

Vecākiem

*Manipulatīvā
psihosomatika*

*Kā praktiski
mācīt bērnam
lasīt?*

*Pusaudža depresijā
iekšējais monologs*





FOTO: 2.bp.blogspot.com

Manipulatīvā psihosomatika

Asijata Maija Zeļenko,

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Slimības, kuras sadzīvē mēdzam dēvēt par kaitēm bez iemesla, ir psihosomatiskās slimības. Tas nozīmē, ka bērns caur noteiktām ķermeņa daļām pauž viņā notiekošos psihiskos procesus. Varam teikt arī, ka bērnu psihosomatiskās izpausmes ir sava veida kontrole – bērns ar savu uzvedību panāk to, ko vēlas, piemēram, ar sāpošu vēderu vai galvu var neiet uz skolu. Mamma pat uzrakstīs zīmi klases audzinātājam. Bet vai bērnu slimības ir viltīga manipulācija vien? Diemžēl daudz retāk, nekā gribētos domāt.

Katram no mums ir zināmi brīnumaini gadījumi, ka kāds klasesbiedrs saslimst tieši kontrol darba dienā, bet jau nākamajā ierodas skolā sveiks un vesels. Vienas dienas slimība ar izveseļošanos tās pašas dienas vakarā. Taču sāpes tiešām bija īstas. Galvas vai vēdera sāpēm mamma var nenoticēt, bet bērnam var paaugstināties temperatūra, kuru var izmērīt ar termometru. Tad slimība netiek apšaubīta.

Tādas slimības ir tīšas, un bērna mērķis ir neiet uz skolu. Taču galvenais jautājums ir, kāpēc bērnam tā ir jādara? Iespējams, viņam ir vajadzīga tuvu cilvēku palīdzība.

Bērnudārzos arī bērni mēdz slimot ne tikai epidēmijveidīgi. Ja mazam bērnam dārziņā ir izveidojies konflikts, kurā viņš neprot sevi aizstāvēt, viņš var saslimt, lai nebūtu jāpiedzīvo tikšanās ar cilvēku, kurš veicina šo stresu. Un par šo problēmu būtu jādomā. Arī bērnu kaites, kas nav saistītas ar bērna imunitātes veidošanos (te ir domātas slimības, ar kurām slimo visi mazie bērni), var norādīt uz slēptām problēmām ģimenes vai bērna dzīvē.

Ja mazam bērnam bērnudārzā ir izveidojies konflikts, kurā viņš neprot sevi aizstāvēt, viņš var saslimt, lai nebūtu jāpiedzīvo tikšanās ar cilvēku, kurš veicina šo stresu.



FOTO: static.onecms.io

Gadās arī tā, ka bērni slimo bez pamanāma iemesla. Taču bērna slimību pavada attiecības ģimenē, kuras bērna slimšanas laikā pēkšņi kļūst mierīgākas, rāmākas, vērīgākas vienam pret otru. Mamma ar tēti nestrīdas, televizora skaņa tiek pagriežta mazliet klusāk, bērnam tiek veltīta uzmanība, tiek pagatavoti bērna iecienītākie ēdieni, iespējams, pat lasa pasaku pirms gulētiešanas.

Bērns, par kuru rūpējas, uzpildās ar vecāku mīlestību un uzmanību, jūtas vajadzīgs un tiek aprūpēts. Tad viņš izveseļojas, un viss notiek pa vecam – bērns vairs netiek ievērots, vecāki strīdas, tādējādi liekot bērnam just bailes un būt saspringtam. Bērns baidās, ka ģimene sabruks, jo parasti uzskata, ka ir vainīgs vecāku strīdos. Tad bērns vēlas izpirkt savu vainu, izlabot situāciju. Un viņš jau ir pamanījis, ka gaisotne mājās būtiski mainās, kad viņš slimo. Ar savu slimību bērns iegūst daudz plusu vienlaikus – bērns jūtas mīlēts, jo saņem īpašu uzmanību, maigu aprūpi, prasības pret viņu pazeminās, situācija ir paredzamāka un noteikti mazāk apdraudoša; vecāku strīdu vai skandālu nav, bērnam rodas ilūzija, ka mājās valda miers un saskaņa un mamma un tētis mīl viens otru. Un to visu ir panācis viņš!

Maģiskā domāšana palīdz arī tad, kad bērnam ir konflikti bērnudārzā vai skolā, ja tur ir izveidojusies situācija, kuru bērns pats nespēj atrisināt, piemēram, bērnam parādās sāncensis, konkurents, un viņš neprot par sevi pastāvēt šī cilvēka priekšā. Sāncensa lomā var būt arī skolotājs vai bērnudārza audzinātāja. Attiecības kļūst saspīlētas, emocijas ir pārāk spēcīgas, bet bērns neprot tās adekvāti izdzīvot. Saspringums, ko bērns jūt, ir pārāk liels, un kādā brīdī viņš to vairs nespēj izturēt. Pārdzīvojumi vairs nav izturami, un emocionālais saspringums pārvēršas par ķermenisku simptomu. Simptoms var dot bērnam sava veida atelpu, jo tagad galvenais ir simptoms un sāncensa nozīmīgums pazeminās. Protams, tas neatrisina problēmu, jo sāncensis joprojām ir svarīgs un, iespējams, tikpat uzstājīgs prasībās kā iepriekš. Taču bērnam tagad ir iespēja sadalīt enerģiju, neveltīt visus dvēseles spēkus vienīgi šim konfliktam. Pat ja psiholoģiski bērns var just nelielu atvieglojumu, šāda situācija nenāk par labu ne bērna garīgajai, ne fiziskajai veselībai.

