



PUSAUDŽU

PAŠKAITĒJUMS:

VECĀKIEM

Kam

un kāpēc

ir domāts šis

materiāls?

Šī bukleta mērķis ir palīdzēt vecākiem saprast vairāk par pusaudžu vecumposmu un paškaitējumu un ko darīt, ja esat noraizējušies par saviem bērniem vai tuviem cilvēkiem.

Šeit Jūs atradīsiet informāciju par paškaitējumu un to, ko Jūs varat darīt un kā saņemt palīdzību.

Maldīgie priekšstati par paškaitējumu var pārāk bieži ietekmēt to, kā vecāki reaģē uz pusaudžiem, kuri izvēlas sev darīt pāri.

Par paškaitējumu un ar to saistītiem jautājumiem ir jārunā atklāti! Pretējā gadījumā šī paliks tabu tēma, atstājot lielu pusaudžu skaitu bez nepieciešamā atbalsta.

Kas ir

pusaudžu

vecumposms?

Pusaudža gadi ir pārejas periods starp bērnību un pieaugšanu. Tas ietver ievērojamas pārmaiņas ķermenī un to, kā jaunieši uztver sevi un pasauli. Fiziskās, kognitīvās, sociālās, seksuālās un emocionālās pārmaiņas, kas notiek šajā laikā, var radīt gaidas un bažas gan jauniešiem, gan viņu ģimenēm.

Daudzi vecāki nesaprot, kāpēc viņu pusaudži reizēm uzvedas impulsīvi, iracionāli vai bīstami. Reizēm šķiet, ka viņi neaizdomājas par savu uzvedību vai arī pilnībā neapsver savas rīcības sekas. Pusaudži atšķiras no pieaugušajiem ar to, kā viņi uzvedas, risina problēmas un pieņem lēmumus. Šai atšķirībai ir bioloģisks izskaidrojums. Smadzenes turpina nobriest un attīstīties visu bērnību un pusaudža gadus līdz pat 25 vai 30 gadu vecumam.

Kas ir

pusaudžu

vecumposms?

Pusaudžu vecumā limbiskā sistēma, kas ir cieši saistīta ar emocionālo funkcionēšanu, ir aktīvāka nekā pieaugušajiem. Savukārt pieres daiva, kas iesaistās apzinātu lēmumu pieņemšanā, tostarp impulsu kontrolē, vēl ir tālu no pilnīgas nobriešanas. Tāpēc pusaudži ir emocionālāki nekā pieaugušie. Turklāt viņiem ir mazāk iekšējo resursu nekā pieaugušajiem, lai savas emocijas atpazītu un izvēlētos labāko emociju regulēšanas stratēģiju.

Pamatojoties uz smadzeņu attīstības stadiju, pusaudžiem ir lielāka iespējamība:

- rīkoties impulsīvi
- nepareizi interpretēt sociālos noteikumus un emocijas
- iesaistīties bīstamā vai riskantā uzvedībā
- daudziem pusaudžiem ir vairāk strīdu ar vecākiem, jo viņi cīnās par lielāku neatkarību
- daudzi pusaudži sāk interesēties par romantiskām un seksuālām attiecībām

Svarīgi

saprast

Mūsdienās pusaudži rīkojas citādi.

Jau daudzi 14 gadus veci pusaudži mūsdienās kļūst seksuāli aktīvi, eksperimentē ar narkotikām, lieto alkoholu u.tml., un ir nepieciešams apzināties šos uzvedības modeļus. Tas var nepatikt, bet tā ir realitāte, ar kuru jāsaskaras un kura konstruktīvi jārisina. Ir nepieciešams izvērtēt, kas ir sasniedzams ar pusaudžiem un ko mēs varam sagaidīt no sevis kā vecākiem un citiem iesaistītajiem.

Pusaudža uzdevums ir pieaugt.

Pretēji pārliecībai, ka pusaudžiem ir jābūt paklausīgiem, patiesībā viņu uzdevums ir pārkāpt robežas. Tas viņiem palīdz iepazīt pasauli, gūt lielāku neatkarību un kļūt par atbildīgiem pieaugušajiem. Tomēr svarīgi arī neiekrist otrā galējībā – pārmērīgā atbildībā. Pārmērīgi liela atbildība pusaudža vecumā var radīt citas grūtības, piemēram, garastāvokļa un trauksmes problēmas.

