



Informācija medijiem
2013.gada 16.septembris
Rīga

Emocionālās veselības nedēļā iesaistījušies vairāk kā 200 vecāki

Šodien, 13. septembrī, ar nodarbību vecākiem un bērniem „Veselīgas un prieka pilnas aktivitātes ģimenei”, noslēgsies Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatikas klīnikas rīkotā Emocionālās veselības nedēļa, kas šajā rudenī tika veltīta tēmai: *Veselīgas attiecības ģimenē – vesels bērns.*

Emocionālās veselības nedēļas aktivitātēs kopumā iesaistījušies vairāk kā 200 vecāki, gan ik vakaru apmeklējot RSU Psihosomatikas klīnikas ārstu psihoterapeitu vadītās bezmaksas lekcijas, gan izmantojot Skype konsultācijas par ģimenē sasāpējušiem jautājumiem.

Runāt par ģimenes un bērnu emocionālo veselību mudina Pasaules Veselības organizācijas veiktā pētījuma dati (2009/2010), jo Latvija starp 38 valstīm ir pirmajā trijniekā ar negatīvāko rādītāju par bērnu emocionālo veselības stāvokli. Vidēji 20% bērnu un pusaudžu vecumā no 11 – 15 gadiem atzīst, ka skolā izjutuši emocionālu vardarbību, nīrgāšanos. Savukārt pētījums Latvijas bērnu dzimstības (2013) rāda, ka trešā daļa bērnu (36%) jau šajā vecumā izjūt diskomfortu un nejutas labi. Audzinātājas, kas ikdienā novērtē bērnu emocionālo stāvokli, uzskata, ka vecākiem jāpievērš lielāka uzmanība saviem bērniem brīvdienās, rotaļājoties, sadarbojoties. Bērnu garastāvoklis atkarīgs no ģimenes, attieksmes, uzmundrinājuma. Ja vecāks raudošu bērnu „iestumj” grupiņā, jo „man jāskrien uz darbu”, bērns pauž agresiju pret citiem. Novērots, ka daļa vecāku baidās, kautrējas vai neprot izrādīt savu mīlestību bērnam.

Emocionālās veselības nedēļa tika atklāta pirmdien, 9. septembrī, ar diskusiju *Kā attiecības ģimenē veicina agresiju un nīrgāšanos skolā, kā arī bērnu slimošanu?*, kad dažādu nozaru speciālisti kopīgi meklēja risinājumus šai Latvijā aktuālajai problēmai.

Diskusijā tika izteikti būtiski priekšlikumi, kā valstiskā līmenī varētu uzlabot vecāku un bērnu emocionālās attiecības ģimenē, tādējādi mazinot agresijas izpausmes skolās. Diskusijas rezultātā tika izstrādātas 9 rekomendācijas, kas tiks nosūtītas arī Izglītības un zinātnes ministram Vjačeslavam Dombrovskim, Labklājības ministrei Ilzei Viņķelei, kā arī Veselības ministrei Ingridai Circenei.

Diskusijā piedalījās Bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas priekšiece **Laila Rieksta – Riekstiņa**, ārste-psihoterapeite, psihosomatikas speciāliste, RSU **asoc. prof. Gunta Ancāne**, Latvijas Republikas Veselības ministrijas parlamentārā sekretāre **Liene Cipule**, biedrības ģimeņu atbalstam „Bērniem draudzīgs” pārstāve **Kristīne Dūdiņa**, Slimību profilakses un kontroles centra direktore **Inga Šmate**, portāla mammamuntetiem.lv vadītāja **Inga Akmentiņa – Smildziņa**, Jēkabpils Valsts ģimnāzijas skolotāja **Kristīne Modnika**, Latvijas vecāku kustības pārstāve **Ivita Mauriņa**, Rīgas domes Labklājības departamenta pārstāve **Inga Dreimane**, RSU asistente un audiologopēde **Andra Vabale** un ārste-psihoterapeite **dr.Ineta Remese**.



PSIHOSOMATIKAS
KLĪNIKA
Rīgas Stradiņa Universitāte



EMOCIONĀLĀS VESELĪBAS NEDĒĻA

Veselības mācības priekšmeta nepieciešamību akcentēja **Veselības ministrijas parlamentārā sekretāre Liene Cipule** uzsverot, ka ikvienam bērnam būtu jāsaņem zināšanas par veselības jautājumiem, tai skaitā emocionālās veselības, un, absolvējot pamatskolu un vidusskolu, jāzina noteikts apjoms par šo tēmu. Gadījumā, ja tas netiek nodrošināts kā atsevišķs priekšmets, būtu jāsaprot, kādā mērā un kādas zināšanās šajos jautājumos iegūst bērns, ja priekšmets tiek integrēts citās mācību stundās.

Bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas priekšiece Laila Rieksta – Riekstiņa uzsvēra bērnu fiziskās sodīšanas, konkrēti pēršanas, problēmu ģimenēs, jo nereti vecākiem šķiet, ka šāds problēmas risinājums var dot šķietami ātrāku rezultātu. Tomēr viņa atzīst, ka šobrīd situācija kļūst arvien labāka, jo jaunās paaudzes vecākiem ir citāds skatījums uz bērnu audzināšanu, viņi ir saprotošāki. Tāpat novērots, ka vecāki neprot izrādīt mīlestību pret saviem bērniem. Viņi mīl savus bērnus, bet veids, kā viņi to izrāda, reizēm ir kropļojošs. Kā risinājumu šai problēmai viņa redz sabiedrības izglītošanu kopumā. „Jādomā par atbalsta pakalpojumiem tiem vecākiem, kad viņi sastopas ar grūtībām audzināšanā. Katrā skola, pašvaldībā ir atšķirīga prakse. Diemžēl sistēmiska skatījuma nav. Skolām ir jāstrādā citādāk – kā atbalsta komandai. Laikus jāpieslēdzas gadījumā, ja bērnam ir kādas uzvedības problēmas, tās parādās jau pirmajās klasēs,” skaidro Laila Rieksta – Riekstiņa.

„Vislielākos ievainojumus bērna dzīvē var izdarīt māte un tēvs, jo nevienu citu bērns nelaiž tik tuvu sev klāt. Kā nelaimīgā ģimenē var attīstīties laimīgs cilvēks? Lai bērns būtu vesels un laimīgs, izšķiroša ir vide ģimenē, ko nodrošina vecāki. Labi vecāki interesējās, kas bērnam patīk un kas nē, viņi ir nobriedušas personības, kas neprasa no bērniem paklausību, viņiem nav vainojošs runas stils, viņi paši izdzīvo jūtas pilnā apmērā,” emocionāli veselīgas ģimenes aspektus nosauc **ārste - psihoterapeite, psihosomatikas speciāliste asoc. prof. Gunta Ancāne**. „Vecākiem ir jāsaprot, kā bērns jūtas, kas bērnam trūkst, kas viņu biedē, kas viņu sāpina, kas liek justies slikti. Jāapzinās, ka bērns, kurš ģimenē nejūtas labi, ar savu uzvedību signalizē to apkārtējiem, piemēram, skolā kļūstot vai nu par apceļamo vai apcēlēju.”

Kristīne Modnika, Jēkabpils Valsts ģimnāzijas skolotāja, diskusijā uzsvēra, ka nereti vecāki ir tādi paši kā bērni, nevis izrāda skolotājam gatavību sadarboties, bet protestē, izrāda pretenzijas, naidu. Problēmas rada ikdienas nesakārtotība, vecāku iekšējā bezpalīdzība, atbildības trūkums- tas bērnos rada iekšēju trauksmi, bailes, ko skolā viņš parāda caur bravūru, visa noliegšanu, cinismu.

Kā rīkoties, lai mazinātu bērnu agresiju un nīrgāšanos skolās un slimošanu? Dažas no rekomendācijām:

- Jāatpazīst un jāakcentē visi tie vecāku un bērnu attiecību modeļi, kas ir bērna personību kropļojoši (tai skaitā vecāku hiperrūpīgums).
- Popularizēt sabiedrībā vecāku kritiski svarīgo lomu bērnu veselības, personības un labklājības attīstībā, uzsverot zināšanu nepieciešamību un arī atbildību sabiedrības priekšā. Jāpanāk situācija, ka sabiedrība to izprot un pieprasa, kas būtu galvenā motivācija vecākiem mainīties un izglītoties.



PSIHOSOMATIKAS
KLĪNIKA
Rīgas Stradiņa Universitāte



EMOCIONĀLĀS VESELĪBAS NEDĒĻA

- Iekļaut ārstus un ārstu zināšanas pedagogu tālākizglītības sistēmā, lai kvalitatīvi un profesionāli izglītotu par bērnu psihisko veselību, uzvedības traucējumiem un spēju atpazīt situācijas, kad ir jāaicina palīgos ārsti.
- Veidot atbalsta sistēmu skolotājiem – atbalsta grupas skolu vai reģionu ietvaros, ekvivalentas ārstu Bālinta grupām, kurās tiktu analizēti grūtie gadījumi saskarsmē ar skolēniem un viņu vecākiem. Tas palīdzētu pasargāt skolotājus no izdegšanas sindroma, slimības un mazinātu stresu ikdienā, uzlabotu pašcieņu un spēju tikt galā sarežģītās situācijās.

Plašāk par Emocionālās veselības nedēļas laikā tapušajām rekomendācijām un diskusijas dalībnieku atziņām lasiet Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatikas klīnikas mājas lapā www.psihosomatika.lv.