

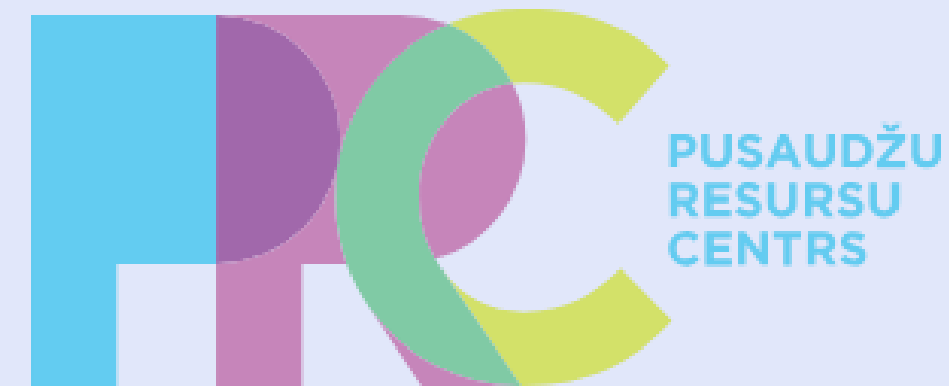
MENTĀLĀS VESELĪBAS GRŪTĪBAS BĒRNU UN PUSAUDŽU VECUMĀ

Risinājumi un iespējas



Santa Daņiļčenko
Bērnu un pusaudžu resursu centrs
klīniskais un veselības psihologs
izglītības psihologs

PRC MĒRĶIS



Lai katram pusaudzim Latvijā būtu pieejama mūsdienīga un pierādījumos balstīta bezmaksas palīdzība mentālās veselības problēmu risināšanā