Psihosomatikas pamatā ir neizdzīvotas jūtas, emocijas, apslāpēti pārdzīvojumi, tas, kas rada saspringumu, apgrūtinājumu. Emociju un jūtu izjušana ir saistīta ar hormonu izdalīšanos, kā arī ar muskuļu bloku veidošanos.

Vienas emocijas liek organismam saspringt un mobilizēties, piemēram, lai uzbruktu vai aizbēgtu, citas – gluži otrādi – palēnina organisma darbību, lai varētu kļūt nemanāms, paslēpties. Bailēs mēs mēdzam ievilkāt galvu plecos, dusmās sakožam zobus un savēlcam dūres. Negatīvo emociju izjušana skar muskulatūru (gan iekšējo orgānu un gludo muskulatūru, gan visus pārējos muskuļus), arteriālo spiedienu, elpu, gremošanu un pat asins recēšanu. Tādā veidā uzkrātais saspringums var pārtapt par psihosomatisku simptomu (slimību).

Bet katra situācija ir individuāla, un katrs bērns ir unikāls, tātad katrā gadījumā slimības iemesli var atšķirties. Var runāt tikai par kaut kādām sakritībām, piemēram, ja bērnam bieži sāp vēders (ne tikai pirms kontroldarba), tas varētu norādīt uz to, ka bērns no kaut kā baidās; galvassāpes var būt saistītas ar paaugstinātām prasībām pret sevi. Taču katrā gadījumā labāk būtu situāciju izrunāt personīgi ar psihoterapeitu.

Psihosomatika bērnam mēdz veidoties ne tikai viņa individuālo pārdzīvojumu dēļ, bet arī pārtverot mātes garastāvokli. Apmēram līdz viena gada vecumam, bet dažreiz pat līdz trim gadiem bērns ir ļoti cieši saistīts ar māti un ļoti smalki uztver viņas emocijas.

Piemēram, jaundzimušais un bērns līdz viena gada vecumam var stipri raudāt mammas rokās un nomierināties svešas tantes rokās. Tas notiek tādā gadījumā, ja jaunā māmiņa uztraucas, baidās un gaida, ka bērns ieraudāsies, bet svešā tante, kura ir sešu bērnu māte, jau sen ir izpratusi, ka galvenais ar bērniem ir nebaidīties no viņiem un saglabāt mieru.

Ja māte nejūtas droša un nespēj noticēt saviem spēkiem vai droši zina, ka neviens viņai nepalīdzēs un viņa beigu beigās netiks galā ar situāciju, viņa dzīvo šaubās, bailēs un saspringumā, bērns arī nebūs mierīgs. Taču tas bieži attiecas arī uz mātēm, kuru bērniem ir vairāk par trim gadiem. Saspringta māte rada saspringtu vidi – viņa cieš pati, arī bērns jūt viņam neizprotamās izjūtas.

Hronisks saspringums liek organismam pārpūlēties. Psihosomatiski simptomi var izveidoties gan bērnam, gan mātei. Savukārt mātes labsajūta bieži ir atkarīga no tā, kādas ir viņas attiecības ar vīru.

Cilvēki veido ģimeni, dažādu motīvu vadīti. Ne vienmēr ģimenes un arī bērna rašanās iemesls ir mīlestība, savstarpēja cieņa, vienādi mērķi un vērtības, un bieži starp māti un tēvu nav saskaņas. Taču bērns mīl abus vecākus. Ja vecāki savstarpēji ķīļdojas, bērns ir nemierīgs. Viņš ne tikai jūtas apdraudēts apziņas līmenī, bet arī jūt abu vecāku sāpes bezapziņas līmenī.

Graujoši bērnu ietekmē arī tas, ja viņam liek izvēlēties, kura no vecākiem pusē viņš nostāsies konflikta laikā. Tas bērnam ir grūti. Viņš nespēj saprast, ka ir radies bez mīlestības vai ka vecāki necieš viens otru. Bērns mīl abus vecākus, un viņam ir taisnība – viņš tiešām ir radies no diviem cilvēkiem. Vecāki var palikt kopā dažādu iemeslu dēļ un pat aizbildināties, ka viņi to dara bērna dēļ, var pat nepaust šos motīvus, taču bērns jūt melus enerģētiskā, neapzinātā līmenī. Bērns negrib, lai vecāki ciestu, tāpēc jūtas vainīgs, ja vecāki paliek kopā viņa dēļ. Bērns var sākt sevi sodīt, arī ar slimībām. Bērnam nav saprotams, ka viņa mīļākie cilvēki ienīst viens otru – viņam ir vajadzīgi abi. Tāpēc izvēlēties nav iespējams un noteikti nav veselīgi, jo, izdarot šādu izvēli, bērns faktiski noliedz vienu savu pusi. Taču, kad no bērna to prasa, vairs nav grūti noteikt, no kurienes rodas bērna saspringums. Arī notiekot vecāku šķiršanās procesam, bērnam var veidoties psihosomatiski simptomi.