Pusaudži ir jāiesaista audzināšanā.

Pusaudžiem nevar komandēt robežas, kā tas reizēm tiek darīts jaunākiem bērniem. Ar pusaudžiem ir jāveido dialogs un jāļauj iesaistīties racionālu robežu novilkšanā. Tāpat pusaudži bieži ir gatavi iesaistīties savas rīcības seku plānošanā. Tad viņi jūtas vairāk līdzatbildīgi par “spēles” noteikumiem un ir gatavāki tos ievērot.

Atbildības veicināšana.

Pusaudžiem ir jāļauj un jāveicina pakāpeniska atbildības uzņemšanās par savu dzīvi. Viņi bieži alkst pēc pieaugušo brīvības, vienlaikus nespējot sadzīvot ar savas izvēles sekām. Tāpēc audzināšanā ir jābūt konsekvencei, lai pusaudžiem nebūtu iespējas visu laiku mainīt savu nostāju – būt brīviem, kad gribas, bet atbildību par sekām ļaut uzņemties pieaugušajiem.

Kas ir

paškaitējums?

Paškaitējums ir visu veidu uzvedība, ar kuru kāds sev nodara pāri. Parasti to dara, lai palīdzētu tikt galā ar smagām, nepatīkamām domām un jūtām.

Visbiežāk tas izpaužas kā grauzīšanās, dedzināšana vai pārmērīga atkarību izraisošo vielu lietošana. Tomēr tā var būt arī jebkura cita veida uzvedība, kas izraisa savainojumus neatkarīgi no uzvedības riska.

Paškaitējoša uzvedība var būt:

- sevis grauzīšana ar asmeņiem, nažiem vai asiem priekšmetiem
- lielas devas medikamentu vai indes iedzeršana
- sevis dedzināšana
- skrāpējumi, kuru rezultātā veidojas asiņošana
- ādas plucināšana
- matu vilkšana
- sevis sišana ar dūrēm vai citiem priekšmetiem
- sitot sienas vai priekšmetiem, lai savainotu sevi
- bīstamu materiālu vai vielu norīšana
- pārmērīga vai nepietiekama ēšana
- pārgalvīga braukšana
- nedrošs sekss

Kāpēc

jaunieši

paškaitē?

Var būt tā, ka jauniešus viena vai vairākas emocijas tik ļoti pārņem, ka viņi jūtas kā strupceļā. Savukārt reizēm ir tieši otrādi, ka jaunieši nejūt neko, bet grib kaut ko sajūst. Vieniem tas palīdz izkļūt no strupceļa sajūtas, bet citiem kaut ko sajūst. Citkārt tas jauniešiem palīdz sevi sodīt vai sajūties kā savu emociju un domu kontrolētājam. Ieguvumi, tāpat kā iemesli, var būt katram savi. Tomēr visiem ieguvums ir tikai īslaicīgs. Tāpēc ir svarīgi saņemt palīdzību pēc iespējas ātrāk, citādi paškaitējums var kļūt par ierastu veidu, kā tikt galā ar nepatīkamām emocijām.

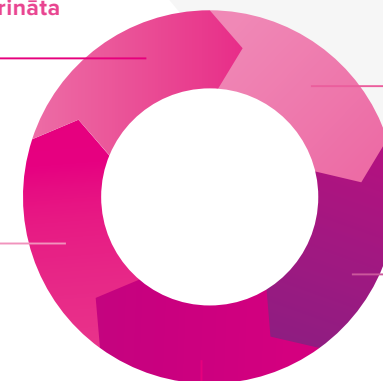
Negatīva ietekme, piemēram, kauns, vainas apziņa un pastiprināta izolācija

Emocionālas ciešanas

Īslaicīga izlāde

Cīņa, lai regulētu vai pārvaldītu emocijas

Paškaitējums



Mīti par

pašnāvību un

paškaitējumu

Mīts: Paškaitējoša uzvedība ir tikai meitenēm.

Patiesība: Aptuveni trešā daļa no paškaitējošās uzvedības ir zēniem.

Mīts: Cilvēki, kuri paškaitē vai runā par pašnāvību, to izbauda, un viņiem nevajag palīdzību.

Patiesība: Cilvēki, kuri paškaitē vai runā par pašnāvību, ir emocionālās ciešanās. Šajos gadījumos vienmēr vajadzētu vērsties pēc palīdzības.

