

Bērns riska zonā – kā pamanīt un novērst atkarības attīstību

Dr. Lilita Caune

VSIA «Slimnīca «Ģintermuiža»» narkoloģiskās ārstniecības vadītāja

Jelgava, 19.05.2025.

Atkarību novēršana bērniem - kā veidot veselīgus ieradumus un atpazīt agrīnās atkarību pazīmes

1. Atkarību veidošanās mehānismi.
2. Kāpēc bērni un jaunieši ir īpaši uzņēmīgi pret atkarībām.
3. Agrīnās atkarības pazīmes, ko vecākiem pamanīt.
4. Atkarību veidi mūsdienu vidē.
5. Kā stiprināt bērna psiholoģisko noturību.
6. Praktiski padomi vecākiem ikdienas situācijās, ja rodas aizdomas par bērna atkarību.
7. Situāciju analīze, diskusijas.



Kas ir atkarība?

- Atkarība ir hroniska, recidivējoša smadzeņu slimība, kas ietekmē **uzvedību, lēmumu pieņemšanu, motivāciju un kontroli** pār vielas vai darbības lietošanu.
- Atkarība var būt **ķīmiska** (vielas – alkohols, nikotīns, narkotikas) vai **neķīmiska** (uzvedības – datorspēles, ēšana, sociālie tīkli).
- Attīstās pakāpeniski – no eksperimentēšanas līdz kompulsīvai lietošanai.
- Galvenais mehānisms – **dopamīna sistēmas pārmērīga aktivizācija**, kas noved pie smadzeņu “balvas centra” pārstrukturēšanas.

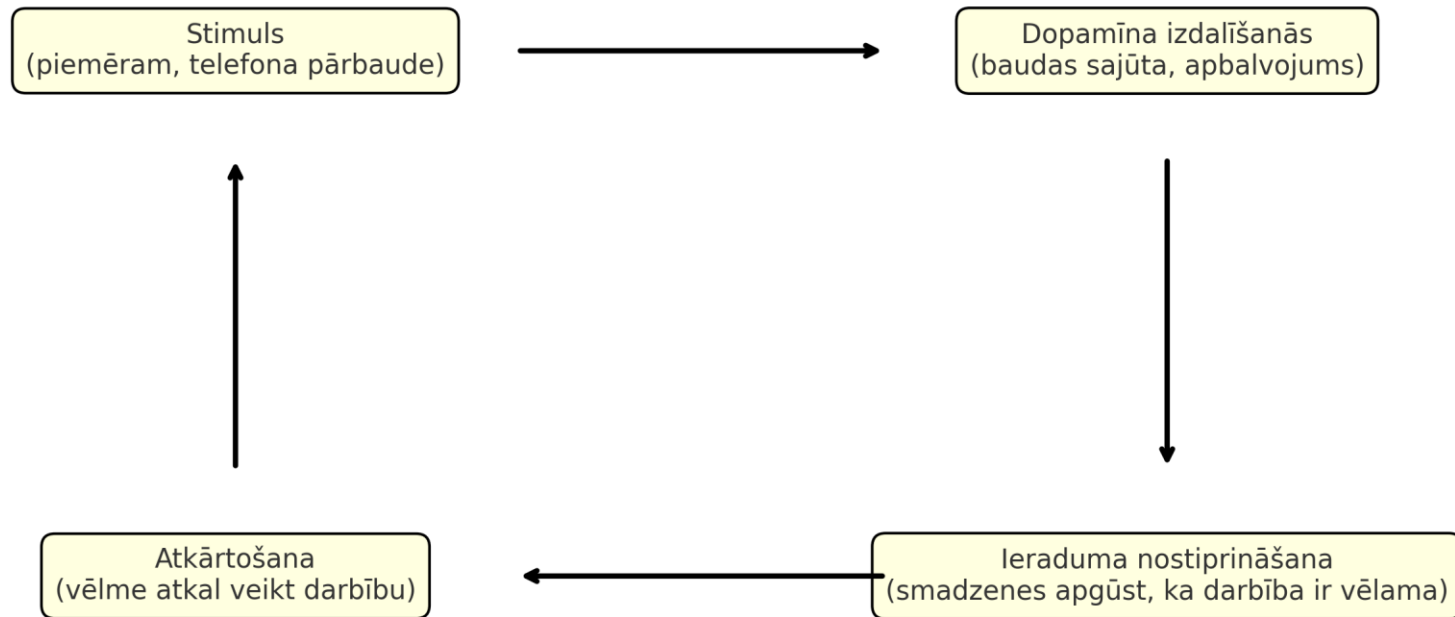


Termins “**dopamīna loop**” (jeb “dopamīna cilpa”) apzīmē **neurobioloģisku ciklu**, kurā cilvēka smadzenes tiek **atkārtoti stimulētas un atalgotas** ar dopamīna pieplūdumu, kas veicina **ieradumu veidošanos** – dažkārt līdz pat atkarībai.

Kā tas darbojas?

