

Atbild biedrības "Esi brīvs!" valdes priekšsēdētāja, psihoterapeite **Dace Caica**

Ko darīt vecākiem, saskaroties ar bērnu interesi par apreibinošām vielām?

Visa pamatā ir saruna

Iemesli, kas mudina pirmo reizi pamēģināt alkoholu, uzsmēķēt vai kā citādi apreibināties, ir katrā vecumā atšķirīgi. Cilvēks pēc savas būtības ir rošīga un zinātkāra būtne. Pirmie mēģinājumi var būt novērojami jau divgadnieka uzvedībā, cenšoties atdarināt vecākus. Mazais var vēlēties saskandināt ar visiem vai gribēt dzert sulu no alkoholam paredzētām glāzēm.

Lai bērnam būtu izprotama ģimenes nostāja un arī pašam sava pozīcija, vecākiem ar bērnu ir jārunā un jābūt vienotiem savā attieksmē. Tajās ģimenēs, kur vecāki jau no bērna pirmajiem mēģinājumiem atdarināt lietotāja rīcību runā ar savu atvasi un veido viņam noraidošu attieksmi pret šādu rīcību, pastāv lielāka iespēja paildzināt laiku līdz tas pirmo reizi pats izlems pamēģināt alkoholu vai cigareti.

Kāda jauna sieviete ar mani dalījās pieredzē par to, kas viņai licis mainīt uzvedību komunikācijā ar savu meitu. Pusaudžu gados viņa pati smēķējusi, lietojusi alkoholu un skolā saņēmusi piezīmes par savu uzvedību. Vecāki bija šķīrušies, tādēļ viņa dzīvojusi divatā ar māti. Komunikācija abu starpā nebija iespējama - nemitīgi strīdi un durvju ciršana. Meitene tolaik mācījās 8.klasē, kad viņas mātei piezvanīja draudzenes māte, kura vainojusi meiteni, ka tā slikti ietekmējot viņas meitu. Meita šo sarunu dzirdēja un bijusi vīlusies, ka māte metusies taisnoties par meitas rīcību, nevis aizstāvēt viņu. Pēc tam abas ar māti aizgājušas pie psihologa, kur meitenei par lielu pārsteigumu jautājumu gūzma tika virzīta nevis viņai, bet mātei - par viņas pieredzi. Nu jau pieaugusī sieviete atceras, ka toreiz viņa savā matē pirmo reizi ieraudzīja cilvēku, kura arī kādreiz ir bijusi pusaudze, lietojusi to, ko nedrīkst, bijusi nelaimīgi iemīlējusies, pieļāvusi kļūdas un izpelnījies pieaugušo nosodījumu. Tas bijis abu attiecībās pagrieziena punkts - viņas uzvedība mainījās, kaitīgie ieradumi šķietami atbira paši no sevis, abu starpā ienāca saruna.

Kā novērot, vai bērns ir kļuvis atkarīgs?

Esi vērīga un pamani izmaiņas bērna uzvedībā!

Par atkarības veidošanos var liecināt tas, ka pusaudzim vai jauniešiem ir mainījies viedoklis par konkrētu vielu vai procesu no klaji noraidoša uz pozitīvu. Kā signāli var būt arī pēkšņas, neraksturīgas, nomācošas izmaiņas uzvedībā, veselībā vai izskatā, vai draugu maiņa, kas liecina, ka jaunieša dzīvē patlaban notiek kas neierasts, iespējams, saistīts ar atkarības veidošanos.

Jo vairāk pazīmes atbilst bērna uzvedībai vai izmaiņām izskatā, jo lielāks iemesls uztraukuma. Sākumā mēģiniet runāt ar jauniešu, iespējams, saruna var palīdzēt arī pašam jauniešiem ieraudzīt problēmu. Ja saruna ģimenē nelīdz, ieteicams meklēt psihologa palīdzību, kas ieteiks, kā rīkoties tālāk.

Pazīmes, kuras norāda uz, piemēram, kādu no procesu atkarībām:

- Uzmācīga, nepārvarama tieksme "lietot";
- Tiek palielināta "deva" (piemēram, palielinās laiks, kas pavadīts sociālajos tīklos);
- Palielinās tolerance pret atkarību izraisošām vielām un procesiem;
- Pārtraukšana rada grūti paciešamus psihiskus un/vai fiziskus traucējumus;
- Traucēta realitātes uztvere (smagākos gadījumos);
- Depresīvs un mainīgs garastāvoklis;
- Izmaiņas uzvedībā - bravurīgāka vai noslēgtāka uzvedība;
- Tas, kā tiek pavadīts laiks, tiek slēpts no mājiniekiem;
- Pasliktinās sekmes;
- Zūd interese par iepriekšējām nodarbēm;
- Nomāktība, uzbudināmība, nemiers, trauksme, vilšanās izjūta;
- Palielinās dusmas, naidīgums, agresivitāte;
- Galvassāpes, bezmiegs;
- Stresa situācijās grūtības atgūt emocionālo līdzsvaru;
- Miega traucējumi;
- Laika izjūtas zudums;
- Noslēgšanās no cilvēkiem;
- Nespēja koncentrēties dienas laikā;
- Muskuļu sāpes, muskuļu deformācija;
- Atkarības objekta dēļ tiek upurētas citas intereses;
- Melošana par laiku, kas pavadīts, piemēram, čatojot;
- Muguras sāpes un acu "graušana".