Mīts: Pusaudži, kuriem ir tendence paškaitēt, ir garīgi slimi.

Patiesība: Paškaitējums var notikt ar ikvienu noteiktos apstākļos.

Parasti tas ir ne tik veiksmīgs risinājums, kā tikt galā ar sarežģītām un pārņemošām domām un emocijām.

Mīts: Ja paškaitējums ir maznozīmīgs, to nevajadzētu uzskatīt par problēmu.

Patiesība: Jebkura tīša paškaitējoša uzvedība ir jāuzlūko nopietni un jāvēršas pie speciālista. Cilvēki, kuri paškaitē, var slēpt patiesos apmērus, kā viņi sev dara pāri.

Mīts: Ja pusaudži paškaitē slepus, viņi to nevēlas izpaust.

Patiesība: Nereti jaunieši izjūt kaunu vai citas nepatīkamas emocijas par to, ka sev dara pāri. Parasti tas ir iemesls, kāpēc viņi slēpj paškaitējumu.

Mīts: Pusaudži, kuri paškaitē, nāk no disfunkcionālām un mazturīgām ģimenēm.

Patiesība: Paškaitējums ir apgūts veids, kā īslaicīgi risināt sarežģītas un nepatīkamas domas un emocijas. Tas var notikt arī šķietami parastās un turīgās ģimenēs.

Mīts: Nedrīkst runāt par pašnāvību ar pusaudžiem, kuri paškaitē vai izsaka pašnāvnieciskas domas, jo tas palielina risku uz letālu iznākumu.

Patiesība: Cilvēki ar pašnāvnieciskām domām var justies vientuļi un bezizejā. Tāpēc runāšana var palīdzēt atbrīvoties no spriedzes un ventilēt emocijas.

Kā var

palīdzēt

vecāki?

Pusaudžu vecāki var mācīt un modelēt veselīgus ieradumus emocionālai veselībai līdzīgi kā ar fizisko veselību. Rūpējies par savu mentālo veselību, runāt par to atklāti un meklēt palīdzību, kad rodas nepieciešamība, ir viens no svarīgākajiem veidiem, kā modelēt veselīgu emocionālo labklājību.

Ja Jūsu bērns redzēs, kā vecāki konstruktīvi spēj risināt radušās grūtības un mācīties no kļūdām atklātā veidā, pusaudzim izveidosies pozitīvs priekšstats par grūtību risināšanas stratēģijām, ko turpmāk arī pats varēs izmantot. Viņš kļūs elastīgāks un līdzjūtīgāks pret savām kļūdām un neveiksmēm. Tāpat pusaudzim pieaugs empātija pret citiem cilvēkiem, redzot to vecāku attiecībās grūtos mirkļos. Viņš sapratīs arī to, ka dzīve var būt jucekļīga un izaicinoša jebkurai cilvēkam dažādos posmos un ka tā ir normāla parādība.

Pozitīvu

pamatu

veidošana

Viena no visvērtīgākajām lietām, ko mēs varam darīt savu pusaudžu labā, ir palīdzēt viņiem izveidot optimistisku psiholoģisko labklājību:

- pienācīgi ieklausoties viņos
- atzīstot viņu pieredzi un jūtas
- veidojot kopīgi pārdomātu un konstruktīvu problēmu risināšanu

Tiņu vidū ir izplatīta kategoriska domāšana. Daudzi ir pārliecināti, ka viņu bērnības pārdzīvojumi kaut kādā veidā nosaka viņu likteni. Mūsu pagātnes rētas nenosaka mūsu nākotni pilnībā. Lai arī tās atgādina, no kurienes mēs nākam, tām nav jānosaka, uz kurieni mēs ejam un par ko kļūsim.

Var būt noderīgi jautāt: “Kura dzīvei, Tu gribi, lai Tava dzīve līdzinās?” vai “Par kādu cilvēku Tu gribi kļūt?”