1. **Stimuls:** Tu veic darbību, piemēram, pārbaudi telefonu, apēd saldumu vai saņem "like" sociālajos tīklos.
2. **Dopamīna izdalīšanās:** Smadzenes izdala dopamīnu – neurotransmiteru, kas rada **baudas sajūtu un motivāciju**.
3. **Ieraduma nostiprināšana:** Smadzenes “mācās”, ka šī darbība ir vēlama, jo tā saistīta ar apbalvojumu.
4. **Atkārtošana:** Dopamīns motivē šo darbību atkārtot, un katrs cikls stiprina vēlmi to darīt atkal – veidojas **dopamīna cilpa**.

Dopamīna cilpas mehānisms



“dopamīna cilpa”

- **Piemēri no dzīves:**

- **Sociālie tīkli** – skrollēšana un klikšķināšana izraisa mikroatļojumus (dopamīna pieplūdumu).
- **Azartspēles** – nejaušs atlīdzības mehānisms rada spēcīgas dopamīna cilpas.
- **Cukurs vai ātrais ēdiens** – rada tūlītēju baudu un motivē atkārtotu lietošanu.

- **Kāpēc tas ir svarīgi?**

- Šīs cilpas var būt **nekaitīgas**, bet var būt arī **ļoti destruktīvas**, ja iesaistās vielas (narkotikas, nikotīns), digitālās atkarības vai kompulsīva uzvedība.
- Tās ir **pamatmehānisms atkarībām** – gan uz vielām, gan uzvedības līmenī.

Galvenie riska faktori atkarību attīstībai bērniem un pusaudžiem

□ 1. Bioloģiskie/ģenētiskie faktori

- Iedzimta predispozīcija – ja ģimenē ir atkarības gadījumi, risks palielinās.
- Neurobioloģiskas īpatnības – impulsivitāte, zems dopamīna līmenis.

2. Sociālie faktori

- Vecāku vai vienaudžu negatīvs piemērs (smēķēšana, alkohols u.c.).
- Zema piekļuve pozitīvām brīvā laika iespējām (pulciņi, sports).
- Vardarbība vai nolaidība ģimenē.

Galvenie riska faktori atkarību attīstībai bērniem un pusaudžiem

♥ 3. Emocionālie faktori

- Zems pašvērtējums, trauksme, depresīvi stāvokļi.
- Grūtības nosaukt un pārvaldīt emocijas.
- Bēgšana no iekšējām ciešanām (“pašārstēšanās”).

🌐 4. Vides faktori

- Vielu pieejamība (veipi, alkohols, zāles).
- Nepietiekama uzraudzība no pieaugušo puses.
- Sociālie tīkli kā pastiprinātājs riska uzvedībai.

Kāpēc bērni un jaunieši ir īpaši uzņēmīgi pret atkarībām

□ Smadzeņu attīstība

- Pusaudža gados aktīvi attīstās **dopamīna sistēma** – pastiprinās vēlme pēc jauniem iesaistījumiem un apbalvojumiem.
- Prefrontālā garoza, kas atbild par **paškontroli, plānošanu, seku izvērtēšanu**, pilnībā nobriest tikai līdz 25 gadu vecumam.

📈 Vāja impulsu kontrole

- Grūtības atlikt apbalvojumu (“gribu tagad!”).
- Vieglāk iesaistās riskantās uzvedībās.

Kāpēc bērni un jaunieši ir īpaši uzņēmīgi pret atkarībām

Grupu spiediens un piederības nepieciešamība

- Vēlme iederēties un būt pieņemtam var pārsniegt kritisko domāšanu.
- Ja grupa lieto vielas vai spēlē, bērns jūtas spiests darīt to pašu.

Zema emocionālā inteligence un trauksme

- Neprot nosaukt vai pārvaldīt emocijas → meklē ātru risinājumu (alkohols, spēles).
- Dažiem bērniem **vielu lietošana sākas kā “pašārstēšanās”**.

Šodienas realitāte

Bieži dzirdamas atziņas:

- Labāk lai nogaršo mājās, nekā kaut kur ārā
- Paaugsies un « trakums» pāries..
- Labi, ka nelieto narkotikas!
- Tagad visi tā dara! Kurš no mums tad nav tajos gados pamēģinājis? U.t.t.....

Objektīvi konstatējami traucējumi:

- Likumpārkāpumi – administratīvie un kriminālie
- Uzvedības izmaiņas – noslēgšanās, demonstratīvisms, izaicinoša uzvedība utt.
- Mācību grūtības – kavējumi, nesekmība
- Interesu zudums

Rezultāts

- robežas zudušas, situācija praktiski nekontrolējama
- parādās noliegums un bezspēcība - visiem



Agrīnās atkarības pazīmes: ko novērot vecākiem un skolotājiem?

Kategorija	Iespējamās pazīmes
Uzvedība	Noslēgšanās, impulsivitāte, agresivitāte, melošana, klaiņošana
Emocijas	Straujas garastāvokļa svārstības, depresīvs noskaņojums, apātija
Sociālā vide	Draugu maiņa, atsvešināšanās no ģimenes, konflikti ar autoritātēm
Skolas sniegums	Sekmju kritums, kavējumi, neiešana uz skolu
Fiziskās pazīmes	Izmainītas acis (sarkanas, stiklainas), svara zudums, nespēks, higiēnas pasliktināšanās
Domāšana	Fatālistiskas vai nihilistiskas frāzes ("man viss vienalga"), idealizēšana par vielu lietošanu
Rīcība	Bieža naudas prasīšana, lietu pazušana, riska uzvedība internetā vai reālajā vidē

Atkarību veidi mūsdienu vidē : I. Vielu atkarības (ķīmiskās)

□ 1. Alkohols

Joprojām visbiežāk sastopamā viela, ar kuru pusaudži eksperimentē.

