



PAULA STRADIŅA
KLINISKĀ UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA

NEAIZMIRSTIET PAR SEVI

Bērns, kurš tiek uzklausīts un atbalstīts krīzē, vēlāk dzīvē labāk spēs tikt galā ar emocijām, uzticēties un justies droši attiecībās. Bet tik pat svarīgas krīzes brīdī ir pieaugušo rūpes par savu psihisko līdzsvaru, spēju tikt galā ar stresu un iekšējo resursu saglabāšanu.

KONSULTĀCIJĀM

- ☎ Krīžu un konsultāciju centrs
"Skalbes" 24/7
116123
- ☎ Bērnu aizsardzības centra Bērnu un
pusaudžu uzticības tālrunis 24/7
116111
- 🌐 veselapasaule.lv
- ☎ PSKUS garīgā aprūpe **67069645**



Grāmatā apkopoti psiholoģiski stāsti ar terapeitisku metaforu, kas var palīdzēt uzsākt sarunu ar bērnu par viņa pārdzīvojumu.
Linde fon Keizerlinka (2007) "Stāsti bērna dvēselei"

IETEIKUMI

- Centieties vienkārši izskaidrot notiekošo un pastāstiet par slimību.
- Iedrošiniet bērnu uzdot jautājumus jebkurā brīdī.
- Pārbaudiet, kā bērns saprot situāciju.
- Esiet godīgi, ja nezināt, kas notiks tālāk.
- Sniedziet regulāras ziņas.
- Iedrošiniet bērnu rakstīt/ zīmēt dienasgrāmatu.
- Atvēliet laiku sarunām.
- Saglabājiēt bērna ikdienas rutīnu.
- Iedrošiniet bērnu rakstīt vēstuli, zīmēt, veidot video sveicienu tuviniekam.
- Ļaujiet bērnam redzēt Jūsu skumjas.
- Māciet bērnam nomierināšanās/ relaksācijas tehnikas.
- Pieņemiet, ka bērna emocijas var mainīties.

Arī bērniem ir svarīgi būt kontaktā ar realitāti - tādu, kāda tā ir. Tad tā nebūs tik biedējoša!



cilvekpieredze@stradini.lv



BŪT LĪDZĀS BĒRNAM, KAD SASLIMIS TUVINIEKS

Nopietna slimība skar visus ģimenes locekļus un tuviniekus, nereti ģimene piedzīvo krīzi. Īpaši jūtīgi to uztver bērni, jo viņu spēja tikt galā ar negaidītām un nepatīkamām situācijām vēl tikai veidojas.

KO JŪT BĒRNS?

Kad ģimene sastopas ar slimību, bērnam nepieciešams gan atbalsts grūtajā situācijā, gan miers augšanai un attīstībai.

Ikvienam bērnam ir svarīgi zināt:

- ka viņš nav viens,
- ka viņa sajūtas ir situācijai atbilstošas un pieņemtas,
- ka pieaugušie viņu saprot un pasargās,
- ka ir ļauts gan klusēt, gan jautāt.

KĀ UZSĀKT SARUNU



Sajūtas

Bedrīgs

Pastāsti, ko Tu jūti (savā vēderā/ sirsniņā), kad domā par notikušo? Kas Tevi visvairāk satrauc? Vai Tev ir kādi jautājumi, uz kuriem gribētos atbildes?



Drošība

Nobijies

Pastāsti man, kas Tev palīdz mazināt satraukumu. Vēlos, lai Tu zini, ka slimnīca šobrīd ir drošākā vieta, kur ārsti par "tuvinieku" rūpējas. Vienmēr atceries, ka arī tad, kad "tuvinieks" nav mājās, viņš/viņa Tevi mīl. Vēlos, lai Tu zini, ka vienmēr vari nākt pie manis, ja rodas jautājumi vai kļūst par grūtu.



Vajadzības

Noguris

Pastāsti, ko Tu gribētu pateikt "tuviniekam", ja mums būtu iespēja ar viņu sazināties. Nāc, izdarīsim vienu lietu, kas Tevi iepriecinās.