Bērns baidās, ka ģimene sabruks, jo parasti uzskata, ka ir vainīgs vecāku strīdos. Tad bērns vēlas izpirkt savu vainu, izlabot situāciju. Un viņš jau ir pamanījis, ka gaisotne mājās būtiski mainās, kad viņš slimo.



FOTO: www.verywellmind.com



FOTO: www.hindustantimes.com

Iemesli, kas veicina bērna saspringumu:

- **Atšķirīga audzināšanas procesu izpratne ģimenē.** Ja vecāki dažādi izprot audzināšanas procesu, bērns arī atrodas saspringumā. Vecāki gan savstarpēji nerod mieru, gan bērnam liek lavierēt pretrunīgā informācijā.
- **Aizliegums paust negatīvas emocijas. Emocijas ir enerģija.** Ja emocijas nobloķē, šī enerģija paliek nosprostota organismā, taču tai ir jāplūst.
- **Savu vajadzību neapmierināšana.** Kad bērnam neizdodas apmierināt savas vajadzības, veidojas neapmierinātības izjūta.
- **Nespēja pastāstīt par savu problēmu.** Bērniem mēdz būt problēmas kaut ko izstāstīt, piemēram, vecumposma dēļ, jo ir pārāk mazs vārdu krājums. Tāpēc bērns nedod vecākiem zināt, kas ar viņu notiek. Tad var attīstīties psihosomatiska slimība. Te ir jāpiemin arī aizliegums žēloties, kad bērns neuzdrošinās pateikt, ka viņam kaut kas nav kārtībā.
- **Bērna ignorēšana, uzmanības trūkums un pārmērīgas rūpes.** Šīs izpausmes var dot līdzīgu rezultātu – bērnam var izveidoties psihosomatiska slimība.
- **Apspiestas jūtas un emocijas.** Kad bērnam tiek pārņemts – vai nu bieži, vai stingri – par zināmām viņa uzvedības izpausmēm, bērns var secināt, ka vecāku mīlestību var dabūt tad, ja nejūt. Atkal veidojas saspringums, jo jūtas un emocijas ir jāiegrožo.

Katrā gadījumā svarīgas ir gan vecāku savstarpējās attiecības, gan uzmanība bērnam ikdienā.



FOTO: www.thenational.ae

Kā praktiski mācīt bērnam lasīt?

Artis Žeigurs, bērnu ārsts

<http://www.bernuarsts.lv>

Turpinājums no iepriekšējā numura.

Kad bērns prot lasīt apmēram 50 atsevišķu vārdu, ir laiks viņu gatavot teikumu lasīšanai. Bērns apgūs, kā atsevišķi vārdi, savirknēti teikumā, izsaka sarežģītāku domu. Izvēlieties kādu bilžu grāmatu, kur katrā lappusē ir attēls, ko varētu aprakstīt ar vienkāršu teikumu. Šī teikuma vārdus uzrakstiet atsevišķi. Kad bērns prātis izlasīt atsevišķus vārdus, jūs tos saliksiet kopā teikumā. Lasītprasme virzās no vienkāršā uz sarežģīto, no pazīstamā uz nepazīstamo. Nemiet atsevišķus vārdus, kas ir sastopami teikumā, un pareizajā secībā iemāciet tos bērnam katru atsevišķi.

Ja teikums ir „Tā ir meitenīte”, tad katru no šiem vārdiem iemāciet atsevišķi, īpaši nepaskaidrojot, piemēram, vārdu „ir”.

Kad bērns atsevišķus vārdus ir apguvis, jāveic jauns svarīgs solis – vārdi jānolasa saistīti.

Vairāku vārdu izlasīšana bērnam ir nopietns pārbaudījums. Tas jādara nepiespiestā, priecīgā atmosfērā, kas ir vissvarīgākais priekšnoteikums sekmīgām mācībām. Daži bērni ar uzdevumu tiek galā ļoti viegli, citiem veicas grūtāk. Ja vien būsiat pacietīgi, nepievērsīsiet uzmanību neveiksmēm, bet izrādīsiet prieku par panākumiem, bērns tiks galā. Pirms vārdus liek kopā, ir ļoti svarīgi, lai bērns tos pazītu atsevišķi.

Izlasītais teikums apstiprinās, ka vārdi, nevis burti vai zilbes ir valodas pamatvienība un savirknēti veido valodu. Nav iespējams saprast valodu, nesaprotot vārdus, bet ir iespējams saprast uzrakstīto, neizšķirot burtus un skaņas un nezinot gramatiku.



FOTO: <http://i.huffpost.com>

Mazie bērni saprot un labi reaģē tikai uz emocionālu izturēšanos. Izmeklēti, bet mierīgi izteikti atzinības vārdi viņus iepriecina mazāk. Bērniem patīk entuzias-tisks noskaņojums, viņiem patīk, ka viņus paliela, tāpēc neliedziet viņiem šo prieku.