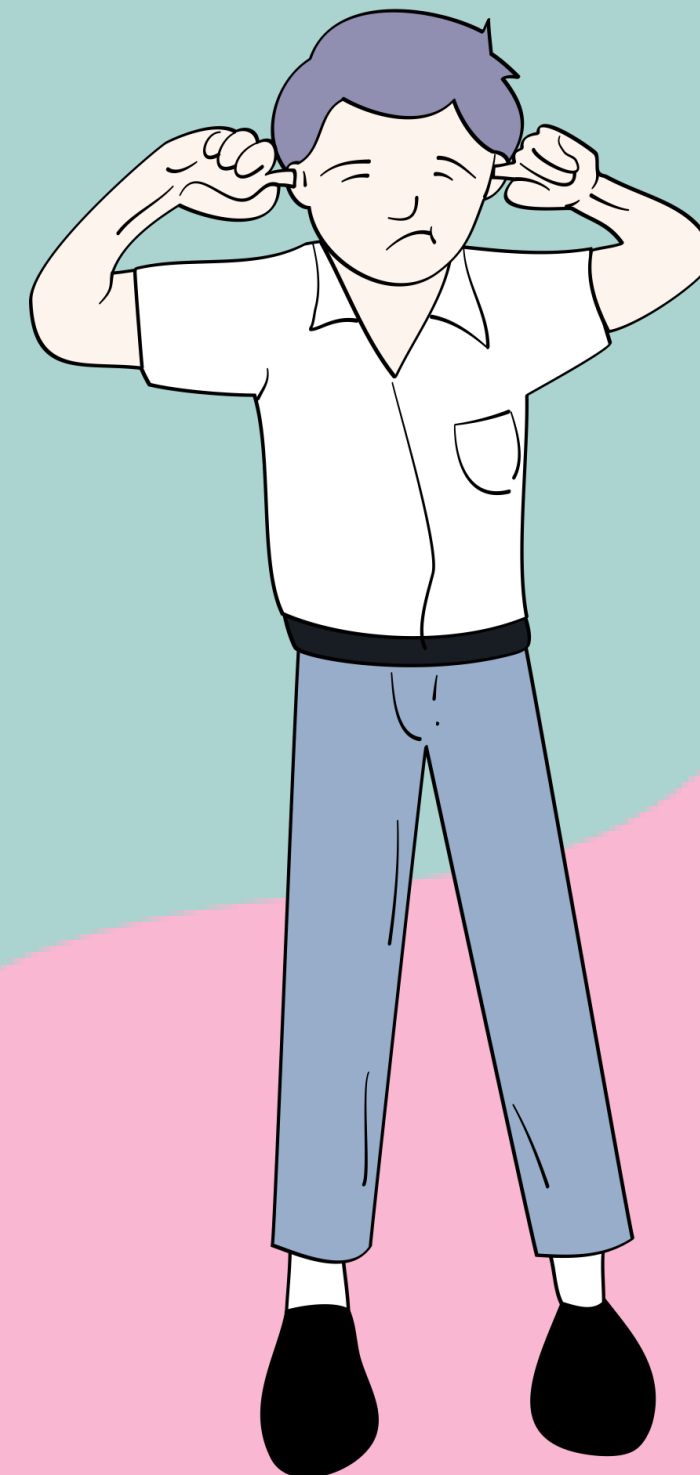


MENTĀLĀS VESELĪBAS GRŪTĪBAS



Jebkuras mentālās veselības grūtības paredz sava veida problēmuzvedību

- Trauksme
- Depresija
- Paškaitējums
- Domas par suicīdu (ar vai bez plāna) / suicīda mēģinājums
- Atkarības (vielu un/vai procesu)
- Attiecību problēmas
- Adaptācijas problēmas u.c.



KAS IR UZVEDĪBA?

Uzvedība ir jebkas ko cilvēks DARA (un ko VAR NOVĒROT). Skaidri definēts.

Jebkura uzvedība notiek kontekstā.

Kāds notikums vai darbība notiek pirms uzvedības, un kaut kas cits notiek pēc šīs uzvedības.

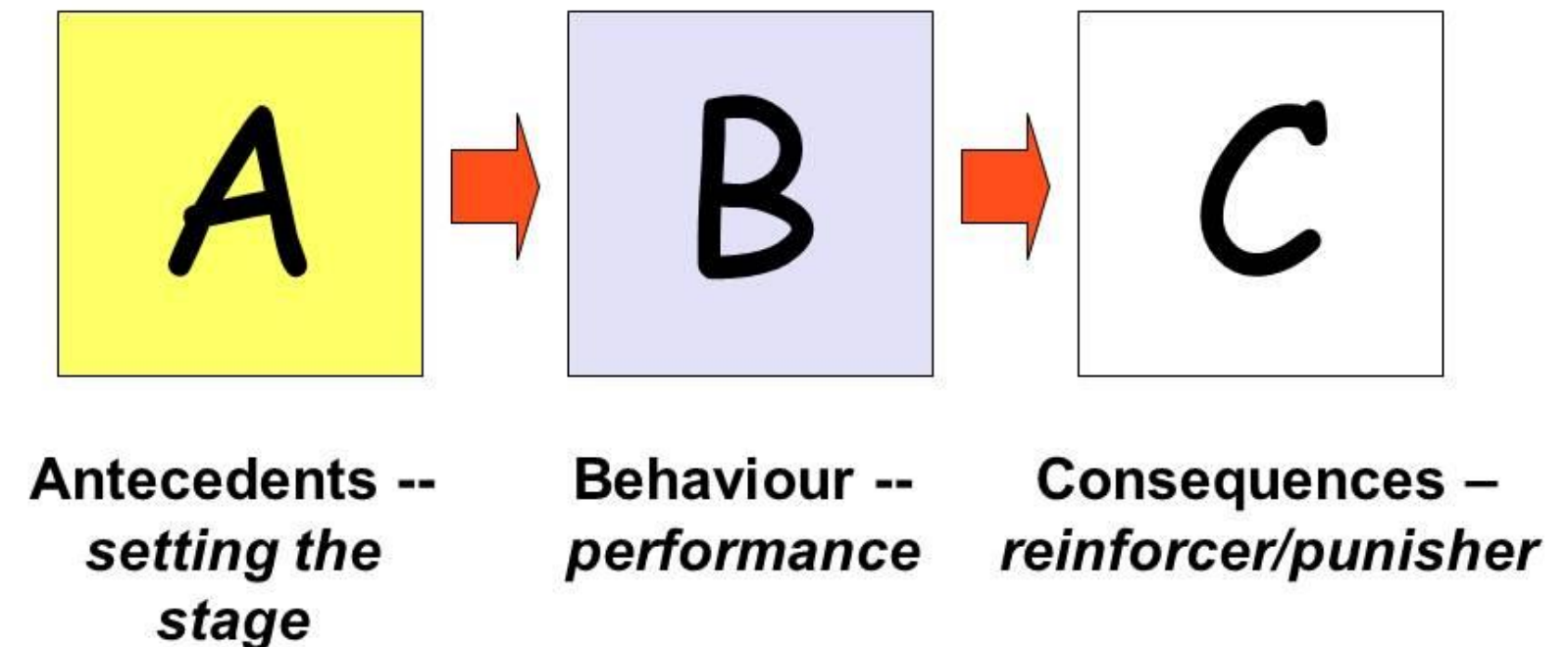
A - uzvedības priekšnosacījumi

B - uzvedība

C - sekas (uzvedības pastiprinātājs - pozitīvs vai negatīvs)

Tāpēc, **NAV IESPĒJAMS MAINĪT UZVEDĪBU, NEMAINOT VISUS ASPEKTUS!**

ABC Model



Source: Aubrey Daniels & Associates

JA PROBLĒMUZVEDĪBA TURPINA ATKĀRTOTIES, TAD TĀ TURPINA SAŅEMT POZITĪVO PASTIPRINĀJUMU VIDĒ

SEKAS

Svarīgi saprast, kas uztur šo uzvedību un kādas ir uzvedības sekas, kas sniedz pastiprinājumu

PRASMES

Palīdzēt pusaudzim un apzināties problēmuzvedību un mācīt jaunas prasmes

VIDE

Palīdzēt pieaugušajiem apzināties viņu problēmuzvedību un veicināt uzvedības maiņu

PASTIPRINĀJUMS

Nodrošināt, lai pusaudža vēlamā uzvedība un jauno prasmju pielietošana tiek pozitīvi pastiprināta visās vidēs



LIETIŠKĀS UZVEDĪBAS ANLĪZE PAREDZ:
**NECĪNAMIES AR BĒRNA UZVEDĪBU,
BET MAINĀM PIEAUGUŠO UZVEDĪBU,
KAS IKDIENĀ REGULĀRI IR KOPĀ AR
BĒRNU/PUSAUDZI UN
KONCENTRĒJAMIES UZ CĒLOŅIEM**



UZVEDĪBAS IEMESLI

- ✗ vājas prasmes atpazīt savas emocijas
- ✗ iztrūkst prasme izturēt ciešanas
- ✗ iztrūkst prasme regulēt savas negatīvās emocijas
- ✗ nesakārtots miegs, ēšanas un dienas režīms
- ✗ piedzīvota vardarbības pieredze
- ✗ nav laicīgi diagnosticēti mācīšanās vai mentālie traucējumi
- ✗ nav prasme veidot attiecības un risināt konfliktus
- ✗ iztrūkst robežas, pienākumi un veselīga pieaugušā pozīcija bērna dzīvē





RISINĀJUMS: MĀCĪT BĒRNIEM PRASMES

Depresijas simptomātika - atpazīt savas emocijas, plānot dienu, fiziskās un prieka aktivitātes, darīt maziem solīšiem

Paškaitējums - atpazīt emocijas, mācīties izturēt ciešanu sajūtu, STOP prasme, pretējās darbības prasme

Trauksme - prasme atpazīt trauksmes triggerus, neizvairīties no grūtām stresa situācijām, niemierināšanās prasmes

Atkarības - struktūra, režīms, aizvietojoša uzvedība, domāšanas maiņa, emocionālo vajadzību nodrošinājums



KĀDU UZVEDĪBU PIELIETOT NOTEIKTU STIMULU KLĀTBŪTNĒ!

JAUNAJAI PRASMEI IR JĀPILDA TĀ PATI FUNKCIJA, KO PILDA
PROBLĒMUZVEDĪBA!!!!



IZVĒRTĒŠANAS KONSULTĀCIJA:

- var pieteikties pats pusaudzis vai vecāks
- vecuma grupa 10-18 g.v. - izvērtēšana
- vecuma grupa 18+ 1-2 atbalsta konsultācijas
- nav nepieciešams nosūtījums
- tiek nodrošināta 1 nedēļas laikā
- izmantoti skrīninga instrumenti, lai izvērtētu pusaudža grūtības un smaguma pakāpi
- pēc konsultācijas tiek novirzīts uz “luksoforu”- gaidītāju rindu
- pēc konsultācijas saņem rekomendācijas



PRC GRŪTĪBU RISINĀŠANAI PIEDĀVĀ

3 PROGRAMMAS:



DEP

Depresijas risku mazināšanas programma.

