šķiršanās
- dzīves vietas maiņa

- **Aizsargā:**

- no atkarībām un atkarīgas uzvedības brīvi ģimenes locekļi
- demokrātisks audzināšanas stils
- ciešas, bet veselīgas/pastāvīgas ģimenes saites
- skaidri ģimenes likumi
- vecāku iesaistīšanās bērnu dzīvē
- veselīgas ģimenes tradīcijas, kas tiek svinētas bez psihoaktīvo vielu lietošanas

Skolā

- **Rada risku:**

- zema iesaistīšanās skolas aktivitātēs
- kontakti ar atkarības vielu/procesu atkarīgajiem vienaudžiem
- kopības, piederības izjūtas trūkums
- pārsteidzīga izslēgšana no skolas, kontakti ar psihoaktīvu vielu lietotājiem vai procesu atkarīgajiem

- **Aizsargā:**

- veiksmīga skolas pieredze
- labi attīstītas dzīves prasmes
- iesaistīšanās vietējās sabiedrības aktivitātēs
- rīcības plāns, lai iesaistītu un motivētu tos bērnus, kuri nepiedalās skolas aktivitātēs
- fakultatīvās nodarbības, pulciņi

Sabiedrībā

- **Rada risku:**
 - viegla psihoaktīvo vielu pieejamība
 - iecietīga attieksme pret psihoaktīvo vielu lietošanu (smēķēšanu, alkohola lietošanu)
 - nabadzīga vide (veselības, sociālās palīdzības, izglītības un brīvā laika iespējas);
 - kontakti ar psihoaktīvu vielu lietotājiem vai procesu atkarīgiem
 - **masu mediju, kinemotogrāfi jas un sociālo tīku sniegtā informācija attieksmē pret vielu lietošanu**
- **Aizsargā :**
 - neiecietīga attieksme pret cilvēkiem, kas ir reibumā vai lieto psihoaktīvas vielas sabiedriskās vietās
 - plašas brīvā laika pavadīšanas iespējas
 - saistoša kultūras dzīve
 - atbildīgo dienestu un visas sabiedrības iesaistīšanās, piedāvājot atveseļošanās programmas atkarīgajiem sabiedrības locekļiem;
 - normatīvos aktos noteikto normu pret atkarību izraisošo vielu pieejamību ievērošana

Kā runāt ar pusaudzi par atkarības vielām?



Sniedziet bērnam zināšanas par veselību un drošību, kaitīgām un veselīgām vielām, pašcieņu un emocijām, brīvo laiku un vērtībām

- atcerieties, ka **pusaudži, kas no vecākiem uzzinājuši par atkarību izraisošo vielu ļaunumu, tās lieto retāk**
- **apspriediet**, vai īslaicīgais pozitīvais efekts no psihoaktīvām vielām ir seku vērts
- nedraudiet bērnam un nebiedējiet viņu ar lietošanas sekām, ja paši lietojat kādu no psihoaktīvām vielām
- uzsveriet, ka nekad nepiekritīsiet, ka bērns lieto atkarību izraisošās vielas vai nododas procesiem, kas ved prom no realitātes
- esiet labs **klausītājs**, ne tikai jautāji, bet arī mudiniet bērnu jums uzdot jautājumus
- **neignorējiet** lietošanas faktus un pārmaiņas uzvedībā vai izskatā
- neļaujieties manipulācijām un centieniem atbildību par lietošanu novelt uz citiem
- nedomājiet, ka viss pāries pats no sevis
- **nenoniecini, nevainojiet, nenosodiet, neuzbrūciet**



Ja ir aizdomas, neizliecieties, ka viss kārtībā

- Sagatavojieties sarunai, pārdomājiet savu vēstījumu
- Sarunājieties ar bērnu, kad visi esat mierīgi un labā noskaņojumā
- Runājiet par nepieņemamo bērna uzvedību, nevis par to, ka viņš Jums nepieņemams
- **Esiet gatavi dzirdēt problēmas noliegumu** un nepieļaujiet, ka bērns mestos uzbrukumā, vainojot Jūs. Tikai uzturot stingras prasības, sasniegsiet mērķi
- Maz efektīvi ir mājas aresti un citi pārāk bargi sodi
- **Meklējiet palīdzību**, jo mīlat bērnu un vēlaties viņu glābt, nevis sodīt
- Paskaidrojiet bērnam, ka Jūs par viņu cīnāties, jo mīlat
- **Turieties kopā ar otru vecāku**, neļaujiet bērnam ar Jums manipulēt vai šķirt
- Ja lietošana turpinās, **noslēdziet uzvedības kontraktu**, kas paredzēs apbalvojumu un seku sistēmu
- Esiet stingri un neatlaidīgi, bet pacietīgi! Vecāku pienākums ir neradīt sienu starp sevi un bērnu – **nepazaudējiet kontaktu un iespēju ar viņu runāt**, pat ja bērns noslēdzies klusēšanā
- Sevis vai bērna **vainošana problēmās nepalīdz**. Dariet visu, ko varat! Meklējiet sabiedrības atbalstu un palīdzību.