Vārdu izmēru pakāpeniski samaziniet, līdz visu teikumu varat ietilpināt vienā lapā, lai varētu to izdrukāt un sašūt grāmatā. Burtu izmērs, kas pakāpeniski samazinās, ir ļoti nozīmīgs faktors, jo trenē redzes ceļus pievērst uzmanību aizvien sīkākai drukai. Ja jūs bērnu mācāt straujāk, nekā viņa redzes uztvere spēj izšķirt, jūs to manīsit, kad, pārejot uz sīkāka izmēra burtiem, bērns sliktāk pazīs vārdus, ko spēja labi lasīt iepriekš. Ja bērnam grūtības sagādā, piemēram, 2 cm augsti teikumi, pamāciet viņam citus vārdus, kurus viņam patīk lasīt, un atgriezieties pie teikumiem pēc pāris mēnešiem. Šādas grūtības varētu pastāvēt, mācot bērnu līdz trīs gadu vecumam. Tomēr arī šajā gadījumā vārdu lasīšana palīdzēs bērna smadzenēm attīstīties labāk.

Lēni un skaidri, norādot uz katru vārdu, sakiet – šie vārdi kopā skan „Tā ir meitenīte”. Kad bērns prot izlasīt pirmo teikumu, pāreijiet pie vārdiem, kas apraksta attēlu nākamajā lappusē, – „Tā ir viņas māmiņa”. Tā apgūstiet visus teikumus nākamajās lappusēs – vispirms vārdu pa vārdam, tad apvienojot teikumus.

Katra teikuma apgūšana prasīs dažādu laiku. Tas atkarīgs no bērna intereses, jūsu pacietības un vārdu skaita lappusē, taču, ja lasīsiet mazāk par pieciem vārdiem dienā vai ja teksts būs bērnam nesa-protams, viņš zaudēs interesi.

Kad katra lapa ir parādīta piecas dienas pēc kārtas, varat būt pārliecināti, ka bērns tās zina. Lappuses varat sastiprināt kopā ar citām, veidojot grāmatu. Šādā veidā tā ar katru dienu kļūs aizvien biezāka. Ja temps izrādās jūsu bērnam nepiemērots, mainiet to.

Nu bērns ir gatavs lasīt istu grāmatu. Būtībā viņš to jau ir divas reizes izlasījis. Pirmo reizi atsevišķu vārdu veidā, otro – kā lapas, kas satur atsevišķus teikumus. Šis ir viens no viņa dzīves nozīmīgākajiem notikumiem. Bērns ir ieguvis saturīgas izklaides un patstāvīgas zināšanu ieguves iespējas.

Kad bērns jums stāstīs par saviem atklājumiem, esiet pacietīgi un noklausieties ar mīlestību. Viņa sakāmais viņam ir ļoti nozīmīgs.

Pirmās grāmatas vislabāk veidot pašiem, jo tās būs jūsu bērnam vispiemērotākās. Pērkot izvēlieties grāmatas ar lielu dru-ku, atbilstošas bērna vārdu krājumam, saprotamas. Katrā lappusē nevajadzētu būt vairāk par pāris vienkāršiem teikumiem. Vēlami saprotami, paskaidrojoši attēli.

Nekad nespiediet bērnu lasīt. Pat ja bērns iemācīsies izlasīt tikai pāris vārdu, arī tas būs vairāk nekā nekas. Svarīgāks par iemācītajiem vārdiem ir kopīgi patīkami pavadītais laiks un abpusēja sajūta, ka nodarbības ir interesantas. Ja jums vai bērnam nav noskaņojuma mācīties, noteikti to nedariet. Ja bērns atsakās lasīt, nodarbības vajag atlikt varbūt uz nedēļu vai ilgāk. Tā jūs būsit tikai ieguvēji.

Necentieties bērnu apmānīt, piekukuļot vai piespiest. Viņš noteikti sajutīs nepatiku un attiecinās to uz mācībām.

Pētot literatūrā aprakstītās metodes, pēc kurām mazi bērni bija iemācījušies lasīt, to kopīgās pazīmes bija šādas – visas savstarpēji ļoti atšķirīgās metodes, pietiekami cītīgi lietotas, iemācīja bēr- niem lasīt. Visos gadījumos tika lietoti liela izmēra burti. Visās metodēs ļoti svarīgs faktors bija pacietīga, iejutīga attieksme un priekpilna gaisotne. Ikviens autors uzsvēra, ka bērniem par panākumiem jāsaņem bagātīgas uzslavas, panākumi tika gūti tieši proporcionāli līksmam noskaņojumam mācību procesā.

Mazie bērni saprot un labi reaģē tikai uz emocionālu izturēšanos. Izmeklēti, bet mierīgi izteikti atzinības vārdi viņus ie- priecina mazāk. Bērniem patīk entuzias-tisks noskaņojums, viņiem patīk, ka viņus paliela, tāpēc neliedziet viņiem šo prieku. Viņi to ir godam pelnījuši.

Kad mierīgās, nopietnās, intelektuālās mātes lūdza bērnu izlasīt vārdu vai teikumu un bērns to veiksmīgi izdarīja, viņas parasti reaģēja šādi – labi, meitiņ, tagad nolasi nākamo vārdu. Turpretī vairāk emocionālas mātes parasti uz bērna panākumiem

Pirmās grāmatas vislabāk veidot pašiem, jo tās būs jūsu bērnam vispiemērotākās. Pērķot izvēlieties grāmatas ar lielu drukā, atbilstošas bērna vārdu krājumam, saprotamas. Katrā lappusē nevajadzētu būt vairāk par pāris vienkāršiem teikumiem. Vēlami saprotami, paskaidrojoši attēli.



FOTO: www.messforless.net

reaģēja šādi – brīnīšķīgi, ļoti, ļoti labi. Tu mani ārkārtīgi iepriecināji! Šīs mātes gan ar balsi un žestiem, gan vispārējo izturēšanos parādīja savu priecīgo satraukumu par bērna panākumiem. Un šo emocionālo māmiņu bērni apguva vielu labāk.

Ja vēlaties mācīt bērnam ko derīgu, atcerieties, ka nav iemesla nepriecāties par lielisko izdevību pašiem pavērt savam bērnam durvis, aiz kurām atrodams milzīgs izklaides un zināšanu krājums. Dariet to ar prieku vai nedariet nemaz. Ja jums nav pārliecības par to, ka tas, ko darāt, jūsu bērnu iepriecina un viņam noder, jūs nebūsit labs skolotājs.

Esiet izdomas bagāti. Jūs tagad zināt, kāds ir galamērķis, un es esmu pārliecināts, ka ceļu līdz tam jūs atradīsiet paši. Katrs bērns ir mazliet citāds, un tikai vecāki zina, kā bērnam mācību procesu padarīt patīkamu. Ņemiet par pamatu iepriekš teikto, bet radoši izdariet tajā izmaiņas atbilstoši jūsu bērna vajadzībām.

Ir ļoti svarīgi lasīt bērnam priekšā, bet vēl svarīgāk ir pacietīgi noklausīties, kā viņš lasa jums priekšā. Bērnam ir ļoti patīkami, un tas viņu ļoti stimulē, ja kāds no vecākiem atzīst un novērtē viņa plaukstošās spējas.

Ņemiet grāmatu, kas atbilst bērna lasīšanas spējām. Uzmanīgi klausieties, kā jūsu bērns lasa. Dariet to pārmaiņus – jūs izlasāt lappusi, bērns sākumā izlasa vārdu, tad teikumu, vēlāk rindkopu, kad viņa lasītprasme uzlabojas, – pat lappusi. Paturiet prātā, ka iesācējs lasot vairāk nopūlas saprast vārdus, izlasītā saturu viņam ir grūtāk uztvert. Jūsu lasītais palīdzēs uzturēt interesi par stāstu, tādēļ bērnam uzdoto daļu labāk palieliniet lēnāk, nevis pārāk strauji, lai nezustu sajūta, ka lasīšana ir jautra un interesanta.

Ja bērnam iet grūti ar kādu garāku vārdu lasīšanu, jūs varat viņam palīdzēt, vai nu iesakot izlaist to un lasīt teikumu tālāk, vai arī vaicājot, kāds vārds iederētos teikumā. Palīdz arī nodalīt zilbes, dziedot savēlēt kopā burtus, kurus viņš jau ir izlasījis, vai pateikt priekšā. Jebkurā gadījumā atzinīgi novērtējiet bērna centienus un panākumus. Kad jūs klausāties, kā bērns jums lasa, jums ir iespēja viņu pamatoti slavēt par viņa jaunajām iemaņām, un bērnam ir iespēja labvēlīgā gaisotnē trenēties lasīt. Bet vissvarīgākā varbūt ir retā iespēja kopā ar bērnu saturīgi un interesanti pavadīt laiku.

Bērni sāk labāk uztvert lasīto, sasaistot rakstītu vārdu ar savām jūtām, pārdzīvojumiem. Izvēlieties dzeju ar labām atskāņām par saistošu un bērnam saprotamu tēmu. Bērniem ir piemēroti īsi dzejoļi ar daudz brīvām vietām lappusē. Tas padara tos bērnam viegli apgūstamus. Lēni un cik vien dramatiski izteiksmīgi protat, lasiet dzeju. Ja bērnam tas patīk, ierosiniet kādu īpaši mīļu vietu izspēlēt kā kustīgu ainiņu. Atzinīgi novērtējiet bērna pūles. Lūdziet, lai bērns attēlo sejā to, kā jūtas dzejas tēls. Sejas izteiksme ienes jūtas izpildītāja balsī. Esiet atsaucīga auditorija, neskopojieties ar aplausiem un jūtu izpaušmēm. Ja bērns jūtas droši un patiešām ir apguvis savam limenim sarežģītu priekšnesumu, ierosiniet apgūto parādīt lielākam skatītāju lokam – labvēlīgi noskaņoti radiem un paziņām. Kļūdas ir neatņemama dzīves sastāvdaļa, tādēļ vispareizāk būtu tām nepievērst uzmanību.



FOTO: i.ytimg.com

Turpinājums nākamajā numurā.



FOTO: mediad.publicbroadcasting.net

Pusaudža depresijā iekšējais monologs

Teksta avots: www.psychologytoday.com,

Tulkoja: psiholoģe Inese Elsiņa

„Man ir slikts garastāvoklis. Es nezinu, kāpēc. Dažreiz es pamostos jau sliktā garastāvoklī. Man tas nepatīk. Es ar to nejutos labi. Es gribētu nebūt sliktā garastāvoklī, bet es esmu. Es ar to nevaru neko padarīt.”

„Katra diena ir kā cietums, katru dienu viens un tas pats, atkal un atkal. Visa mana dzīve sastāv no tā, kas man ir jādara, nevis no tā, ko es gribu darīt. Pārbaudes dari, mācības, grupu projekti – es visu dienu pavadu ar cilvēkiem, ar kuriem esmu spiests būt kopā, – pusaudžiem, kuri ir tikpat bēdīgā stāvoklī kā es.”

„Dažreiz mani ievaino citi skolā – skolotāji, citi skolas darbinieki, bet visbiežāk klasesbiedri. Es jums to nestāstu, jo man ir kauns būt ievainojamam. Es negribu, lai jūs zināt, cik slikti es jūtos tajos brīžos.”

„Visa mana dzīve sastāv no tā, ka „Es negribu ...”, „Es negribu pamosties. Es negribu iet gulēt. Es negribu iet skolā. Es negribu.. negribu.. negribu.”

„Es nevaru iedomāties nevienu lietu, ko es gribētu darīt, izņemot gulēšanu. Tas ir vienīgais laiks, kad es nejutos stresā, vienīgais laiks, kad es nesatraucos, vienīgais laiks, kad es neesmu bēdīgs.”

„Dažreiz es sēžu savā istabā un skatos „Netflix”, „YouTube” vai bezjēdzīgus video atkal un atkal, jo es nevaru izturēt būt pašam ar savām domām. Es norobežojos no sevis. Vai tas izklausās traki?”

„Jā, es zinu, ka mana istaba izskatās pēc miskastes. Man tāda patīk: tas parāda, kā es jutos, kas notiek manī. Un, lūdzu, nejauc, kas man kā, jo es nezinu. Es nezinu, kā rodas šīs izjūtas.”

„Es zinu, ka tu esi dusmīgs(-a) uz mani. Es negribu vainot tevi. Es pārtraucu runāt ar tevi. Dažreiz es tev saku nejaukas, drausmīgas lietas. Es vainoju tevi, ļāvu uz tevi, grūžu tevi prom. Dažreiz es laužu lietas, jo es jutos, it kā mana pasaule būtu sabrukusi.”

„Tas tā nav bijis vienmēr. Kad es skatos uz vecajām bildēm, tām, kur es biju pamatskolā, es redzu mazu bērnu, kurš bija tik laimīgs visu laiku, mazu bērnu, kuram patika dejot un dziedāt, kuram patika muļķoties, kuru neuztrauca, ko citi cilvēki padomās.”

„Es jutos, it kā tas mazais bērns būtu miris.”

„Es gribu tev pateikt kaut ko, ko ir ļoti grūti pateikt. Lūdzu, uzklausi, jo es to domāju nopietni: Nepadodies attiecībā uz mani. Nesit mani. Man nepieciešams, lai tu esi stiprāks(-a) par mani. Man nepieciešams, lai tu esi mans vecāks. Man nepieciešams, lai esi pacietīgāks(-a) nekā esmu es, lai esi vairāk saprotošs(-a), vairāk pieņemošs(-a). Pat tad, kad es ļāvu uz tevi, pat tad, kad es saku, ka ienīstu tevi, arī tad man ir nepieciešams, lai tu mīli mani.”

„Ja es varētu tev pateikt, lai tu man palīdzi, es to pateiktu šādi:

1. Dod man telpu!

Nenāc manā istabā, neiedzen mani strupceļā, nepieprasi no manis neko. Man nav atbilžu. Kad tu piespied mani vai ļauj uz mani, es jutos sliktāk. Es gribu būt viens(-a). Man nepieciešama telpa.

2. Nekliedz uz mani!

Troksnis manā galvā dažreiz ir tik skaļš, ka es nevaru sadzirdēt sevas domas. Es nevaru izturēt to. Kad tu ļauj, es jūtu, ka esmu slikts, nemīlams. Es jutos, it kā es būtu tava vislielākā vilšanās.

3. Paņem prom manas viedierīces!

Es nevaru nolikt nost savu telefonu. Es mēģinu, bet es nevaru. Es zinu, ka tas aprij visu manu laiku, bet es nevaru sev palīdzēt. Es nevaru pārstāt skatīties tajā. Man nepieciešama tava palīdzība. Man nepieciešams, lai tu ierobežo manu laiku, ko pavadu tehnoloģijās. Lūdzu. Es ar tevi cīnīšos, bet tik un tā tas ir tas, kas man ir nepieciešams. Neskaidrojies ar mani, vienkārši izdari to.