Bērna attieksme pret atkarību izraisošām vielām un procesiem ir cieši saistīta ar vecāka uzvedību un ikdienu - kad un kāpēc lieto alkoholu un kādas sarunas norit utt. Kā vecāku teiktais vai darītais ietekmē bērna attieksmi?

Vārdiem jāskan ar darbiem

Vecākiem ir ļoti ietekme uz bērna attieksmes veidošanos pret apreibinošajām vielām. Vārdiem un darbiem ir jābūt konsekventiem, tie nedrīkst būt savstarpēji pretrunā viens otram, jo bērns šo atšķirību ātri atšifrēs. To apliecina arī kāds pētījums. Tie pusaudži, kuri vienu vai vairākas reizes ir redzējuši savus vecākus esam stiprā alkohola reibumā, divas reizes biežāk paši sāk pārmērīgi lietot alkoholu. Tas nozīmē, ka vecāku centieniem atturēt bērnu no lietošanas, skaidrojot, cik nevēlama var būt šāda rīcība, nebūs lielas jēgas, ja pats turpinās to atklāti demonstrēt.

Tiem vecākiem, kuri labprāt runā ar saviem bērniem jau kopš agras bērnības un teikto apliecina rīcībā, krietni mazāk "sāpēs galva" pusaudžu gados.

Bērni parasti neklausās mūsu vārdos, bet ar apbrīnojamu precizitāti tie pamana pieaugušo darbus. Piemēram, vecāki dzer alu, tikmēr bērni omulīgi rotaļājas. Ideāli! Diemžēl dzīvē tik rožaini viss nenotiek. Par vecāku atbildību runājot, varu droši teikt, ka izpratne par to ir dažāda. Ir dzirdēts un redzēts, ka vecāki pat dod alkoholu pagaršot saviem bērniem, nesaskatot tajā neko sliktu. Pamazām bērnā rodas apziņa, ka lietot alkoholu ir pašsaprotami, ja jau to atļaujas vecāki.

Tas pats notiek arī krodziņos. Lai cik tie ir omulīgi, bērns tomēr netieši piedalās dzeršanas procesā. Kaut vai tikai redzot, cik labprāt alkohols, piemēram, alus "pazūd" vecāku un citu krodziņu apmeklētāju mutēs. Attālināti viņa smadzenēs jau veidojas pārliecība, ka dzert alu – tas ir skaisti, garšīgi un vajadzīgi. Vēlāk jau varēs arī ko stiprāku. Uzskatu, ka ar likumu jāierobežo bērnu atrašanās krodziņos, kaut arī vecāku klātbūtnē.

Kā vecākiem veiksmīgi sadarboties ar skolu un skolotājiem, lai ar vienotu stratēģiju palīdzētu bērniem nekļūt atkarīgiem?

Izglītošanu par atkarībām jāuztic profesionāļiem

Tas, kā veidosies sadarbība starp vecākiem un skolu lielā mērā ir atkarīgs, kādas attiecības izveidosies vecākiem ar klases audzinātāju. Klases audzinātājs ir vecāku uzticības persona. Vēl ir arī sociālais pedagogs, kurš tiešā veidā ir atbildīgs par ģimenes un skolas sadarbības veidošanu, ja bērnam skolā ir radušās grūtības. Diemžēl šajā gadījumā vecāki biežāk izvairās nevis meklēt kopīgus risinājumus. Ir labi, ja skolā strādā arī psihologs, kurš var lietī noderēt pie individuālā atbalsta plāna izstrādāšanas un īstenošanas. Tomēr ir daudz vecāku, kuri diemžēl nezina, kādos gadījumos varētu vērsties pie psihologa, kādos pie sociālā pedagoga, vai tāds maz ir viņu skolā.

Domājot par atkarību profilaksi skolās, svarīga loma būtu jāpiešķir tematiskām nodarbībām par apreibinošajām vielām un procesiem. Pusaudžiem būs vieglāk uztvert un saglabāt informāciju, ja tiktu pieaicināti nozares speciālisti. Tomēr nākas saskarties ar skolām, kuras ārpus sociālo zinību obligātās vielas šo tēmu runāt baidās. Organizāciju eksperti, kuri vada šādas nodarbības, ir kompetenti vecumposma īpatnībās un zina, kas ir un kas nav jāakcentē pusaudžim, lai viņš aizdomātos par savu rīcību un veselību.

Skola var palīdzēt atkarībā nonākušam bērnam ar to vien, ka neatstāj bez ievēribas un ziņo vecākiem par izmaiņām, kas pamanītas konkrētajā bērnā. Dažkārt vecāki savas aizņemtības un ikdienas rūpju dēļ ne uzreiz pamana to, kas notiek ar viņu bērniem. Svarīgi būtu, lai pedagogs sadarbojas ar vecākiem, informē viņus par novēroto un otrādi.

Par veiksmīgu sadarbību vecāku un skolas starpā liecina:

- savstarpēja cieņa un uzticēšanās;
- pietiekami bieži individuālie kontakti;
- apmeklētas vecāku sapulces;
- aktīva līdzdalība skolas un klases pasākumos;
- atsaucīga attieksme pret skolas aicinājumiem u.c.

Sadarbības formas var būt dažādas:

- individuāls darbs ar katru ģimeni;
- grupu darbs ar skolēniem un to vecākiem;
- kolektīva darba forma, kur piedalās visi klases vecāki vai klašu grupas vecāki;
- frontālā darba forma, piemēram, skolas vecāku pilnsapulces;
- skolas dome.