Kā uzlabot komunikāciju ar savu bērnu, ja lietošana ir sākusies

- Turpiniet runāt ar bērnu. Izvairieties no traucējošām frāzēm sarunā
- Trenējiet pacietību. Negaidiet brīnumus vienas dienas laikā. Esiet gatavi kritieniem atpakaļ
- Pievērsiet uzmanību pieķeršanās izrādīšanai. Visu vecuma bērniem nepieciešams fizisks un emocionāls kontakts
- **Esiet labs klausītājs**, saprotiet, ko Jūsu bērns Jums saka
- **Esiet gudrs klausītājs**; neesiet naivs, neticiet visam un arī neesiet pārlietu nosodošs klausītājs
- Neesiet aizspriedumains

- Parādiet **abpusēju cieņu**; cieniet konfidencialitāti
- **Nesteidzieties**. Steiga radīs pusaudzim sajūtu, ka Jums viņam nav laika
- Esiet atbalstošs, iedrošiniet, esiet draudzīgs, bet arī stingrs
- Pasniedziet savas domas skaidri, stingri un vienkārši. **Sakiet ko domājat, domājiet ko sakāt**. Esiet sapratīgs un viennozīmīgs
- Rādiet pusaudzim labu uzvedības moduli. Izvairieties no divkosības
- Izvairieties no iejaukšanās. Neuzņemieties problēmu, ja tā nav Jūsu
- Esiet Jūs paši. **Esiet godīgi, patiesi un modri**
- **Audziet kopā ar savu pusaudzi**. Neattopieties, kad esat gadus aiz sava pusaudža attīstības

- Iedrošiniet pusaudzi pastāstīt par saviem priekiem un bēdām, bet netirdiet, nespiediet un netērgājiet no viņa šo informāciju
- Meklējiet padomu **savai izaugsmei**, Jūs nekad nebūsiat par vecu, lai mācītos
- **Atcerieties, ka komunikācijas atslēga ir sapratne, nevis, kam ir un kam nav taisnība**



TIPISKI PUSAUDŽU UZSKATI, RACIONALIZĀCIJAS UN VEIDI KĀ VECĀKI TO VAR PĀRVARĒT

- **„Viss ir super!”**

Pusaudži vienā mirklī var lidot virs mākoņiem un nākamajā būt dumpinieciski un depresīvi. Atcerieties, ka straujas un biežas jūtu maiņas ir adekvātas pusaudžu vecumposmā

- **„Privātā zona – ej prom!”**

Tas nozīmē ne tikai pusaudža fizisko telpu (piemēram, guļamistabu), bet arī viņu domas un jūtas. Viņi iespējams, ir ļoti apjukuši par to kā jūtas, ka nezin kā tās paust. Pārlicinieties, ka Jūsu pusaudzis zin, ka Jūs viņā **vēlaties ieklausīties**



- **„Pieaugušie neko nesaprot.”**

Pusaudži šajā vecumposmā iziet cauri uzskatu un vērtību formēšanas procesam. Ir tikai normāli, ka viņi dumpojas – vismaz īslaicīgi – pret to, ko ir teikuši vecāki. **Ignorējot nekaitīgas sacelšanas pret ēdienu un apģērbu, Jūs dosiet pusaudzīm drošu vidi, lai izpaustos.** Tas var novērst pusaudzi no iesaistīšanās pašdestruktīvās darbībās, tādās kā narkotiku lietošana

- **„Tie ir mani draugi.”**

Pusaudži vēlas pieņemšanu un akceptēšanu no saviem vienaudžiem, tieši tāpat kā pieaugušie. Jo vairāk pusaudži izjutīs **pieņemšanu un atbalstu mājās**, jo pastāvēs mazāka iespējamība, ka viņus negatīvi ietekmēs vienaudži



- „**Reizēm, es sevi ienīstu.**”

Gandrīz ikvienam pusaudzim ir zemas pašcieņas periodi. Viņiem nepieciešams Jūsu iedrošinājums. Meklējiet **godīgus ceļus kā celt sava pusaudža pašcieņu.**

- „**Nevienam citam gan nav jābūt mājās pulksten 23.00!**”

Pusaudži bieži vien **pārbauda** robežas, kuras nosprauž vecāki. Viņiem jāzina, ka Jūs atturēsiet viņus no darīšanas sev pāri. **Nostādiet dažus pamata noteikumus** par pienākumiem, satikšanos ar pretējo dzimumu, auto vadīšanu un komandantstundu, tādā veidā pusaudžiem būs pamats uz kā balstīties, tad, kad viņi attīstīs paši savu lemtspēju. Likumiem jābūt nedaudziem, svarīgi, ka Jūs tos izstrādājat kopā ar savu pusaudzi un tiem jābūt skaidriem visiem, kas iesaistīti to ievērošanā. Palīdzēs, ja Jūs tos pierakstīsiet.



- **„Bet tagad visi lieto alkoholu un izmēģina pīpēt zāli!”**
- agrāk vai vēlāk pusaudži pieķer sevi situācijā, kurā viņiem jaizlemj, vai lietot narkotikas, vai nē
- Jūs varat palīdzēt, ja paši reti lietosiet alkoholu vai recepšu medikamentus
- Ja Jūs lietosiet pārāk daudz psihoaktīvās vielas, visticamāk, arī, ka Jūsu pusaudzis darīs to pašu
- **Ieplānojiet kopā ar pusaudzi kā viņš/viņa pārvarēs situāciju, kurā piedāvās lietot psihoaktīvās vielas un precizējiet veidu kādā Jūs varat palīdzēt**

Marihuānas lietošanas negatīvās sekas:

- Pusaudži uzskata, ka marihuāna nav kaitīga. Ir grūti viņus pārliecināt, ka marihuānai ir negatīvas sekas
- Vecākiem vajadzētu dalīties jebkurā iespējamā informācijā ar bērniem, lai mainītu viņu uztveri
- Pārliecinieties, ka bērni zina sekojošo:
 - Nepārtraukta marihuānas lietošana agrīnā vecumā traucē spējai atcerēties un mācīties
 - Mācīšanās bērnībā un pusaudža gados sniedz pamatus turpmākajiem gadiem
- Marihuāna ietekmē spēju uzņemties atbildību
- **Atgādiniet bērniem, ka vecāki tic viņu vēlmei kļūt pieaugušiem, nobriedušiem un atbildīgiem**

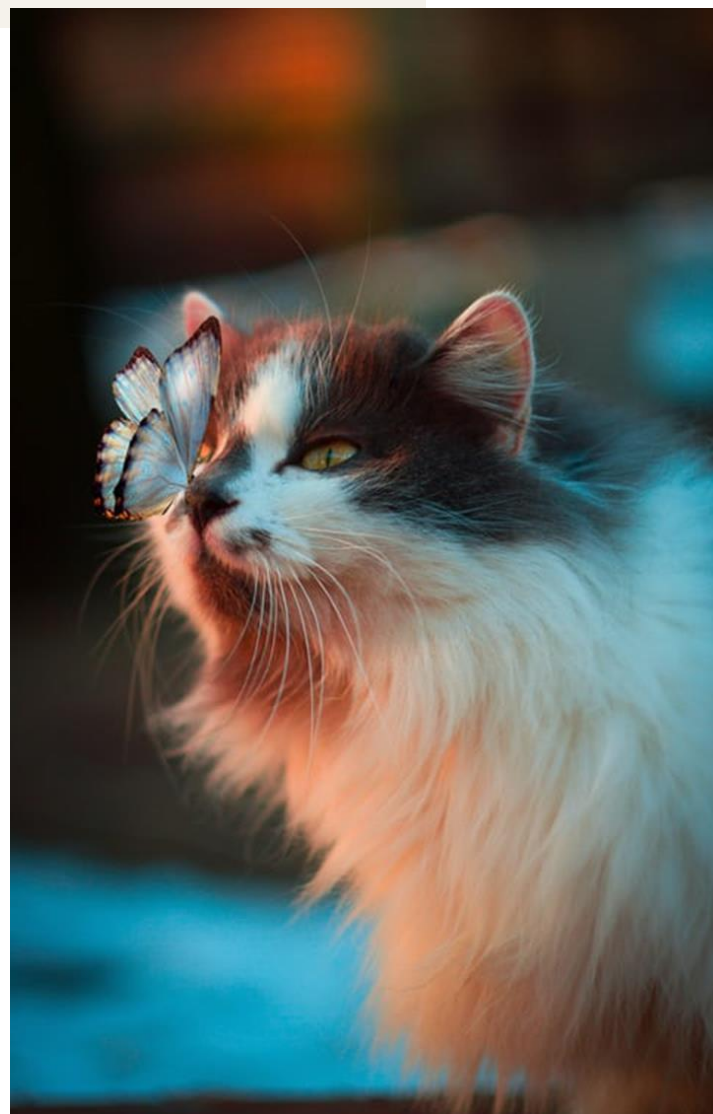
- **Vairāk nekā puse jeb 60% izklaides vietu apmeklētāju savas dzīves laikā ir pamēģinājuši kādu no narkotikām, liecina Slimību profilakses un kontroles centra pētījums par atkarību izraisošo vielu lietošanu izklaides vietās Latvijā 2016.gadā**



Situācijas raksturojums

- Bieži dzirdamas atziņas(no vecākiem)
 - Labāk lai nogaršo mājās, nekā kaut kur ārā
 - Paaugšies un « trakums» pāries..
 - Labi, ka nelieto narkotikas!
 - Tagad visi tā dara! Kurš no mums tad nav tajos gados pamēģinājis?
- Sabiedriskā doma:
 - Ak, šie trākie pusaudžu gadi
 - ledzert ir normāli
 - Piedzerties nav normāli
 - Nedzert nemaz arī nav normāli
 - Dzeršana ir vāja rakstura pazīme utt.
- Kauns iejaukties, meklēt palīdzību, kamēr problēma nav acīmredzama
- Stigma – narkologs vai psihiatrs – tas ir kaut kas biedējošs, utml.

- Robeža starp epizodisku kaitējošu lietošanu un atkarību – grūti nosakāma
- Bērniem un pusaudžiem – **grupas atkarība**
- Praktiskais darbs apliecina, ka lietošana un atkarīga uzvedība ir tikai sekas.....





Projekts „Veselības veicināšana Jelgavā” (Nr. 9.2.4.2/16/l/085)

Jebkurš vēstījums saskarsmē sastāv:

- 7 % vārdiskā informācija
- 38 % no vēstījuma veido balss (tonis, skaļums, intonācija)
- 55% bezvārdu vēstījums (stāja, žesti, mīmika)

- Zināšanām ir liela vērtība, tās palīdz sajūst drošību, pārliecību, kas katram teiktajam vārdam vai veiktai darbībai piešķir lielāku «iedarbīgumu»

Iespējas Latvijā



- **Stop 4-7 grupas** – Pārresoru koordinācijas centra agrīnas intervences programma bērniem ar uzvedības grūtībām
- Sociālo prasmju treniņi
- Agresīvas uzvedības aizvietošanas treniņi (Dusmu spēles)
- **KBT** - (uzvedības terapija) - tās pamatā galvenais nav pats notiekošais, bet tas, kā mēs uztveram un saprotam to, kas notiek, respektīvi, attieksme un atbilstoša rīcība; cilvēka uzvedību var mainīt vide un domāšana. Kognitīvi biheiviorālās terapijas formula: stimuluss -> kognitīvais novērtējums -> reakcija. Izmantotās stratēģijas – funkcionālā analīze, pašmonitorēšana, psihoizglītošana, mājas darbi, kognitīvā pārstrukturēšana, hipotēžu pārbaude, konfrontācija, iemaņu treniņš, relaksācijas treniņš, bioloģiskā atgriezeniskā saite, problēmu risināšanas iemaņu treniņi
- Deju kustību terapija

- **ABA terapija** (Applied Behavior Analysis) **terapija** jeb lietišķās uzvedības analīze)
Veicot uzvedības analīzi, tiek noteikts bērna vai pieaugušā attīstības līmenis katrā konkrētajā jomā (komunikācijā, valodā, praktiskajās iemaņās, lasīšanā, emociju izpratnē u.c.), analizētas uzvedības problēmas un izveidots plāns uzvedības maiņai un prasmju attīstīšanai, lai trenētu komunikācijas prasmes, attīstītu spējas apgūt mācību vielu skolā un veidotu patstāvīgas dzīves iemaņas. Procesa laikā tiek sistemātiski pozitīvi pastiprināta vēlamā uzvedība un samazināta nevēlamā vai kaitīgā uzvedība
- Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas projekts - bērniem ar uzvedības traucējumiem
 - BSF Pusaudžu resursu centrs (www.pusaudzim.lv)
- **BEA grupas** vecākiem - Vecāku mācību programma "Bērna emocionālā audzināšana" jeb BEA programma ir paredzēta vecākiem, kuriem ir bērni vecumā no dzimšanas līdz septiņiem gadiem. Programmas mērķis ir veicināt pozitīvu bērnu emocionālo attīstību, uzlabot vecāku un bērnu savstarpējās attiecības, palīdzēt vecākiem labāk izprast savus bērnus un viņu vajadzības, kā arī palīdzēt mazināt bērnu uzvedības problēmas

Lai palīdzētu vecākiem veidot izpratni par pusaudžiem, viņu vajadzībām, viedokļiem, pozīcijām, izpratni par šajā vecumposmā nozīmīgo, apmācību programma pusaudžu vecākiem **“Ceļvedis, audzinot pusaudzi” (CAP)**



Jautājumi? Komentāri

Dr. Lilita Caune

Attēli: <https://unsplash.com/>