Ikdiena

Satraukts

Nāc, saplānosim, kā paies Tava diena rīt, lai viss būtu paredzams!

Dusmīgs

Jo labāk attīstīta ir bērna valoda, spēja domāt un apstrādāt informāciju, jo labāka ir viņa spēja saprast slimību un tās sekas. Emocijas iespējams pārstrādāt dažādos veidos – ne tikai runājot, bet arī rotaļājoties, stāstot stāstus, ar mākslas, mūzikas un fizisko aktivitāšu palīdzību.



- Līdz gada vecumam bērns nespēj saprast, kas notiek ģimenē, kad kāds saslimst. Zīdaiņiem krīze šķiet tik pat normāla kā viss apkārt notiekošais. Taču viņam ir vajadzības (uzturs, miers, drošība), kas jāapmierina jebkurā situācijā.
- 1-2 gadus vecs mazulis sāk savas darbības izteikt ar vārdiem. Bieži bērns daudz vairāk spēs saprast nekā izteikt. Ruķīnas izjaukšana un neparedzami notikumi bieži izraisīs apjukumu un bailes.
- Otrajā un trešajā dzīves gadā būtiski attīstās bērna spēja domāt un iztēloties. Piedzīvojot nepatīkamas emocijas, bērnam mierinājumu spēj sniegt dažādi iztēlē radīti tēli vai priekšmeti, piemēram, rotaļlietas, pasaku varoņi.
- Pirmsskolas vecumā palielinās bērna vārdu krājums, paplašinās jēdzienu izpratne un spēja iesaistīties dialogā, kas viņam palīdz regulēt emocijas. Bērns izdzīvo savu lomu apkārt notiekošajā, tāpēc nereti var domāt, ka ir saistīts ar tuvinieka slimību.

Ir svarīgi atgādināt bērniem, ka viņi nav vainojami tuvinieka slimībā. Dažkārt bērni var domāt, ka notikušais ir viņu vaina. Viņi var uzskatīt, ka tuvinieks saslima vai ieguva traumu, jo bērns slikti uzvedās vai citādi veicināja šo notikumu.

- Sākumskolas vecumā bērni spēj saprast nāves neatgriezeniskumu un paredzēt zaudējumus un baidīties no tiem atšķirīgā veidā. Viņi var uzdot jautājumus, kas ir mulsinoši. Svarīgi tos pieņemt bez vērtēšanas un būt godīgiem.
- Pusaudža gados notiekošās fizioloģiskās izmaiņas apgrūtina spēju regulēt emocijas. Pat nelieli kairinātāji var ierosināt spēcīgas reakcijas, kas izpaužas bez aiztures. Pusaudžiem ir grūti ņemt vērā citu cilvēku vajadzības.

KAD SATRAUKUMAM IR PAMATS

Vecāki bērnam ir galvenais drošības un uzticības avots. Tuvinieka slimība bērnam var būt biedējoša, jo īpaši tad, ja saslimis kāds no vecākiem. Dažreiz, neraugoties uz pilnvērtīgu medicīnisko aprūpi un veseļošanos, bērnam situāciju ir grūti izturēt. Tas var būtiski traucēt viņa veselīgu turpmāko attīstību un pieaugšanu.

Meklējiet speciālista palīdzību, ja ir sajūta, ka ar bērnu "nav iespējams tikt galā" vai, ja bērna uzvedībā pamanāt:

- izolēšanos vai atkārtotus sarežģījumus ar draugiem vai ģimenes locekļiem;
- saasinātus vai atkārtotus miega, ēšanas traucējumus;
- būtiski izmainītu ikdienas uzvedību un mācīšanos bērnudārzā/skolā;
- enurēzi, enkoprēzi (čurāšana, kakāšana gultā vai biksēs);
- spēcīgas emocijas (raizes, bailes, dusmas), kas traucē ikdienu;
- grūtības atšķirt, kas ir patiesība un kas nav;
- murgus vai runas traucējumus;
- paškaitējošu uzvedību vai suicidālas domas.