Agrīna lietošana saistīta ar augstāku atkarības risku vēlāk dzīvē.

↪ 2. Nikotīns un e-cigarettes (veipi)

Pieejami aromāti, šķiet “nekaitīgi”, bet rada reālu atkarību.

Īpaši aktuāli 11–15 gadus vecu pusaudžu vidū.

✿ 3. Marihuāna un citi kanabinoīdi

Bieži uztverta kā “dabīga”, “nekaitīga”, tomēr ietekmē smadzeņu attīstību.

Var izraisīt apātiju, motivācijas zudumu, atmiņas traucējumus.

Agrīna PAV lietošana, kopā ar pubertātes neirohormonālajām pārmaiņām, ietekmē smadzeņu un neiroendokrīnās sistēmas attīstību veicinot psihisko un uzvedības traucējumu rašanos

Minesotas programmas pacienti	Vecums šobrīd	Debijas vecums	1 x dg vecums
Vīrietis/ alkohols. Kokaīns, marihuāna	41	14 alkohols 16 narkotikas	20
Vīrietis /marihuāna	23	14 alkohols 17 marihuāna	19
Vīrietis/ alkohols	39	16 alkohols	30
Vīrietis / alkohols, marihuāna	41	6 alkohols 14 marihuāna	20
Vīrietis/alkohols	67	14 alkohols	30
Vīrietis/alkohols	46	16 alkohols	20
Sieviete/alkohols, amfetamīns, marihuāna	32	15 alkohols 18 narkotikas	25
Sieviete/alkohols, marihuāna	41	15 alkohols 19 narkotikas	32

Atkarību veidi mūsdienu vidē : II. Digitālās atkarības

1. Sociālie tīkli

Dopamīna “cilpa” – atkarība no atzinības (like, skatījumi).

Izraisa trauksmi, salīdzināšanas sajūtu, miega traucējumus.

2. Videospēles

Var novest pie laika izjūtas zuduma, emocionālām krīzēm, sociālās izolācijas.

Atkarība no uzvaras sajūtas, adrenalīna un virtuālās pasaules.

➡ 3. Ekrāna pārmērīga lietošana kopumā

Ietekmē uzmanības spējas, miegu, emocionālo noturību.

Atkarību veidi mūsdienu vidē : III. Azartspēles un saistītie riski

1. “Loot boxes” un spēles ar azartspēļu elementiem

- Populāras datorspēlēs – bērns “iegādājas veiksmi”. “Loot boxes” jeb "laupījuma kastes" ir digitāli priekšmeti videospēlēs, kas satur nejauši izvēlētus virtuālus priekšmetus (piemēram, ieročus, tēlu apģērbu, jaunas spēju kartes u.c.). Šīs kastes var iegūt spēles gaitā vai iegādāties par īstu naudu. Tās darbojas pēc līdzīga principa kā loterijas vai azartspēles – spēlētājs nezina, ko tieši saņems, līdz atver kasti.

Līdzība ar azartspēlēm: Tā kā spēlētāji maksā par iespēju kaut ko iegūt (bez garantijas), tiek uzskatīts, ka loot boxes var veicināt atkarību, īpaši bērniem un pusaudžiem.

Pārredzamības trūkums: Ne vienmēr tiek atklātas iespējamības (piemēram, cik liela varbūtība iegūt retu priekšmetu).

Finansiāli riski: Daži spēlētāji var iztērēt ievērojamas naudas summas, cenšoties iegūt konkrētus priekšmetus.

Regulācija: Vairākas valstis, piemēram, Beļģija un Nīderlande, loot boxes ir klasificējušas kā azartspēles un ierobežojušas to izmantošanu spēlēs bērniem.

Šī uzvedība rada līdzīgas smadzeņu reakcijas kā klasiskās azartspēles.

2. Sporta totalizatori un derības

Pieejami arī nepilngadīgajiem ar pieaugušo kontiem vai viltotiem datiem.

Atkarību veidi mūsdienu vidē : IV. Impulsivitātes vadītas uzvedības

1. Kompulsīva ēšana, badošanās, attīrīšanās uzvedība

Saistīta ar vēlmi kontrolēt trauksmi vai izskatu.

Bieži tiek ignorēta kā atkarības forma.

☐ 2. Paškaitējoša uzvedība

Griezumi, apzināta sevis sodīšana – darbojas kā emocionāla izlādēšanās mehānisms.

Var attīstīties līdz atkarīgai uzvedībai, ja netiek risināts cēlonis.

Dzimumatšķirības bērnu un pusaudžu atkarību uzvedībā

□ Zēni – biežāk:

- **Eksperimentē ar vielām agrāk** (alkohols, tabaka, marihuāna).
- **Digitālās atkarības:** datorspēles, azartspēles, sporta totalizatori.
- **Impulsivitāte un riskanta uzvedība:** agresija, pārgalvīgi lēmumi, klaiņošana.
- **Ārēji vērsta uzvedība:** nemiers, nepakļaušanās, antisociāla uzvedība.