Tāpat bieži vecākiem grūtības sagādā ļoti svarīga prasme – ieklausīties pusaudzī, nedodot padomu (ja vien to neprasa) un nevērtējot, vienlaikus mudinot viņu apsvērt pozitīvas un konstruktīvas izvēles un izvīrīt mazus un sasniedzamus mērķus. Tomēr, ja mēs gribam viņiem palīdzēt izdarīt pozitīvu izvēli, tad, protams, nekas nav tik pārliecinošs kā vecāku piemērs. Lai palīdzētu pusaudžiem veidot stabilus psihiskās veselības pamatus, ir nozīmīgi, ka viņi un mēs izvēlamies koncentrēties uz to, kas viņiem padodas, nevis to, kas ar viņiem nav kārtībā.

Kam

pievērst

uzmanību?

- Tieši pašnāvības draudi (“Es gatavojos sevi nogalināt”) un netieši pašnāvības draudi (“Es vēlos, lai es varētu aizmigt un nekad vairs nepamosties”)
- Piezīmes un plāni par pašnāvību (ieskaitot publicēšanu tiešsaistē)
- Interesu trūkums vai intereses zudums par gaidāmajiem notikumiem, kas parasti veicinātu pozitīvas emocijas
- Tumši vai bezcerīgi ieraksti sociālajos tīklos, it īpaši, ja šāda veida ziņas nav ierastas
- Neizskaidrojami griezumi, nobrāzumi vai apdegumi
- Izteikta neveiksmes, bezspēcības vai cerības zuduma sajūta
- Personīgo mantu nodošana
- Runa par paškaitējumu vai pašnāvību
- Akadēmiskā snieguma pasliktināšanās
- Alkohola vai narkotiku lietošana
- Personīgajās mantās var atrast priekšmetus priekš paškaitējuma piemēram, žilettes, stiklu, asus metālus vai šķiltavas
- Atteikšanās no draugiem un ģimenes

Ko vecāki var darīt?

- Varat sākt tiešu sarunu par Jūsu raizēm. Atrodiet laiku, kad varat runāt privāti, bez pārtraukuma un citiem traucēkļiem.
- Norādiet uz konkrētu uzvedību, kas Jūs satrauc, un runājiet par to atklāti.
- Paudiet bažas un atbalstu, nevis spriedelējat vai nosodāt rīcību vai izvēli.
- Esiet mierīgs, izvairieties no pārmērīgām reakcijām un šoka vai dusmu izpausmēm.
- Koncentrējieties uz bērna jūtām, nevis uz savējām.
- Pajautājiet, vai ir kas tāds, ko varat darīt, lai palīdzētu.
- Sāciet sarunu par profesionāla atbalsta vērtību un, ja nepieciešams, vajadzību to saņemt. Pārrunājiet arī pusaudzņa domas vai raizes par palīdzības saņemšanu. Kādu risinājumu viņš saredz? Kas ir nepieciešams? Ļoti svarīgi ir uzklaut pusaudža viedokli.
- Pasakieties savam bērnam par uzticēšanos un jūtu atklāšanu.
- Norādiet, ka esat pieejams jebkurā laikā, kad nepieciešama saruna vai atbalsts.

Atslēgas punkti:

- Iepilnāojiet laiku
- Izrunājiet paškaitējumu vai pašnāvnieciskās domas
- Uzklaut
- Esiet atvērts un godīgs
- Nevērtējiet un nenosodiet
- Prioritāte ir bērna jūtas
- Piedāvājiet atbalstu

Vai uzdot sarežģīto jautājumu?

Jā!

Nebaidieties jautāt vai izrunāt pašnāvnieciskas domas vai paškaitējošu uzvedību. Jautājumi par to, vai persona ir domājusi par paškaitējumu vai pašnāvību, bieži ir kā atvieglojums. Jūsu rūpes un atbalsts var mazināt bezcerības un bezpalīdzības sajūtu.

Jābūt gataviem uzdot dažus tiešus un sarežģītus jautājumus vai iesākt sarunu par pašnāvību, piemēram:

- “Es esmu ievērojis uz Tavām rokām griezumus. Vai Tu sev dari pāri?”
- “Izskatās, ka pēdējā laikā jūties ļoti noskumis un zīmē zīmējumus par nāvi. Vai Tu kādreiz arī domā par nāvi?”
- “Dažreiz, kad cilvēki jūtas skumīgi vai izmisuši, viņiem rodas vēlme nodarīt sev pāri? Ja Tev rodas grūtības, kā Tu tiec galā?”
- “Reizēm, kad emocionālās sāpes ir tik spēcīgas, cilvēki domā par pašnāvību. Vai Tev ir bijušas tādas domas?”
- “Man rūp, kas ar Tevi notiek. Lūdzu, pastāsti man vairāk par saviem pārdzīvojumiem.”
- “Es esmu norūpējies par Tavu uzvedību (minēt konkrētu piemēru). Vai Tu esi domājis par pašnāvību?”