Ilgst līdz 3 mēn.

Uzņem jauniešus ar trauksmi, depresiju un cita veida internalizētām grūtībām.

ATK

Atkarības risku mazināšanas programma.

Ilgst līdz 6 mēn.

Uzņem jauniešus ar dažādiem atkarību riskiem, uzvedības problēmām, attiecību problēmām un cita veida eksternalizētām grūtībām.

DBT

Pašnāvības risku mazināšanas programma.

Ilgst līdz 6 mēn.

Uzņem jauniešus ar paaugstinātu suicīda risku vai suicīda mēģinājumiem anamnēzē. Jauniešus, kas veic pašakīējumu.



UZŅEMŠANA PROGRAMMĀ



- Vecuma grupa – 10–18 gadi
- Pirmā konsultācija 1 nedēļas laikā
- Nodrošinām konfidencialitāti
- Visi pakalpojumi ir bezmaksas
- Klienti iesaistās brīvprātīgi
- Nav nepieciešams nosūtījums
- Tiek iesiastīti arī vecāki
- Sadarbības beigās ģimene saņem izrakstu ar rekomendācijām
- Pakalpojumu atkārtoti ar saņem 1 gada ietvaros
- Tiek veikti mērījumi programmas sākumā un beigās.

DARBS MULTIDISCIPLINĀRĀ KOMANDĀ



Izvērtējot katra jaunieša grūtības, tiek izvirzīti sadarbības **mērķi** un sastādīts sadarbības **plāns**:

- psihologs
- mentors
- bērnu psihiatrs
- uztura speciālists,
- narkologs
- karjeras konsultants
- ģimenes terapeits
- psihologs vecākiem
- mākslas terapeits
- fizioterapeits
- vecāku grupu nodarbības
- pusaudžu grupu nodarbības

METODES



**Darbs ar pusaudzi notiek
gan individuāli, gan grupā.**

- psihoziglītošana
- jaunu parsmju mācīšana
- konsultēšana
- atsevišķos gadījumos -
medikamentoza terapija
- telefonkoučings
- motivēšana

DARBS AR BĒRŅA VIDI



Lai sniegtu noturīgus rezultātus bērna grūtību risināšanā, terapijas plānā tiek iesaistīti arī vecāki!

- vecāku psihologs
- ģimenes terapeits
- vecāku psihoziglītošana grupās un individuāli,
- telefonkonsultācijvecākiem
- prasmju grupas ģimenēm (DBT programmā)

KO PRC NEPIEDĀVĀ?



- Neuzņemam programmā bērnus, kas ir jaunāki par 10 g.v.
- Neveicam psiholoģisko izpēti un nerakstām psihologa atzinumus,
- Nesniedzam informācijau par jaunieti skolām un citām iestādēm (izņemot likumā noteiktajā kārtībā)
- Neveicam psihologa izpēti, lai konstatētu bērna mācīšanās grūtības

SKOLAS LOMA

- Laicīgi pamanīt grūtības un nosūtīt bērnu uz izpēti, piemērot atbalsta pasākumus skolā
- Veidot atbalsta komandas, sastādīt reāli paveicamus uzvedības plānus / atbalsta pasākumus
- Nodrošināt regulāras tikšanās reizes visai komandai, iesaistot vecākus
- Nodrošināt pedagogiem supervīzijas
- Pedagogiem nebaidīties atzīt savas grūtības, runāt par tām un meklēt atbalstu
- Regulāri pamanīt katru pozitīvo rezultātu un uzlabojumu - pozitīvi to pastirpinot!!!



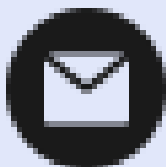
**KOPĀ MUMS IZDOSIES,
JA KATRS DARĪSIM
LABĀKO, KO ŠODIEN
VARAM IZDARĪT
KATRAM BĒRNAM, KO
SATIKSIM SAVĀ CEĻĀ!**

**Lai ik katram Latvijas bērnam un
pusaudzim ir laimīga bērnība un
pusaudža gadi!**



PALDIES PAR UZMANĪBU!

PRC JELGAVAS FILIĀLES KONTAKTI:

-  jelgava@pusaudzucentrs.lv
-  pusaudzucentrs.lv
-  27323238
-  Zemgales prospekts 9-3, Jelgava