Īpaši novērojumi:

- Datorspēles bieži ir zēnu galvenā “realitātes aizstāšana” un emocionālās izlādēšanās forma.
- Zēni **retāk meklē palīdzību**, jo sociāli sagaidāma “pašpietiekamība”.



Dzimumatšķirības bērnu un pusaudžu atkarību uzvedībā

👧 Meitenes – biežāk:

- **Emocionāli motivēta lietošana:** vielas vai uzvedība kā reakcija uz trauksmi, zemu pašvērtējumu.
- **Sociālo tīklu atkarība:** pastiprināts fokuss uz ķermeņa tēlu, salīdzināšanos, uzmanības nepieciešamību.
- **Ēšanas traucējumi:** badošanās, kompulsīva ēšana, attīrīšanās.
- **Iekšēji vērsta uzvedība:** depresija, paškaitējums, noslēgšanās.



Īpaši novērojumi:

- Meitenes vairāk uzvedību “pagriež pret sevi” – emocionālās sāpes tiek izdzīvotas caur pašnīcinošām uzvedībām.
- Viņas biežāk uzticas un meklē emocionālu atbalstu, bet var arī slēpt problēmas aiz “perfektas uzvedības”.

! Kopsavilkums vecākiem:

Atkarība mūsdienās nav tikai vielu lietošana – tā bieži sākas ar **uzvedības formām**, kas tiek normalizētas sabiedrībā.

Svarīgi **nenovērtēt par zemu**: “tas ir tikai veips”, “tā ir tikai spēle”, “visiem bērniem ir telefons”.

 **Vecākiem svarīgi:**

- **Nepieņemt “klusu” uzvedību kā normu** – meitenēm atkarības pazīmes bieži ir paslēptas.
- **Nepieņemt impulsivitāti kā “puiku lietu”** – tas var būt signāls par traucētu emocionālo līdzsvaru.
- **Pieejā atšķirsies: zēniem bieži vajag struktūru un robežas, meitenēm – emociju atpazīšanu un pieņemšanu.**

Kā stiprināt bērna psiholoģisko noturību?

Psiholoģiskā noturība ir bērna spēja **pielāgoties pārmaiņām, tikt galā ar grūtībām un atgriezties līdzsvarā pēc stresa situācijām**. Tā nav iedzimta – to var attīstīt ar laiku un attiecībās ar citiem cilvēkiem.

✓ Ko darīt:

- **Runājiet par emocijām** – gan savām, gan bērna (“Es redzu, ka tu esi sarūgtināts...”).
- **Māciet, ka emocijas nav “labas” vai “sliktas”**, bet tās jāiemācās atpazīt un pārvaldīt.
- **Iedrošiniet centienus**, nevis tikai rezultātus – “Tu centies, un tas ir svarīgi.”
- **Atbalstiet pašizziņu** – māksla, dienasgrāmatas, sarunas, grāmatu varoņi.



Kā vecāki var veicināt psiholoģisko noturību?

1. Siltas, drošas attiecības

- **Pieejamība:** būt klātesošiem – emocionāli un fiziski.
- **Uzklausīšana bez kritikas:** bērns jūtas saprasts, nevis vērtēts.
- **Bez nosacījumu mīlestība:** bērns zina – viņu mīl vienalga, vai viņam veicas vai ne.

2. Mācīšana nosaukt un pārvaldīt emocijas

- Runājiet par emocijām (“Tu esi dusmīgs, jo...”).
- Palīdziet atrast veidus, kā tikt galā ar dusmām, bailēm, vilšanos.

3. Atļauja kļūdīties un mācīties no pieredzes

- Iedrošiniet izmēģināt jaunas lietas.
- Pieņemiet kļūdas kā daļu no izaugsmes, nevis sodiet par tām.

Kā vecāki var veicināt psiholoģisko noturību?

4. Atbildība un līdzdalība

- Uzticiet bērnam vecumam atbilstošus pienākumus.
- Iesaistiet ģimenes lēmumu pieņemšanā, piemēram, brīvdienu plānošanā.

5. Stabilitāte un robežas

- Skaidri noteikumi un konsekvence sniedz drošības sajūtu.
- Robežas māca atbildību un cieņu.

6. Pozitīvas pieredzes ārpus ģimenes

- Veidojiet kontaktus ar skolotājiem, treneriem, vecvecākiem.
- Iesaistiet bērnu pulciņos, sportā, brīvprātīgā darbā – tas rada piederību.

Kā vecāki var veicināt psiholoģisko noturību?

7. Vecāku pašaprūpe un piemērs

- Bērni mācās no vecāku piemēra: kā jūs runājat par problēmām, kā pārvarat stresu.
- Rūpējieties par savu emocionālo veselību – tas stiprina arī bērnu.

Spēcīga, noturīga personība neveidojas vienā dienā. Tā veidojas ilgtermiņā – attiecībās, atbalstā un uzticībā. Vecāku loma ir būt par stūrakmeni, kas sniedz gan drošību, gan brīvību augt.

Efektīvas komunikācijas metodes starp vecākiem un bērniem

Pieeja	Rezultāts
Aktīva klausīšanās	Bērns jūtas sadzirdēts un pieņemts
Atklāta valoda (“es” vēstījumi)	Mazāks aizsardzības reflekss, mazāk konflikti
Sarunas ne tikai “kad ir problēma”	Uzticēšanās veidojas ikdienā
Regulāras ģimenes tradīcijas	Drošības sajūta un strukturēta vide

💡 Piemērs:

Nevis: “Kāpēc tu to izdarīji?”

Bet: “Es esmu noraizējies, kad redzu, ka tu neesi skolā. Kas notiek?”

Alternatīvas veselīgas nodarbes un hobiji



Kāpēc tas strādā?

- Veselīgas nodarbes dod **dopamīna apbalvojumu**, bet neizjauc līdzsvaru kā vielas vai pārmērīga digitālā vide.

Ieteikumi:

- **Radošas aktivitātes** – zīmēšana, mūzika, rakstīšana, teātris
- **Sports** – ne tikai sasniegumu dēļ, bet arī stresa izlādei
- **Brīvprātīgais darbs vai palīdzība mājās** – veicina piederību un nozīmīguma sajūtu
- **Dzīvnieku aprūpe, daba, kopt rituālus (tradīcijas)** – stabilizē nervu sistēmu

□ Nobeigumā

Bērna psiholoģiskā noturība ir *aizsargmūris pret atkarībām*. Tā veidojas, kad viņš jūtas saprasts, pieņemts un spējīgs ietekmēt savu dzīvi.

Katrs vecāks var būt drošas attīstības balsts – nevis ideāls, bet **pietiekami labs**.



Praktiski padomi vecākiem ikdienas situācijās, ja rodas aizdomas par bērna atkarību

Kad vecākiem rodas aizdomas, svarīgi reaģēt nevis ar bailēm vai sodu, bet ar sapratni, gatavību sarunāties un meklēt risinājumus.

✚ Ko darīt, ja rodas aizdomas par vielu vai uzvedības atkarību?

- ✓ **1. Saglabā mieru**
 - Reaģē ar vēsu galvu – dusmas un pārmetumi tikai pastiprina noslēgšanos.
 - Nesteidzini sarunu, ja pats esi uzvilks – nogaidi piemērotu brīdi.
- ✓ **2. Uzdod atvērtus jautājumus**
 - "Kas tevi pēdējā laikā uztrauc?", "Kā tu jūties pats par sevi?"
 - Izvairies no “pratināšanas” – bērnam jāizjūt, ka vari viņam uzticēties.
- ✓ **3. Vēro – bet neizseko**
 - Pievērs uzmanību uzvedībai, draugu lokam, dienas ritmam.
 - Ja novēro pazīmes – tās pieraksti, nevis vienkārši nosodi.

✚ Ko darīt, ja rodas aizdomas par vielu vai uzvedības atkarību?

- ✓ **4. Meklē sarunu ne tikai par problēmu**
 - Parādi interesi arī par bērna ikdienu, domām, vaļaspriekiem.
 - Veido vidi, kurā bērns grib uzticēties.
- ✓ **5. Iesaisti atbalsta resursus**
 - Skolas psihologs, ģimenes ārsts, bērnu psihoterapeits, atkarību speciālists.
 - Nepieciešamības gadījumā – dalība atbalsta grupā vai profilakses programmā.

⊘ Ko nedarīt?

- ✗ Nekritizē bērnu draugu klātbūtnē.
- ✗ Nesalīdzini ar citiem (“Redz, Anete mācās labāk”).
- ✗ Neizsaki draudus, kurus netaisies īstenot.
- ✗ Neaizvieto sarunas ar sodiem.



☐ **Ko vari darīt profilaktiski katru dienu?**

Rīcība	Ietekme
Interese par bērna dienu	Drošība, uzticēšanās
Kopīgas maltītes	Strukturēta komunikācija
Dalība hobijs	Pozitīvs dopamīns
Vecāku konsekvence	Iekšējās robežas bērnam

☐ **§☐ Kad vērsties pēc profesionālas palīdzības?**

- Bērns lieto vielas regulāri vai neatzīst problēmu.
- Notiek straujas uzvedības izmaiņas, depresīvi stāvokļi, paškaitējums.
- Ģimenē vairs nav iespējams risināt situāciju bez emocionāla strupceļa.

Kad sākt atkarību profilaksi?

Atkarību profilakse **sākas jau pirmsskolā**, tikai citā valodā un ar vecumam atbilstošiem līdzekļiem. Šajā vecumā **nerunājam par vielām**, bet gan **veidojam emocionālos, uzvedības un pašregulācijas pamatus**, kas vēlāk pasargā bērnus no atkarībām.

- **Nav jārunā par narkotikām**, bet jāveido prasmes, kas vēlāk **stiprina psiholoģisko noturību**.
- Bērni, kas prot regulēt emocijas, atrast atbalstu un pieņemt sevi, **mazāk pakļauti atkarību riskiem pusaudzū vecumā**.

Ko var darīt bērnudārzā un sākumskolā (1.–4. klase)?

☐ 1. Attīstīt emocionālo inteliģenci

- **Nosaukt emocijas** (“Es esmu dusmīgs, jo...”), izmantot emociju kartītes, spēles.
- **Apzināties ķermeņa sajūtas**, kad rodas dusmas, skumjas, prieks.
- **Praktizēt nomierināšanās stratēģijas** (elpošana, skaitīšana, zīmēšana).

☐ 2. Mācīt prasmi teikt “nē”

- Izspēlēt situācijas (“Draugs saka: ejam darīt ko nedrīkst... Ko tu dari?”).
- **Uzslavēt drosmi domāt citādi** – audzināt neatkarīgu spriestspēju.

☐ 3. Strukturēta vide un rutīnas

- Ikdienas ritms, paredzami noteikumi un robežas sniedz bērnam drošību.
- Ja bērns jūtas droši – viņam nav jātiecas pievērst uzmanību ar riskantu uzvedību.

Ko var darīt bērnudārzā un sākumskolā (1.–4. klase)?

☐ 4. Veidot ciešas attiecības ar bērniem

- Bērnām jāzina: “Pieaugušie ir pieejami, kad man ir grūti.”
- Šī drošā piesaiste vēlāk kļūst par pamatu pretestībai negatīvam spiedienam.

5. Nodrošināt radošas, jēgpilnas nodarbes

- Māksla, rotaļas, dabas aktivitātes, sadarbības spēles – tās dod veselīgu “dopamīnu”.

6. Veidot pozitīvu pašvērtējumu

- Uzsver nevis “esi labs bērns”, bet “es redzēju, kā tu centies palīdzēt draugam.”
- Attīstīt iekšējo pārliecību, nevis ārēju atzinības vajadzību.

Kā veidot veselīgus ieradumus bērniem un pusaudžiem?

Veselīgi ieradumi ir *dabiska* aizsardzība pret atkarību. Tie stiprina bērna iekšējos resursus un mazina nepieciešamību pēc “ārēja apbalvojuma” (vielas, ekrāns, risks).

Galvenie virzieni:

☐ ♀ ☐ 1. Emocionālā veselība

- Mācīt **nosaukt emocijas** (piem., "Es jūtos dusmīgs, jo...").
- Attīstīt **pašregulācijas prasmes** (elpošana, pauze, vizualizācija).
- Iedrošināt **runāt par grūtībām**, nevis slēpt tās.

🏃♂ ☐ 2. Fiziskās aktivitātes un miegs

- Regulāras kustības uzlabo garastāvokli un mazina stresu.
- Ekrāna laika ierobežošana pirms gulētiešanas uzlabo miega kvalitāti.
- Ieviest **ritmu un struktūru** ikdienā.

Kā veidot veselīgus ieradumus bērniem un pusaudžiem?

3. Uzturs

- Samērīga cukura lietošana – samazina impulsivitāti un garastāvokļa svārstības.
- Ēšana kopā ar ģimeni – stiprina attiecības un drošības sajūtu.

☐ 4. Kritiskās domāšanas un izvēļu veidošana

- Iesaistīt bērnu lēmumu pieņemšanā (ko darīsim brīvdienās, kā tērēt kabatas naudu).
- Runāt par **reklāmu un sociālo tīklu ietekmi** – attīstīt kritisku domāšanu.

☐ 5. Attiecības un sociālās prasmes

- Mācīt pateikt "**nē**" **ar cieņu**, neizolējoties.
- Veidot vidi, kur bērns jūtas **piederīgs**, nevis jāpielāgojas, lai tiktu pieņemts.

Kā veidot veselīgus ieradumus bērniem un pusaudžiem?

6. Vecāku piemērs un vide

- Bērni mācās *novērošanas ceļā*, ne tikai no mācībām.
- Ja pieaugušie atzīst savas kļūdas un runā par emocijām, arī bērns to iemācās.
- Vide bez vielām un ar atbalstošu attieksmi veicina veselīgus ieradumus.

Prakse	Ieguvums bērnam
Regulāras kopīgas maltītes	Piederības un struktūras sajūta
“Ekrāna brīvie” vakari	Miers, sarunu veidošana
Ikdienas rutīnas un gulētiešana	Drošība un nervu sistēmas stabilitāte
Emociju dienasgrāmata vai zīmēšana	Palīdz apzināties un pārstrādāt emocijas

Situāciju analīzes piemēri

Praktiskā daļa

Situācijas un komentāri

1. “Man nav, ko viņam teikt”

📖 Jūsu pusaudzis nesen sācis uzvesties ļoti noslēgti. Mājās viņš nerunā, visu laiku ir telefonā. Vakarā paziņo tikai “negribu runāt”, un aiziet uz savu istabu.

💡 **Speciālista ieteikums:** Nenovērtējiet par zemu klusēšanu – tā var būt gan pārslodze, gan emocionāla distance. Parādiet savu **pieejamību** mierīgā brīdī, piemēram: “Es redzu, ka tev nav viegli. Kad jutīsies gatavs, esmu šeit.” Bieži atkārtotas, īsas, nenosodošas pieejas laika gaitā dod rezultātu.

2. “Atradu veipu viņa jakā”

📖 Jūs nejauši, mazgājot bērna jaku, atrodat e-cigareti. Viņš neko nav minējis. Ko darīt?

💡 **Speciālista ieteikums:** Reaģējiet ar **vēlmi saprast**, nevis kontrolēt. Piemēram: “Es atradu šo. Es gribu saprast, kas notiek.” Dodiet bērnam iespēju izteikties, pat ja viņš sākumā noliedz. Uzsvars – uz sarunu, nevis sodu. Nosakiet robežas skaidri, bet ar cieņu.

Situācijas un komentāri

3. “Mūsu viedokļi atšķiras”

📖 Jūs un jūsu partneris nespējat vienoties – viens uzskata, ka “tas jau tikai eksperiments, nevajag dramatizēt”, otrs uztraucas par atkarības risku.

💡 **Speciālista ieteikums:** Bērnam vajag **vienotu** vēstījumu no abiem vecākiem. Sarunājieties savā starpā ārpus bērna klātbūtnes, definējiet kopīgu nostāju. Fokusējieties uz bērna vajadzībām, nevis uz to, kurš 'pareizāks'. Ja vajag – iesaistiet trešo pusi (speciālistu).

4. “Skola informē, ka bērns smaržo pēc alkohola”

📖 Klases audzinātāja zvana un saka, ka bērnam skolā bijusi alkohola smarža. Viņš visu noliedz.

💡 **Speciālista ieteikums:** Svarīgi saglabāt uzticēšanās iespēju – **neapsūdziet uzreiz**. Norādiet, ka esat saņēmuši informāciju un vēlētos runāt mierīgi. Ja viņš noliedz – atstājiet iespēju atgriezties pie sarunas vēlāk. Piedāvājiet **atbalstu**, nevis draudus.

Situācijas un komentāri

5. “Viņa labāk uzticas draugiem nekā mums”

☞ Meita visu laiku ir ar draugiem, par notikumiem ģimenē nerunā. Kad jautājat, viņa saka: “Tas nav jūsu darbs.”

💡 **Speciālista ieteikums:** Pusaudžiem dabiski attālināties, taču uzticēšanās nezaudē nozīmi. Veidojiet kontaktu **caur aktivitātēm**, ne tikai sarunām. Izvairieties no moralizēšanas – radiet telpu, kur bērns jūtas sadzirdēts bez vērtējuma.

6. “Viņš spēlē spēles līdz pusnaktij”

☞ Jūsu bērns katru vakaru līdz vēlai naktij spēlē videospēles. No rītiem nevar piecelties, sekmes pasliktinās.

💡 **Speciālista ieteikums:** Digitālās robežas jāievieš **konsekventi**, bet ar skaidrojumu. Nevis 'tāpēc, ka tā vajag', bet 'tāpēc, ka tev vajag gulēt, lai būtu fokusēts'. Iesaistiet bērnu noteikumu veidošanā, piedāvāriet alternatīvas nodarbes, kas ir aizraujošas arī reālajā dzīvē.

Situāciju uzdevumi

Situācija 1: Pusaudzis atsakās nākt mājās noteiktajā laikā

□ Vecāki ieviesuši noteikumu – jābūt mājās līdz 21.00. Pusaudzis (14 g.) regulāri kavējas un, kad tiek izsaukts uz sarunu, saka: “Jūs mani nekontrolēsiet!”

□ Refleksijas jautājumi grupai:

- Kā jūs kā vecāks justos šādā situācijā?
- Kādas ir jūsu robežas un kā tās tiek uzturētas?
- Kā izvairīties no konflikta eskalācijas, saglabājot robežas?

● Speciālista komentārs:

Šeit svarīgi neinterpretēt to kā tīšu necieņu, bet gan kā mēģinājumu izcīnīt autonomiju. Vecākiem būtu jāuzdod jautājumi ar mieru, nevis dusmām: “Mēs vienojāmies – tu vari būt brīvs savos lēmumos, bet mums ir jāzina, kur tu esi, jo mēs rūpējamies.”

Uzsvars: konsekvence, skaidras robežas un alternatīva vienošanās, nevis ultimāti.

Situācija 2: Pusaudzis vairs nerunā ar vecākiem un slēdz istabas durvis

□ Iepriekš komunikatīvs pusaudzis (15 g.) kļūst noslēgts, pavada laiku tikai telefonā un sociālajos tīklos. Sarunās izvairās ar: “Ej prom!”, “Viss ir labi!”

□ Refleksijas jautājumi grupai:

- Kādi varētu būt iemesli pusaudža noslēgšanās uzvedībai?
- Kādu rīcību vecāki var veikt, lai parādītu savu pieejamību?
- Kādas pazīmes liecinātu, ka nepieciešama profesionāla palīdzība?

● Speciālista komentārs:

Tas var būt normāls attīstības posms, bet arī signāls par trauksmi, depresiju vai digitālo atkarību. Vecākiem svarīgi neuzspiest sarunu, bet parādīt emocionālu pieejamību, piemēram, atstāt zīmīti: “Es redzu, ka tev nav viegli. Es esmu tepat.”

Uzsvars: pacietīga klātbūtne, izvērtēšana, cik ilgi šī uzvedība turpinās, un atbalsta meklēšana, ja tā saasinās.

Situācija 3: Pusaudzis sāk draudzēties ar “problemātisku kompāniju”

□ 16 gadus vecs pusaudzis sāk satikties ar jauniešiem, kuri bieži lieto alkoholu un “tusē” līdz vēlam vakaram. Vecāki uztraucas, bet viņš saka: “Tie ir mani draugi, jūs neko nesaprotat!”

□ Refleksijas jautājumi grupai:

- Kas pusaudzim var būt pievilcīgs “problemātiskā” kompānijā?
- Kā runāt ar pusaudzi par riskiem, neizraisot pretestību?
- Kā palīdzēt bērnam atrast veselīgas alternatīvas sociālai piederībai?

● Speciālista komentārs:

Tieša aizliegšana var novest pie slepenības. Svarīgi izpētīt, kas pusaudzim šajās attiecībās ir svarīgs – piederība, aizsardzība, adrenalīns? Vecāki var aicināt uz sarunu bez nosodījuma: “Es redzu, ka šie draugi tev ir svarīgi.

Man ir bail, ka tas var kaitēt tev. Vai mēs varam kopā izdomāt, kā saglabāt tavu brīvību un drošību?”

Uzsvars: empātija + robežu apzināšana, alternatīvas sociālās vides veicināšana.

Situācija 4: Pusaudzim krītas sekmes un viņš vairs neiet uz pulciņiem

- Agrāk aktīvs un motivēts 13 gadus vecs bērns pēkšņi zaudē interesi par mācībām un dejošanu, pavada laiku gultā, saka, ka viss ir “garlaicīgi” vai “jēgas nav”.
- Refleksijas jautājumi grupai:
 - Kādi faktori var ietekmēt bērna motivācijas zudumu?
 - Kā vecāki var pamanīt emocionālas grūtības agrīni?
 - Kādi soļi būtu jāveic, ja šī uzvedība turpinās?

● Speciālista komentārs:

Šī uzvedība var liecināt par iekšēju emocionālu grūtību, tostarp depresijas sākumu. Svarīgi nepārmest: “Kāpēc esi slinks?”, bet pamanīt un pārrunāt: “Esmu ievērojis, ka tevi vairs neinteresē tas, kas agrāk sagādāja prieku. Vai tu vari man pastāstīt, kā tu jūties?”

Uzsvars: agrīna iejaukšanās, emocionālās veselības pārbaude, nepieciešamības gadījumā – psihologa konsultācija.

Situācija 5: Vecāki atrod pusaudzim slēptus alkoholiskus dzērienus

□ Vecāki 17 g. jaunieša istabā atrod tukšu degvīna pudeli. Kad jautā, viņš dusmojas: “Ko jūs meklējat manās mantās? Esmu pieaudzis!”

□ Refleksijas jautājumi grupai:

- Kā saglabāt uzticību, vienlaikus reaģējot uz riskantu uzvedību?
- Kāda veida saruna būtu atbilstoša šādā situācijā?
- Kā noteikt, vai tas ir vienreizējs gadījums vai jau problēma?

● Speciālista komentārs:

Šī situācija prasa mierīgu, bet nopietnu sarunu. Svarīgi atzīt notikušo, neizliekoties, ka “nekas nebija”: “Mēs atradām alkoholu. Tas mūs satrauc. Mēs to nemeklējām, bet mums ir jāzina, vai tas notiek bieži. Tu mums esi svarīgs, tāpēc mēs nevaram izlikties, ka nekas nav noticis.”

Uzsvars: dialogs, nevis sods. Ieteicams piedāvāt palīdzību un nepieciešamības gadījumā – piesaistīt speciālistu.

Informācijas resursi vecākiem par bērnu un pusaudžu atkarībām

Latvijas resursi

1. Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC)

📄 Brošūras un infografikas par vielu lietošanas profilaksi bērniem un jauniešiem.

📖 Rekomendācijas vecākiem, skolotājiem un sabiedrībai.

🌐 www.spkc.gov.lv

2. Drossinternets.lv

👤 Informācija par **digitālajām atkarībām** – sociālie tīkli, datorspēles, viedierīces.

🎓 Skolu materiāli un padomi vecākiem.

🌐 www.drossinternets.lv

Latvijas resursi

3. Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (BKUS) – Pusaudžu resursu centrs

  Specializēta palīdzība pusaudžiem ar emocionālām grūtībām un atkarību riskiem.

 www.pusaudzis.lv

4. Valsts policijas preventīvais darbs ar jauniešiem

☐ Lekcijas un informatīvi pasākumi skolām un vecākiem.

Sadarbība ar SPKC, Veselības ministriju un skolu psihologiem.

Starptautiski un starpdisciplināri resursi

5. WHO – World Health Organization

 Rekomendācijas par atkarību prevenciju bērniem.

Izcelta digitālā atkarība (2022. g. ziņojums par spēļu lietošanas traucējumiem).

 www.who.int

6. UNODC – United Nations Office on Drugs and Crime

 Programma “Listen First” vecākiem un pedagogiem – kā runāt ar bērniem par riskiem.

Video, plakāti, ieteikumi (pieejami arī latviski).

 www.unodc.org/listenfirst

Starptautiski un starpdisciplināri resursi

7. NIDA – National Institute on Drug Abuse (ASV)

 Risinājumi vecākiem: pusaudžu smadzeņu attīstība un uzņēmība pret atkarībām.

Īsi video un praktiski padomi.

 www.teens.drugabuse.gov/parents

8. Common Sense Media

 Lieliska sadaļa par **digitālajām atkarībām**: ekrāna laika ietekme, sociālie tīkli, spēles.

 www.commonsensemedia.org

Jūsu jautājumi?