Kad pusaudzis negrib runāt...

Ja bērns nav gatavs sarunai, atstājiet atvērtu uzaicinājumu vēlākam laikam, sakot: “Ja Tu vēlies aprunāties, es esmu šeit, lai Tevi uzklautu un atbalstītu”, kā arī “Es Tevi nevērtēšu un vienmēr atbalstīšu, lai kādi izaicinājumi Tev rastos.

Bērni bieži vien sāk runāt par savām grūtībām, kad vecāki un citi pieaugušie to vismazāk sagaida, un tas parasti notiek spontāni, piemēram, braucot mašīnā vai kopā iesaistoties kādā citā nodarbē. Nav vienas pareizas stratēģijas kā runāt ar jauniešiem par paškaitējumu vai pašnāvību.

Svarīgi atcerēties: kad bērns sāk atvērties par savām ciešanām vai grūtībām, ļaujiet viņam runāt un nemeklējiet ātru risinājumu, piemēram: “Tev vajadzētu...” vai “Kāpēc tu To neizdarīji?”

Galvenais – esiet klātesošs, nebaidieties no sarunas, klausieties uzmanīgi un nevērtējiet.

Jums izdosies!

Vecāki, lūdzu,

rūpējieties arī par sevi!

Nav ideālu vecāku vai ģimeņu. Tik bieži ir sajūta, ka vienmēr visa ir par maz. Reizēm jūtamies tik bezspēcīgi, meklējot risinājumus, un pieņemam radikālus lēmumus, kas ne vienmēr ir labākais risinājums ģimenei un bērnam. Kad patiesi esam dusmīgi vai bēdīgi, mēs nereti pasakām lietas vai rīkojamies tā, ka vēlāk nožēlojam, un tādējādi arī iemācām bērniem neefektīvas problēmu risināšanas prasmes un neparādām veselīgus risinājumus. Tādā veidā varam panākt, ka mūsu vārdi vai piemēri zaudē savu spēku un kļūst maznozīmīgi jauniešiem. Tāpēc vienmēr svarīgi apstāties un apdomāties, lai saruna virzītos saprātīgos rāmjos un bērns varētu saskatīt iespējas mācīties tikt galā ar grūtībām un atrast noderīgāko ceļu.

Ir svarīgi, lai paši vecāki rūpētos par savām vajadzībām un emocionālo veselību. Ja trūkst fiziskās un emocionālās labklājības, tad ir grūti vai pat neiespējami sniegt atbalstu tiem, par kuriem ir jārūpējas.

Vecākiem un skolotājiem

jāstrādā kopā

Daudzas no tām pašām problēmām, kas rodas mājās, var būt acīmredzamas arī skolā, bet, ja tās netiek risinātas abās vidēs, pastāv iespēja, ka vecāki un skolotāji izmanto nesaderīgas audzināšanas stratēģijas, kas neveicina grūtību mazināšanos vai pat palielina tās. Kad vien iespējams, skolotājiem un vecākiem ir jākomunicē savā starpā un jāstrādā kopā, lai sameklētu vispiemērotāko atbalstu pusaudžiem.

Palīdzības

iespējas

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis
113

Skolas atbalsta komanda – psihologs vai sociālais pedagogs

Pusaudžu resursu centra (PRC) komanda
29164747

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis
116111

Ģimenes ārsts vai ģimenes ārstu konsultatīvais numurs
66016001

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca
80708866

Var rakstīt PRC "Facebook" čatā vai "WhatsApp"
29164747

vai Bērnu un pusaudžu uzticības čatā www.bti.gov.lv
vai aplikācijā "Uzticības tālrunis"

Šīs brošūras izveidē izmantots
Nacionālā veselības dienesta finansējums
Pusaudžu resursu centra "Depresijas un
suicīdu prevencijas" programmai.

Bukletu veidoja



sadarbībā ar:



Nacionālais veselības
dienests



Veselības ministrija



BĒRNU
SLIMNĪCĀS
FONDS



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca