GUDRO VECĀKU SKOLA

Pašapziņas stiprināšana un kritiskās domāšanas attīstīšana pusaudžu vecumā - atkarību profilakses pamats

Lektors: Nils Konstantinovs

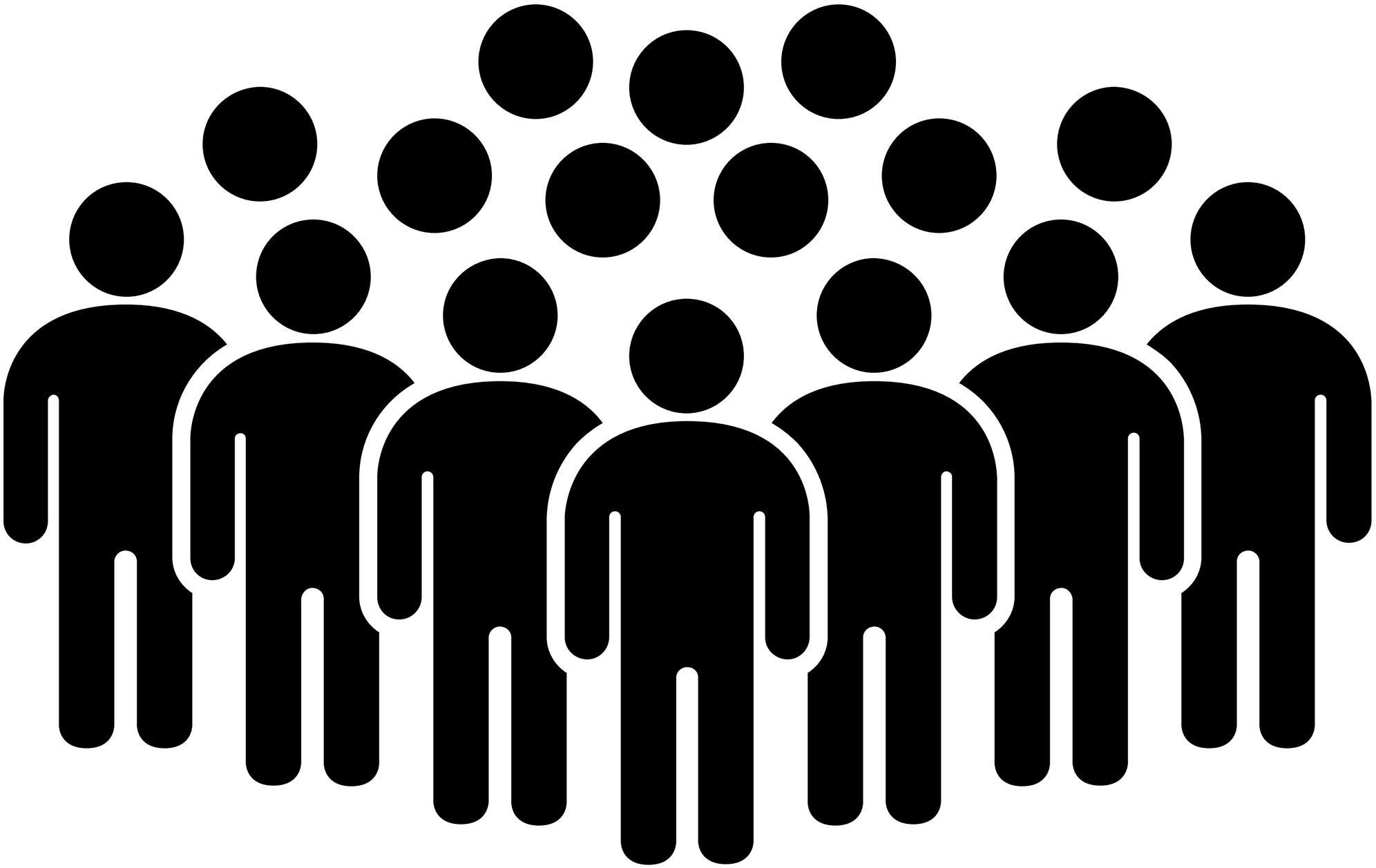
12.04.2023.

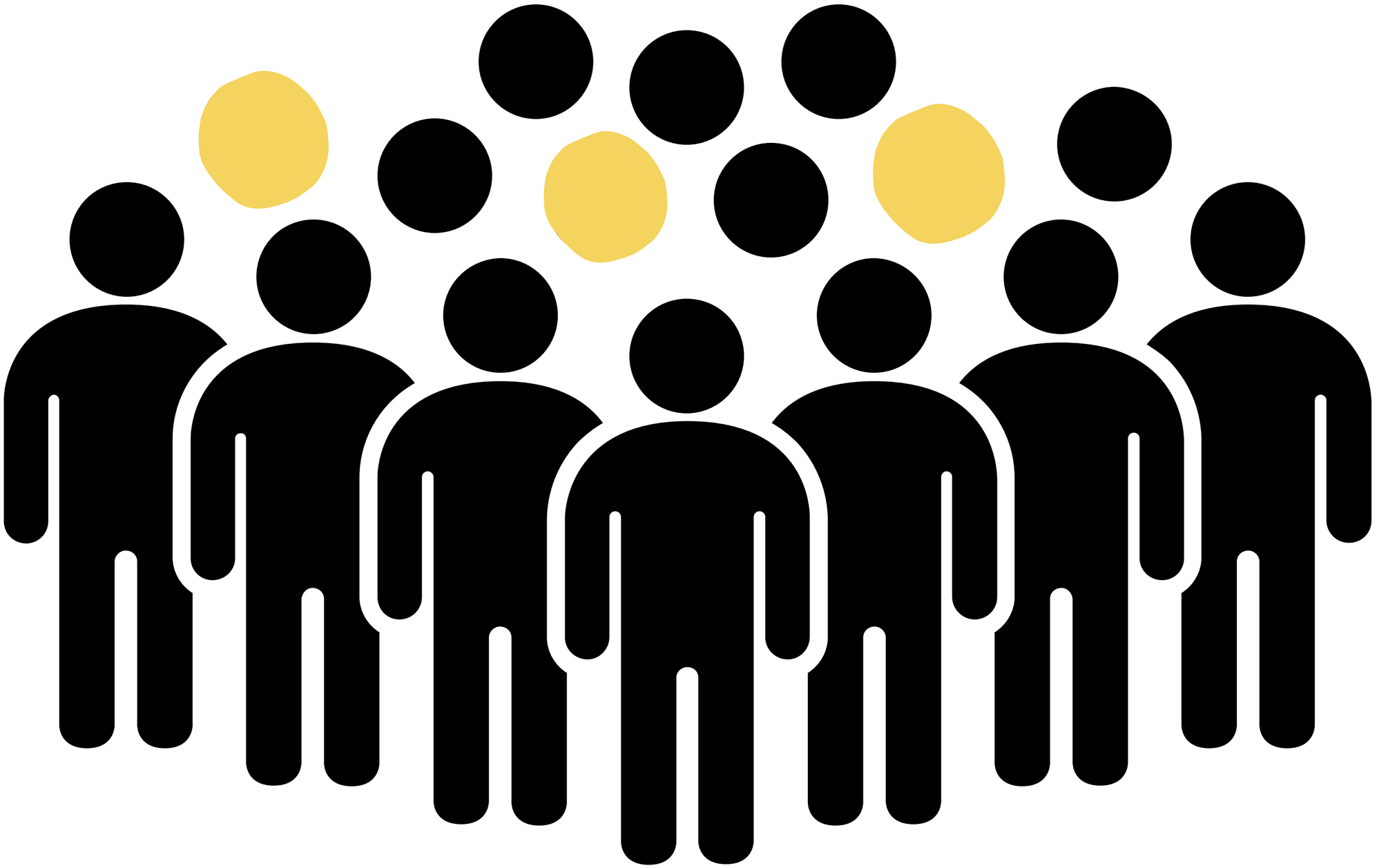
Projekts “Veselības veicināšana Jelgavā” Nr. 9.2.4.2/16/I/085

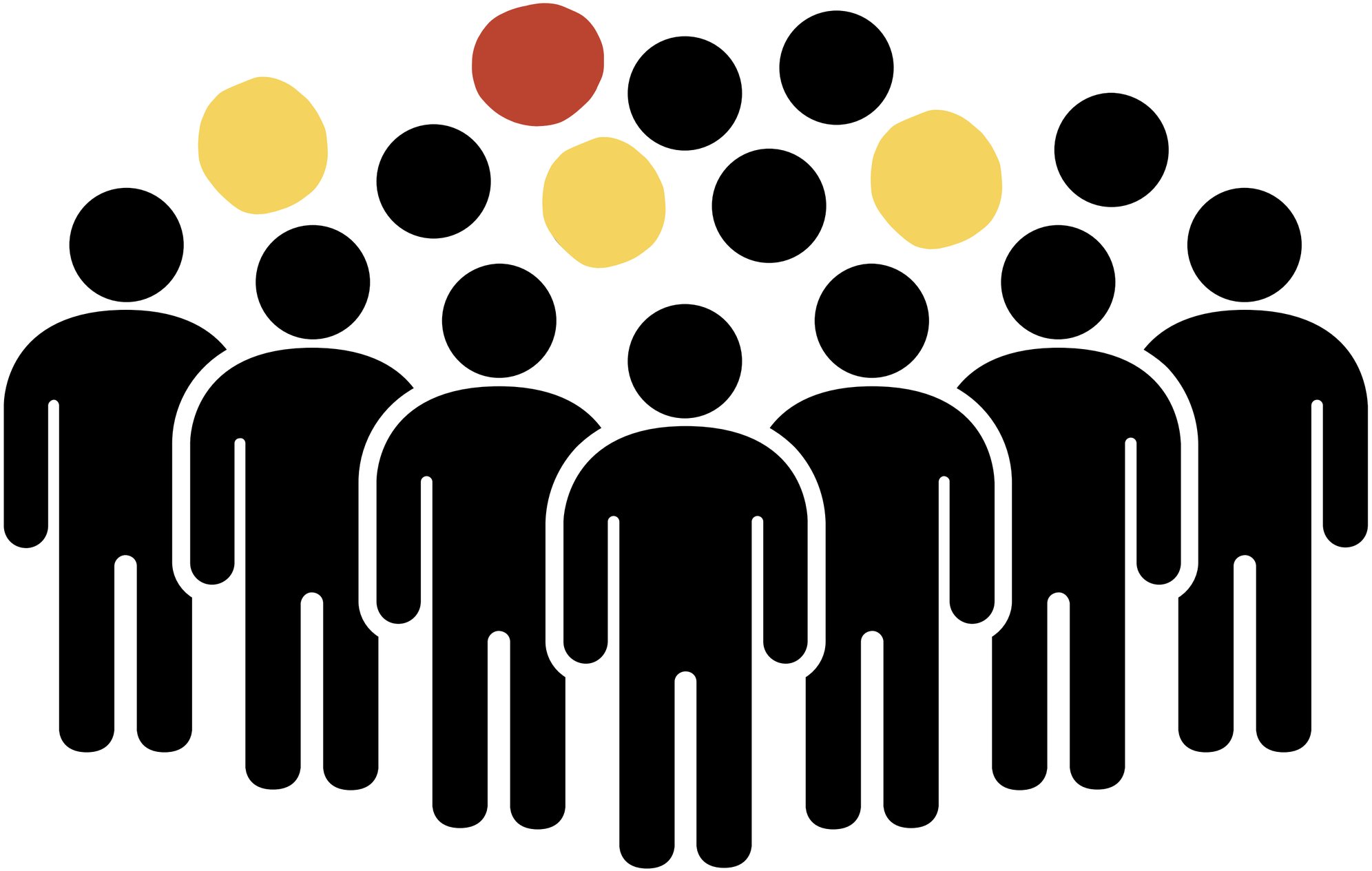
Kādi ir iemesli, kāpēc mēģina?

01.

02.







APLAMI PRIEKŠSTATI PAR CITIEM

ZEMI PRIEKŠSTATI PAR SEVI

APLAMI PRIEKŠSTATI PAR EFEKTIEM, VIELĀM

ĢIMENES ABC

01. Svarīgākie fakti

02. Lielākie riski

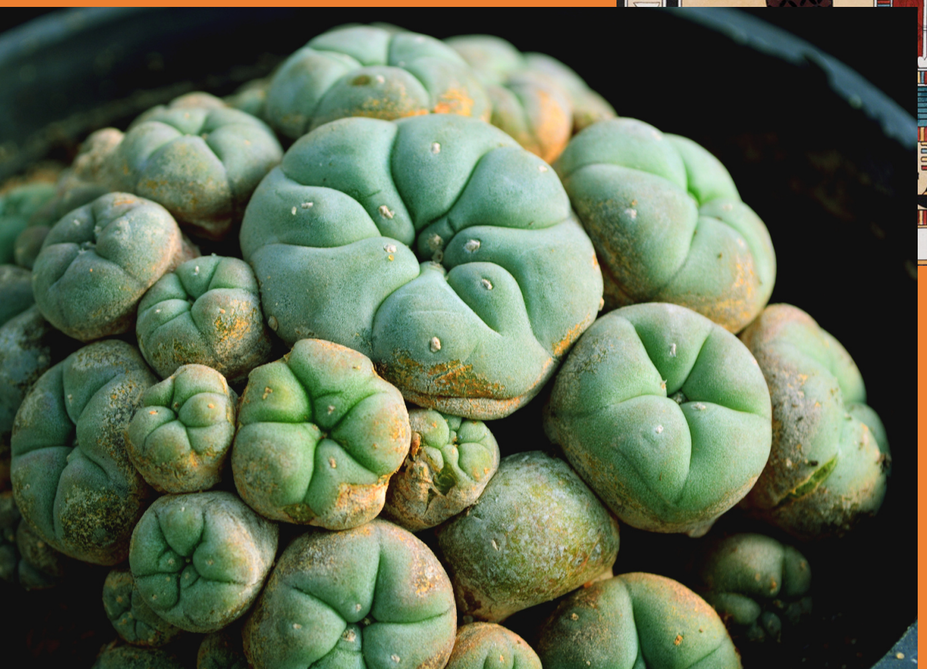
03. Kā runāt ar skolu un kur meklēt drošu atbalstu

DAŽAS LIETAS
SAMAZINA PROBLĒMU

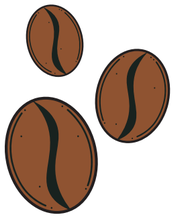
DAŽĀM LIETĀM
NAV NEKĀDA IETEKME

DAŽAS LIETAS
PALIELINA PROBLĒMU

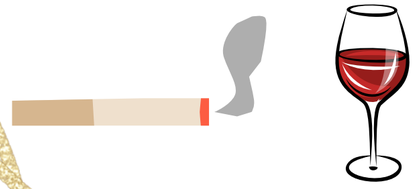
Kritiskā domāšana



brīvi pieejamas



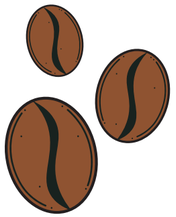
pieejamas ar ierobežojumiem



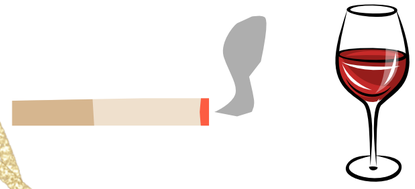
pieejamas ar recepti

aizliegtas

brīvi pieejamas



pieejamas ar ierobežojumiem



pieejamas ar recepti

aizliegtas

IDENTITĀTE

IESPĒJAS

SMADZENES

Ko lieto jaunieši?

01.

02.

03.

12 g.v., puisis

Aktīvs, draudzīgs, nodarbojas ar sportu. Skolā sekmes vidēji labas.

Skolotāja informēja, ka garā starpbrīža laikā ar klasesbiedru bija ieslēgušies tualetē un pēc iznākšanas radās aizdomas par veipošanu.

Mājās vecāki pārbaudīja somu un atrada veipu. Zēns skaidroja, ka bija atraduši miskastē un gribēja pamēģināt.

1. EKSPERIMENTĒ /SOCIALIZĒJAS/ APREIBINĀS

2. SKOLA / SPORTS / DRAUGI / LAIKS / ĢIMENE

3. VIENA REIZE / ATKĀRTOTI / PASTĀVĪGI

KO DARĪT?

01.

Robežas

Sekas, sods, ierobežojumi, saruna

02.

Informācija

Vienkārši, īsi un godīgi.
Tikai tik, cik nepieciešams.

03.

Vieta

Fiziskās aktivitātes starpbrīdī, pieaugušā klātbūtne.

Nepatiesa informācija, biedēšana

Lielākas intereses radīšana

RISKI

Priekšstats par bērnu skolā

Kas ir veipi?

deg

tabaka, nikotīns

darva, liels daudzums
ķīmisko kancorigēno vielu

pierādīti kaitīgākā viela,
daudziem nāvējoša, bez
jebkādiem ieguvumiem

nedeg

nikotīns

tvaiks, aromatizatori
visticamāk, veselības riski
ilgtermiņā, ievērojami
mazāk kaitīgi kā smēķēšana,
pierādīti efektīva iespēja
atbrīvoties no smēķēšanas

Kas ir veipi?

<u>legāls</u>
no 18 g.v.
regulēta
ražošana un
tirdzniecība

<u>nelegāls</u>
brīvi pieejams
internetā
nezināmas vielas

D.A.R.E.
TO RESIST DRUGS
AND VIOLENCE.
D.A.R.E.
www.dare.org

D.A.R.E.
MILITARY
POLICE
MILITARY
POLICE

1.Nebija nekādas ietekmes uz vielu lietošanu

2. Skolās palielinājās vielu lietošana

15 g.v., meitene

Bērns, ar kuru vecākiem nebija īpaši grūtību līdz 9. klasei.

Gāja mākslas skolā, bet pēdējo gadu nepabeidza un izstājās. Arī skolā sekmes sāka kristies.

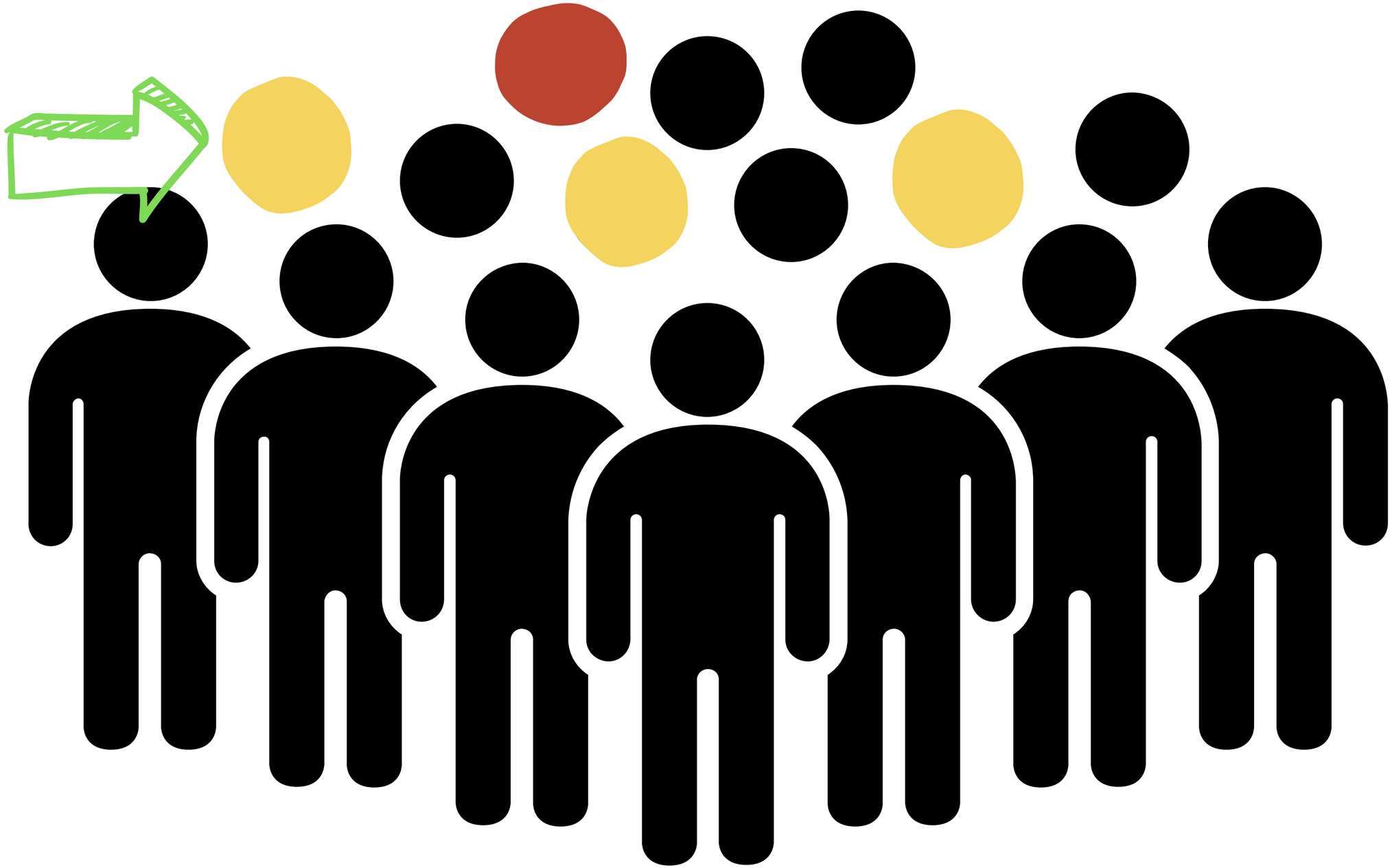
Pirmās problēmas parādījās, kad sāka "staigāt pa rajonu". Vairākas reizes vecāki pieķēra ar cigaretēm.

Pēdējā reizē meitene atnāca mājās stipri piedzērusies. Nākamajā rītā nožēloja.

1. EKSPERIMENTĒ /SOCIALIZĒJAS/ APREIBINĀS

2. SKOLA / SPORTS / DRAUGI / ĢIMENE

3. VIENA REIZE / ATKĀRTOTI / PASTĀVĪGI



KO DARĪT?

01.

Draugu loks

Draugu ģimenes. Sadarbības loks.
Alternatīva sociālā grupa.

02.

Laiks

Aktivitātes, kas samazina brīvo, nestrukturēto laiku.
Laika ierobežojumi un pozitīvā uzmanība.

03.

Pašapziņa / sociālās prasmes

Spēja atteikties, nesekot draugu spiedienam. Pašvērtējums, pārliecība par sevi.

Citas problēmas?

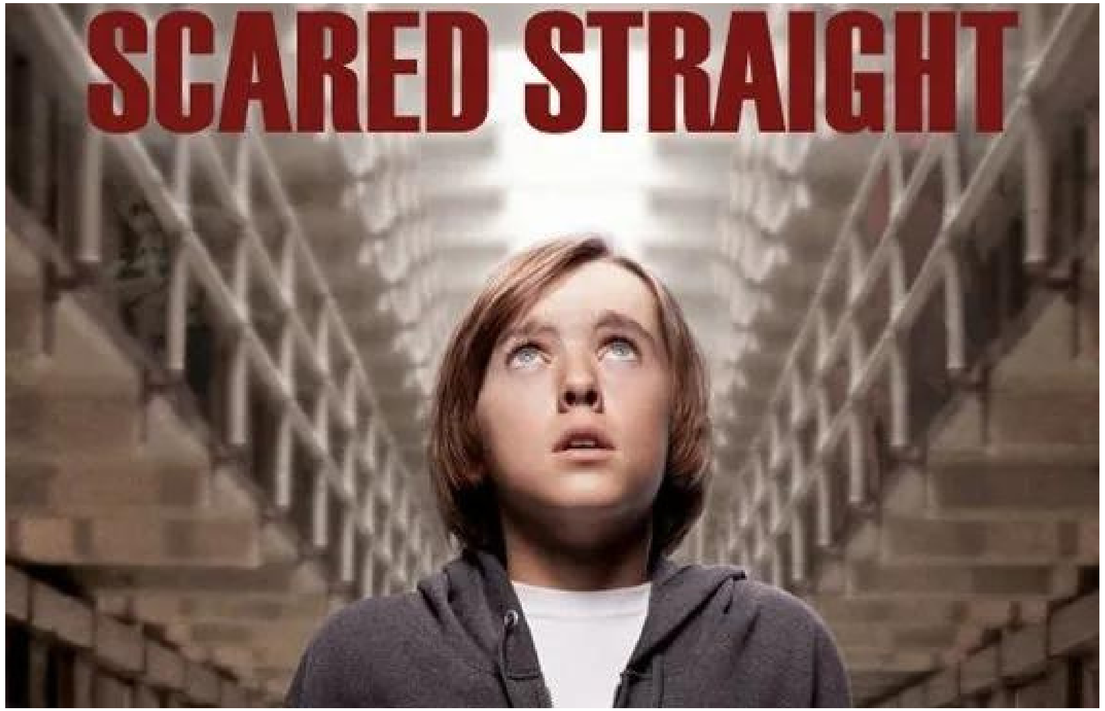
RISKI

Neadekvāta reakcija

Kauninināšana, biedēšana

Attiecību pārrāvums

Citu problēmu nepamanīšana



Iebiedēšanas programmas neuzrāda efektivitāti. Uzrāda lielāku vielu lietošanu un psihoemocionālās problēmas.

PAŠVĒRTĒJUMS

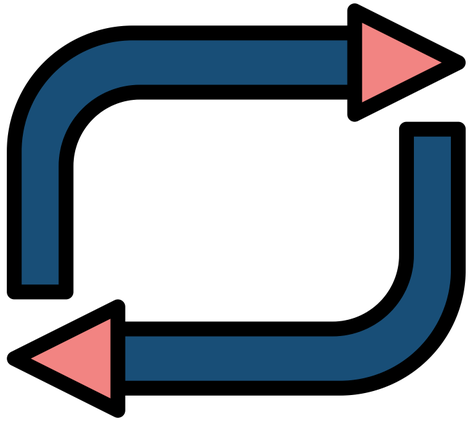
Grūtības skolā

Problēmas "labi" uzvesties

Nespēja organizēt lietas

Negatīvi draugi

Nenoturīga uzmanība



"Sliktais skolēns"

"Sliktais bērns"

"Neveiksminieks"

"Pārkāpējs"

Nepastāvīgas attiecības

17 g.v., puisis

Puisis vienmēr bijis ļoti aktīvs, un skolā problēmas jau no pirmajām klasītēm. Vispirms ar skaļu uzvedību, pēc tam kaušanos un sākot no 7. klases - arī smēķēsanu, epizdodisku alkohola dzeršanu.

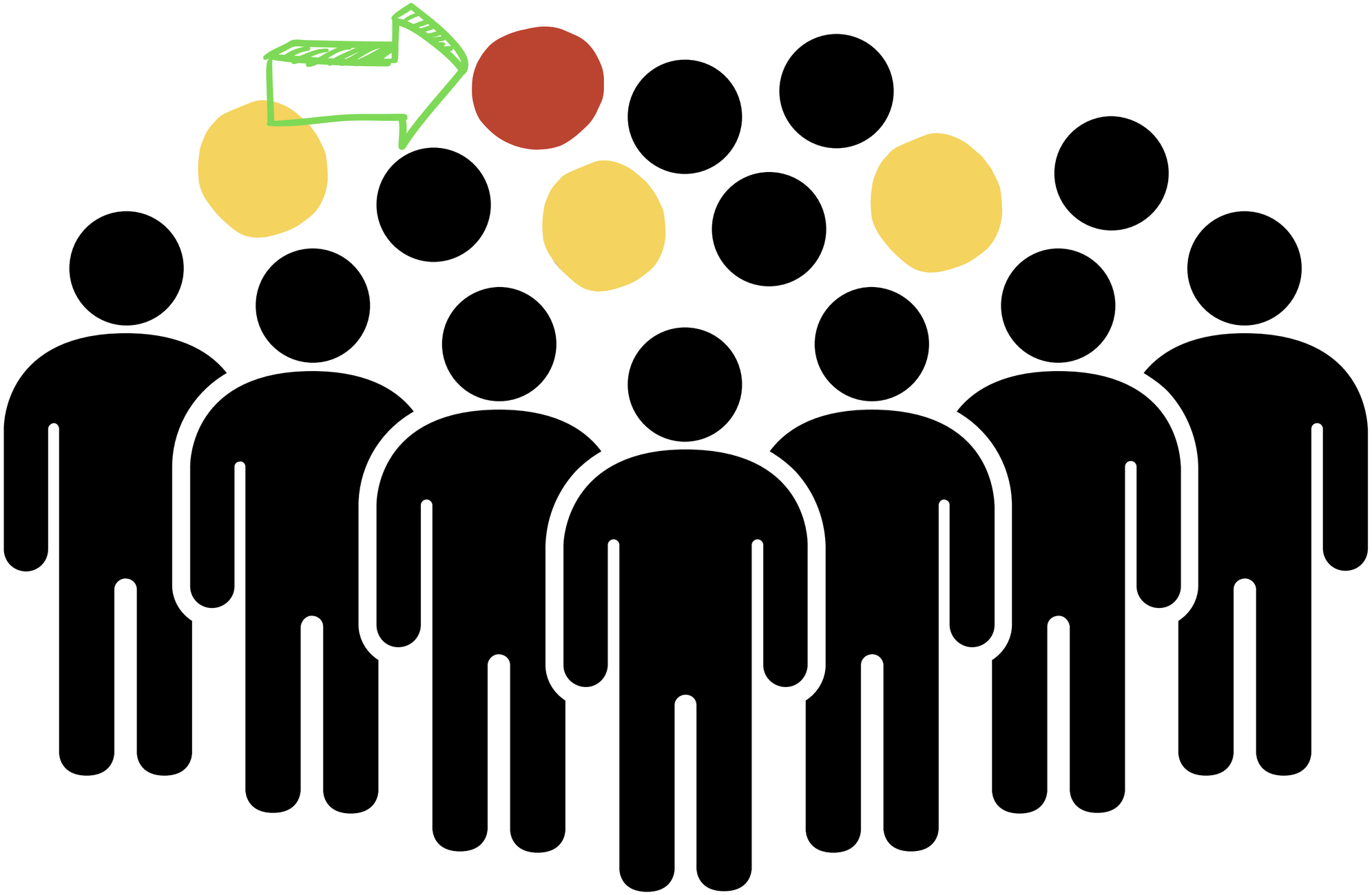
8. klasē pirmie policijas protokoli, uz brīdi it kā uzlabojas, tad atkal vecajās sliedēs.

Pēdējo gadu praktiski katru dienu smēķē marihuānu, reizēm dusmu, agresijas lēkmes. Pārstājis interesēties par skolu.

1. EKSPERIMENTĒ /SOCIALIZĒJAS/ APREIBINĀS

2. SKOLA / SPORTS / DRAUGI / LAIKS / ĢIMENE

3. VIENA REIZE / ATKĀRTOTI / PASTĀVĪGI



KO DARĪT?

01.

Risku mazināšana

Piramīdas princips.

02.

Terapeitiskais atbalsts

Citu grūtību diagnostika, psihoterapeitija vai terapeitisks kontakts, fleksiblas sadarbības formas

03.

Intensīva palīdzība

Kopiena, terapeitiskās grupas, papildus pakalpojumi,fiziskā veselība

ATTIECĪBAS

RISKI

Izkrišana no skolas

Nesamērīga ārstēšana

Identifikācija ar atkarīgā lomu

Kriminālā sodāmība

Dzīvības riski vielu lietošanas laikā

Fizikās veselības riski

RISKU MAZINĀŠANA

V

Vislabāk neko

V

Ja kaut ko, tad pēc iespējas mazāk

V

Ja sanāk vairāk, tad pēc iespējas drošāk

MOTIVĒJOŠĀ INTERVIJA

Ko vēlies?

Ko iegūsti?

Ko zaudē?

Kā pie tā tikt?

TIRGOŠANA

Krimināla problēma = jāsoda

LIETOŠANA

Veselības problēma = jāpalīdz

PROFILAKSE

Pieaugušie, kuriem rūp

Prot sevi regulēt un plānot laiku

POZITĪVĀ ATTĪSTĪBA

Jēgas sajūta

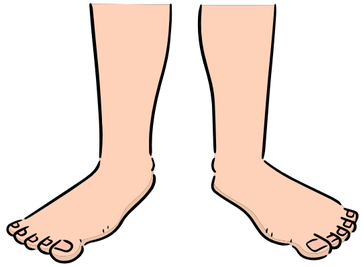
Ir, ar ko nodarboties

PAŠREGULĀCIJA

Fiziskā slodze

Uzturs

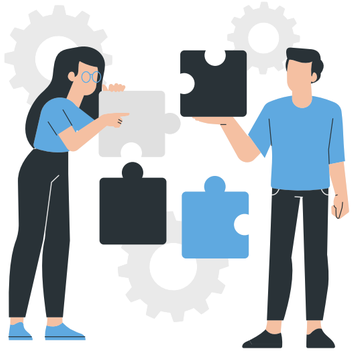
Miegs



Taktilās pieredzes

Pozitīvās aktivitātes

Sociālās prasmes



Problēmu risināšana

Piemērots, ātrs atbalsts

Drošas skolas 5 likumi

1. **fiziskā drošība**
2. **psihoemocionālās vajadzības**
3. **uzvedības vadība**
4. **jauniešu iesaiste**
5. **piesaistes attiecības**

KO VAR DARĪT ĢIMENE?

- Iestāties par bērnu, būt viņa advokātam.
- Konservatīvi noteikumi strādā labāk.
- Uzturēt attiecības

IEGUVUMI / RISKI

01.

Psihologs

+ Palīdz noorientēties, iemācīties pašregulācijas prasmes, saprotošs un uzklausošs atbalsts

-var radīt aplamus priekšstatus, negatīvu iespaidu par speciālistiem vai bezpalīdzības sajūtu

02.

Psihoterapeits

+ Efektīvākā palīdzība pusaudžu vecumposmam, kā arī smagākiem traucējumiem

- lielas izmaksas, ilgs laiks, var pasliktināt situāciju (retraumatizācija)

03.

Psihiatrs

+ātra, bezmaksas palīdzība. Saprotami. Diezgnoze var būt atvieglojoši

-var radīt "slimnieka identitāti", medikamentu blakusefekti, vielu mix, pārmērīgas ārstēšanas risks

Nē - veipam!
Jā - ceļojumam!

Veipinga mazināšanas programma skolām

Piesakiet savu klasi izaicinājumam *Nē-klase!*
Piedalīties var ikvienas Latvijas skolas 6. - 12. klase.

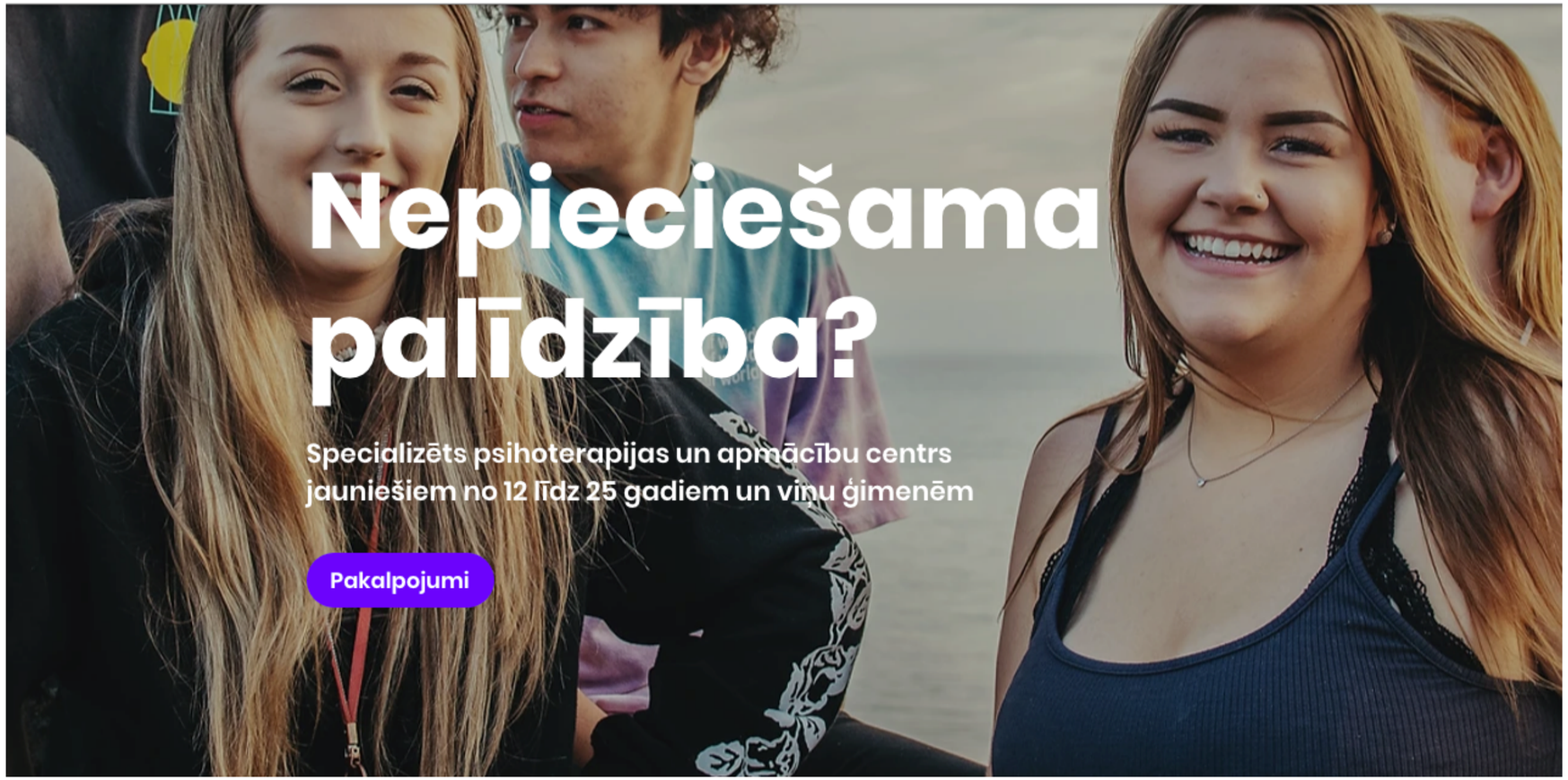
12 dienas atturieties no veipošanas un smēķēšanas paši vai palīdziet to izdarīt klasesbiedriem, apgūstiet jaunas tehnikas, uzziniet reālos faktus par veipiem un laimējiet ceļojumu visai klasei!

Izaicinājuma laiks: 8. - 19. maijs, 2023
Uzvarētāju paziņošana: 20. maijā, 2023

www.pusaudzudienas.lv

Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centrs

Sākums | Par mums | Vebināri | Pakalpojumi | Speciālistiem | Vecākiem | Jauniešiem



www.pusaudzis.lv