4. Aizved mani uz kādu klusu vietu!

Es saku, ka neko negribu darīt ar tevi kopā. Bet, ja tu varētu mani aizvest uz kādu klusu vietu, kur mēs varētu pastaigāties kopā un nestrīdēties, kaut kur, kur es varu just sauli, klausīties, kā vējš šalc kokos, kaut kur, kur es varu elpot un aizmirst par visu, kas mani nomāc, es domāju, ka man tas patiktu. Pat ja mēs nerunāsim, es jūtos labi.

5. Pārtrauc bojāt mani!

Pārtrauc man dot visu, ko es gribu. Jo vairāk tu man dod, jo vairāk es apvainojos. Es gribu nopelnīt lietas. Tas palīdz man izaugt. Es gribu mācīties, kā taupīt naudu, tērēt naudu, dalīties ar naudu. Un es nekad to neiemācīšos, ja tu visu laiku man to dosi. Man riebjas būt atkarīgam, lūdzu, palīdzi man būt neatkarīgam.

Man nepieciešams, lai tu ierobežo manu laiku, ko pavadu tehnoloģijās. Lūdzu. Es ar tevi cīnīšos, bet tik un tā tas ir tas, kas man ir nepieciešams. Neskaidrojies ar mani, vienkārši izdari to.



FOTO: i.dailymail.co.uk



*Pārtrauc man
dot visu, ko es
gribu. Jo vairāk
tu man dod, jo
vairāk es
apvainojos.
Es gribu
nopelnīt
lietas.*

FOTO: www.mygbhp.com

6. Atrodi kādu, ar kuru man aprunāties!

Man nepieciešams kāds, ar kuru aprunāties, bet kurš neesi tu. Man nepieciešams pieaugušais, kuru apbrīnot, kāds, kuram es gribētu līdzināties, kāds, kurš tic man, kurš virza un saprot mani. Mentors, konsultants, terapeits... kāds, kurš man var dot cerību, jo man tās ir par maz.

7. Saki man, ka mīli mani!

Man nevajag, lai tu par mani rūpējies. Bet man patiesi ir nepieciešams dzirdēt vārdus: „Es mīlu tevi.” Jo tieši dotajā brīdī es nemīlu sevi. Pat ja es tavu dzīvi padarū par elli, es gribu būt mīlēts. Īpaši tevis mīlēts.

„Man liekas, tas ir viss. Es zinu, ka būt vecākam ir ļoti grūti. Dažreiz tu laikam brīnies, kāpēc to vispār dari. Bet man būs labāk. Es apsolu. Es būšu vecāks, un mēs varēsim priedāties viens par otru atkal. Līdz tam es ļoti novērtēju to, ko tu dari.”

„Es to nesaku bieži, bet es joprojām mīlu tevi.”

*Es saku, ka
neko negribu darīt
ar tevi kopā. Bet ja
tu varētu mani
aizvest uz kādu
klusu vietu, kur
mēs varētu
pastaigāties kopā
un nestrīdēties.*



FOTO: gstatic.com

Tagad visi skolām nepieciešamie izglītības e-izdevumi vienuviet!

Izvēlies savai skolai vajadzīgo komplektu!

Abonē 2020. gadam!



Nosaukums	Gads /EUR	Pusgads /EUR
Skolas Vārds	49.00	28.00
Skolas Psiholoģija	28.00	20.00
Pirmsskolā	45.00	25.00
Izglītība un Kultūra	69.00	40.00
Aktuālās normatīvo aktu izmaiņas izglītības jomā	35.00	20.00
Vecākiem	29.00	18.00
Aktuālās ikdienas izglītības ziņas tavā e-pastā	19.00	15.00

Kā abonēt žurnālus 2020.gadam

Lai abonētu jebkuru no e-izdevumiem vai izdevumu komplektu aizpildiet abonēšanas anketu www.skolasvards.lv sadaļā **Abonēt** vai arī uz e-pastu redakcija@skolasvards.lv atsūtiet maksātāja rekvizītus, izvēlētos izdevumus un termiņu uz kādu vēlaties abonēt. Mēs savukārt sagatavosim elektronisku rēķinu un nosūtīsim jums to pa e-pastu.

Informācija abonētājiem!

Ja abonētājs ir skola - 1 skolas abonements nodrošina individuālu pieeju žurnālu lasīšanai visiem skolas skolotājiem!

Ikviens skolas pedagogs izmantojot savu individuālo paroli var jebkurā laikā un vietā lasīt žurnālus un izdrukāt sev interesējošās rubrikas vai arī visu žurnāla numuru! Jebkuram skolotājam ir arī pieejams visu iepriekš izdoto žurnālu numuru arhīvs sākot no 2012. gada!

Abonējot žurnālu komplektu nākamajam gadam jebkurš skolas skolotājs varēs izmantot arī apjomīgu metodisko materiālu datu bāzi (vairāk nekā 270 materiāli dažādos mācību priekšmetos), kas katru mēnesi tiek papildināta.

Jau esošie abonētāji (tie, kuri žurnālus abonējuši iepriekšējos gados) un abonēs nākamajā 2020. gadā, turpina izmantot savas līdzšinējās paroles. Ja gadījumā parole tiek aizmirsta, to vienkārši var atjaunot ienākot www.skolasvards.lv.

Ja jums ir jautājumi, lūdzu, sazinieties ar mums:

Redakcijas tālr.: 26002264

Redakcijas e-pasts: redakcija@skolasvards.lv

www.skolasvards.lv

Vairāk informācijas
www.skolasvards.lv



E-žurnāls **SKOLAS VĀRDS** ir praktisks un ērts e-žurnāls izglītības profesionāļiem. Žurnāls iznāk divas reizes mēnesī e-formātā. Žurnāls veltīts izglītības jautājumiem, kas saistoši gan skolu vadītājiem, gan skolotājiem. Žurnālā var lasīt analītiskus rakstus par aktuālām izglītības problēmām, profesio-

nāļu pieredzi un komentārus, lēmumu skaidrojumus, skolu projektu pieredzi, skolotāju pieredzes materiālus, intervijas ar izciliem skolotājiem, skolu direktoriem, izglītības jomas speciālistiem, rakstus par mūžizglītību, tālākizglītību un iespējām profesionālajā pilnveidē, kā arī ārvalstu pieredzi. Redakcijas dāvana skolotājiem – katrā numurā publicējam metodiskos materiālus dažādos mācību priekšmetos, ko skolotāji var praktiski izmantot savā darbā.

Žurnāls iznāk divas reizes mēnesī no 2012. gada oktobra.



E-žurnālā **SKOLAS PSIHOLOĢIJA** mēs runājam par emocionālo vidi un attiecībām skolā. Par saskarsmi un komunikāciju starp skolotājiem, skolēniem un vecākiem. Par bērnu uzvedību un skolotāja darbu, sevis iepazīšanu, apzināšanu un izprašanu.

Dažādās nozarēs strādājošie

psihologi, izaugsmes treneri, lektori un citi speciālisti atbild un skaidro aktuālus skolas emocionālās vides jautājumus.

Žurnālā var iepazīties ar praktiski izmantojamām tehnikām un metodēm.

Žurnāls īpaši noderīgs skolu psihologiem un klašu audzinātājiem.

Žurnāls iznāk no 2015. gada elektroniskā formātā vienu reizi mēnesī.

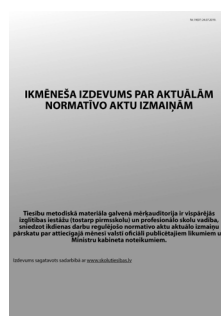


E-žurnāls **VECĀKIEM** iznāk divas reizes mēnesī un ir paredzēts pirmsskolas un sākumskolas bērnu vecākiem un skolotājiem. Žurnāla mērķis ir mudināt vecākus turpināt atbildīgi domāt par savu bērnu fizisko un emocionālo veselību, psiholoģiju un skološanās procesiem.



Ikvienam, kurš strādā pirmskolā! E-žurnālā **PIRMSSKOLA** katru mēnesi var lasīt par aktuālo, kas saistīts ar izglītību līdz skolas gaitu sākšanai. Psihologu ieteikumi, dažādu rotaļnodarbību apraksti, tematisku pasākumu scenāriji, praktiska pirmsskolu pieredze, metodiskie materiāli!

Žurnāls iznāk no 2012. gada vienu reizi mēnesī elektroniskā formātā.



IKMĒNEŠA E-IZDEVUMS PAR AKTUĀLĀM NORMATĪVO AKTU IZMAIŅĀM JOMĀ. Tiesību metodiskā materiāla galvenā mērķauditorija ir vispārējās izglītības iestāžu (tostarp pirmsskolu) un profesionālo skolu vadība, sniedzot ikdienas darbu regulējošo normatīvo aktu

aktuālo izmaiņu pārskatu par attiecīgajā mēnesī valstī oficiāli publicētajiem likumiem un Ministru kabineta noteikumiem. Galvenās informācijas jomas – izglītošana, bērnu tiesības, darba tiesiskās attiecības un drošība, lietvedība un iekšējā dokumentācija, datu aizsardzība, iestādes saimnieciskā darbība un publiskie iepirkumi, Eiropas Savienības fondu un citu projektu atbalsts, amatpersonu atbildība.

Izdevums par aktuālām normatīvo aktu izmaiņām izglītības jomā iznāk vienu reizi mēnesī elektroniskā formātā.



Laikraksts **IZGLĪTĪBA un KULTŪRA** no 2019. gada augusta iznāk divas reizes mēnesī elektroniskā formātā. Joprojām laikraksts ziņo par visu, kas svarīgs izglītībā, esot palīgs un atbalsts skolās strādājošajiem skolotājiem, vadībai un administrācijai. E-laikraksta tēmas ietver visas

izglītības pakāpes no pirmsskolas līdz augstākajai izglītībai, kā arī interešu izglītību un kultūrizglītību. Katrā numurā tiek atspoguļoti gan aktuālie izglītības politikas jautājumi, gan arī skolu praktiskā pieredze, izglītības jomas diskusijas un jautājumi.

*** Izglītības e-izdevumi neiznāk jūnijā un jūlijā, izņemot izdevumu "Aktuālās normatīvo aktu izmaiņas izglītības jomā", kas iznāk katru mēnesi bez pārtraukumiem.