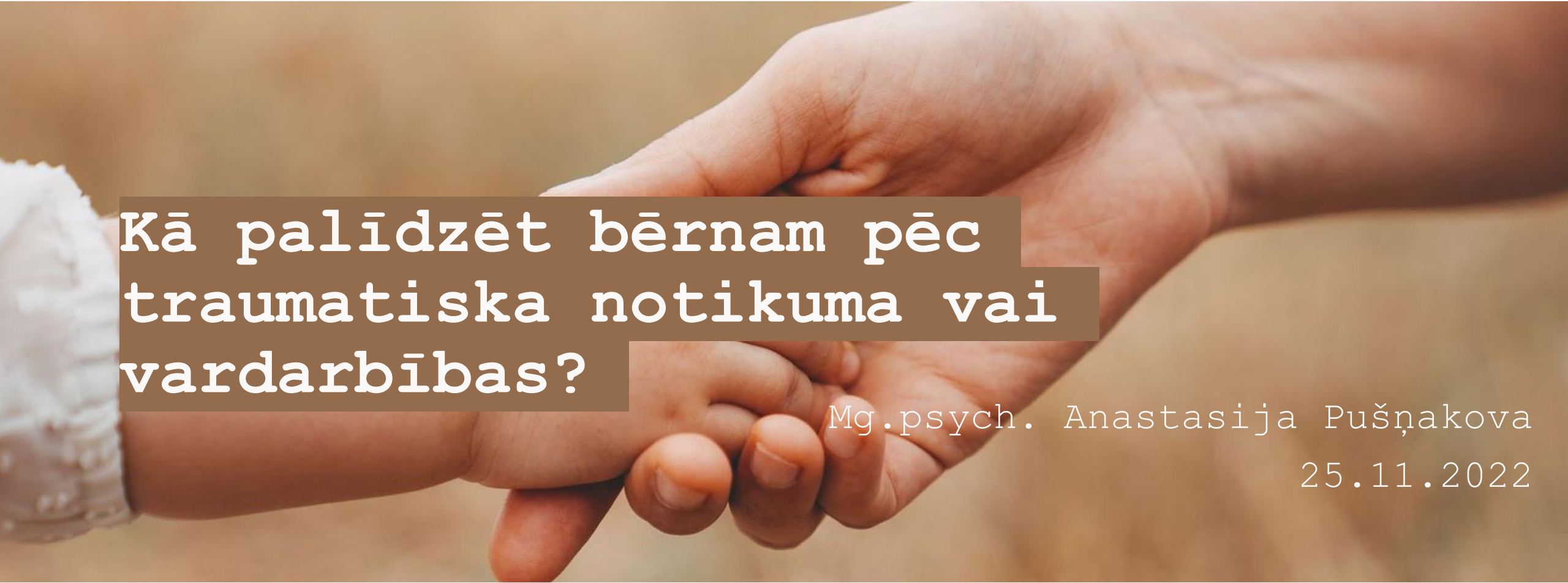


Dardedze

Centrs drošai bērnībai



Kā palīdzēt bērnam pēc
traumatiska notikuma vai
vardarbības?

Mg.psych. Anastasija Pušņakova

25.11.2022



TRAUMA

- ✓ **Emocionālā un psiholoģiska trauma** ir sekas piedzīvotai vecumposmam un izpratnei neatbilstošai, trauksmi izraisošai situācijai (-ām).
- ✓ Bieži šādi notikumi ir saistīti ar paša bērna, tuvinieku vai draugu
 - sāpēm (morālām, fiziskām)
 - drošību (reālu vai draudiem)
 - dzīvības, veselības draudiem
- o Vienreizējs notikums
- o Ilgstoša laika perioda





VARDARBĪBA (BTA likums)

Emocionālā vardarbība - pašcieņas aizskaršana vai ietekmēšana (draudēšana, lamāšana, ģirgāšanās, atraidīšana, ignorēšana, pazemošana).

Fiziska vardarbība - veselībai vai dzīvībai bīstams apzināts spēka pielietojums saskarsmē ar bērnu vai apzināta bērna pakļaušana kaitīgu faktoru iedarbībai (sišana, purināšana, dedzināšana, kniebšana, griešana).

Seksuālā vardarbība - iesaistīšana seksuālās darbībās, ko bērns nesaprot vai kam nevar dot apzinātu piekrišanu (dzimumkontakts, ķermeņa aizskaršana, privātuma pārkāpšana, pakļaušana pieaugušo seksualitātei, seksuālā eksplotācija).

“Kaitējoša seksuālā uzvedība” - viens vai vairāki bērni iesaistās seksuālās sarunās vai darbībās, kas nav atbilstošas viņu vecumam vai attīstības stadijai.

Nolaidība - bērnam netiek nodrošināta viņa attīstībai atbilstoša aprūpe, ja vecākiem ir bijusi tāda iespēja šīs vajadzības apmierināt (fiziska, medicīniska, emocionālā nerūpēšanās, pamatvajadzību nenodrošināšana, ilgstoša pamešana vienatnē, sociāla nerūpēšanās, nerūpēšanās par izglītību).



Ko darīt
saskarotī
es ar
vardarbīb
u vai
traumatis
ku
notikumu?

- ✓ 1. Ticiet bērnam!
- ✓ 2. Nevainot-nesodīt-nekaunināt!
- ✓ 3. Nodrošiniet drošību!
- ✓ 4. Kontrolējiet savas reakcijas!
- ✓ 5. Nekonfrontējiet veicēju!
- ✓ 6. Vērsēties pēc palīdzības!
- ✓ 7. Nemiet verā bērna pārdzīvojumus



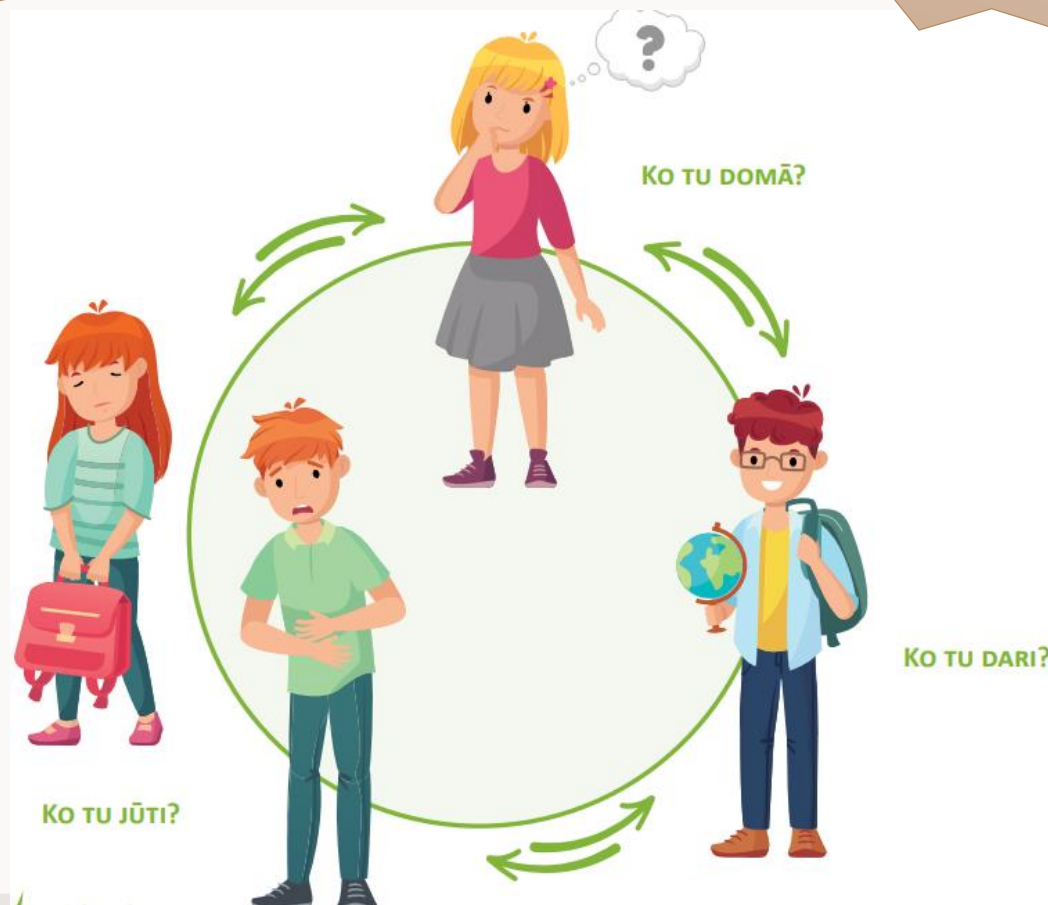
“Man ir ļoti žēl, ka
tev nācās to
piedzīvot, tā nav
tava vaina”

“Man rūp, kas ar
tevi notiek”

“Es esmu gatava (-s)
tevi uz klausīt, pat ja
notikums ir grūts”

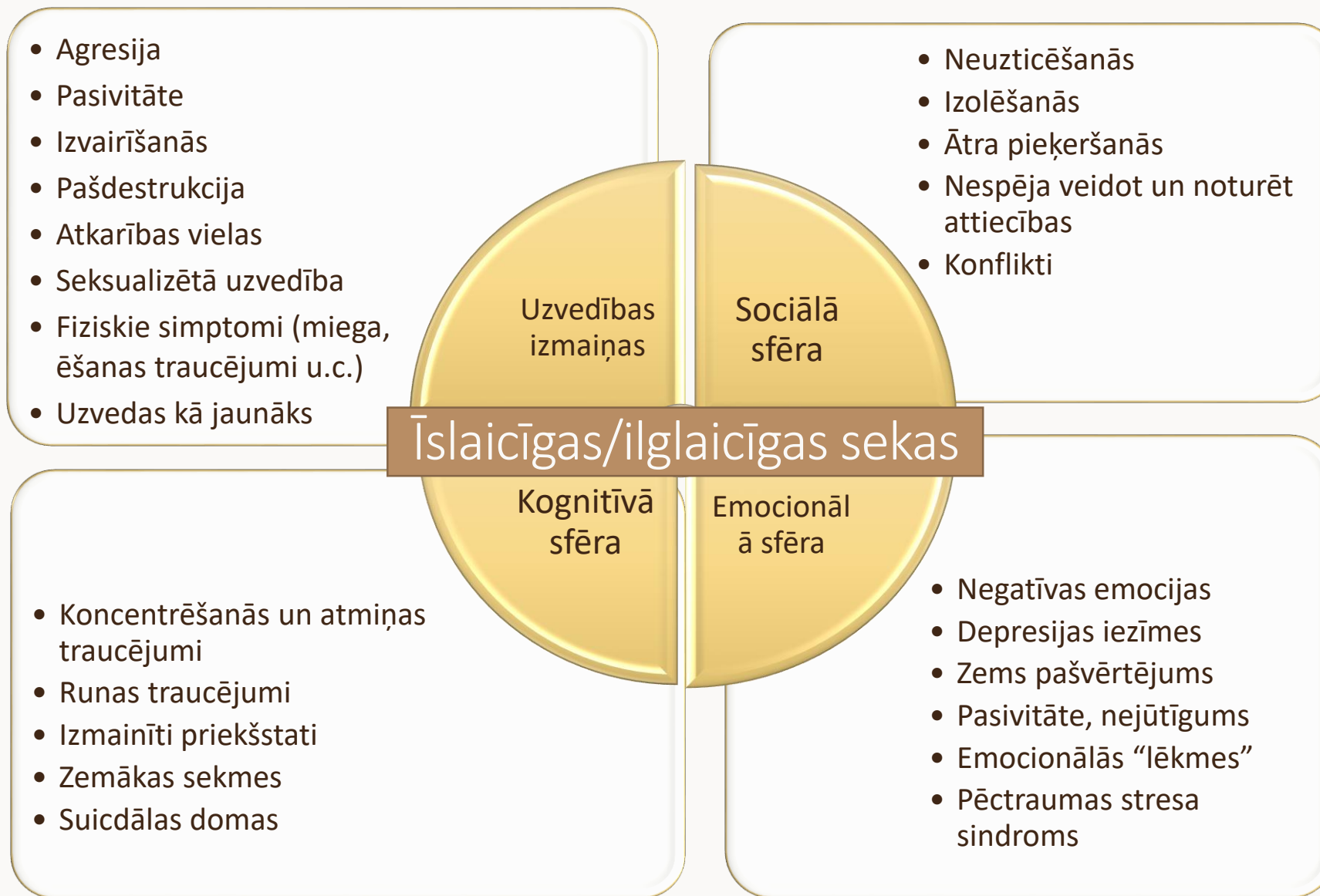
“Lai kas arī notiktu
tālāk, mēs to
pārvarēsim kopā!”

“Tev var būt grūti
par to runāt, taču
sarunas var
palīdzēt saprast kā
rīkoties un justies
labāk”



“Es tevi ļoti mīlu,
lai kas arī notiktu”

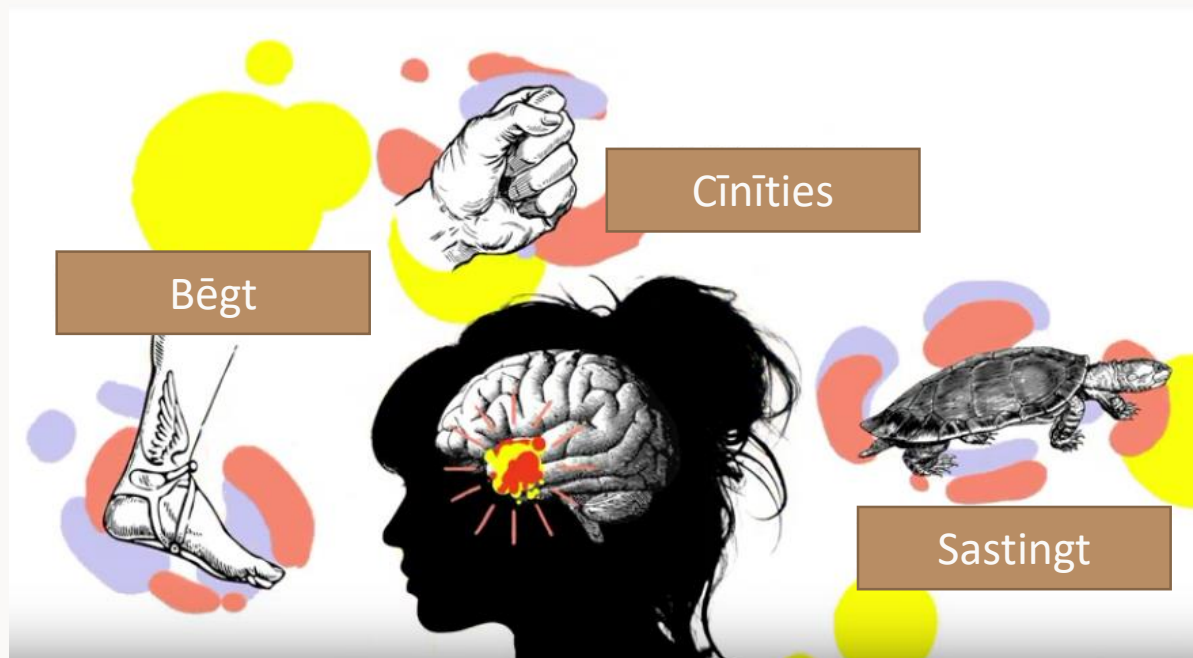
“Es
uztraucos
par Tevi”





Smadzeņu apakšējā daļa – ķermeņa pamatfunkcijas, emocionālās reakcijas.

Smadzeņu augšējā daļa – lēmumu pieņemšana, kontrole, plānošana utt.



Pēc traumatiska notikuma bērniem ir “jāatgriežās”, lai šos mehānismus atkal izmantotu tikai tad, kad draudēs briesmas



Palajdējmechānismi (triggeri)

- ☐ Kaut kas ikdienā atgādināja notikušo
- ☐ Atmiņu uzplaiksnījumi (flash-back)

Tas bērnu “atmet atpakaļ” notikšajā...

... tās pašas emocijas

... tās pašas reakcijas

... tās pašas domas

...kas atkal ir intensīvi un neizturami.



- ✓ Aplieciniet ka esat blakus
- ✓ Palīdziet izprast triggerus
- ✓ Sniedziet fiziskās rūpes (p.pieskāriens)
- ✓ Sniedziet emocionālās rūpes (p.elpošana, app)
- ✓ Izprotiet kā šīs triggeru situācijas ietekmē jūs pašu

Tikpat kaitējošas ir
“uzmācīgās domas vai
ainas”, kas neļauj virzīties uz
priekšu un atgūties...



VAINAS SAJŪTA

X Vardarbība un trauma
NEKAD nav bērna vaina!

Emocijas: kā reaģēt?

- ✓ Saglabājiert mieru
- ✓ Ļaujiert paust emocijas
- ✓ Sauciet emocijas vārdos
- ✓ Atspoguļojiet to, ko redzat bērnam
- ✓ Neatbalstiet to, kas “iet pāri robežām”

- ✓ Pārejiert uz darbību
- režīms
- fiziskās aktivitātes
- interešu nodarbības
- “mazie prieciņi”
- relaksācija, rūpes par sevi



KAUNS

X Nevainot
X Nesodīt
X Nekaunināt

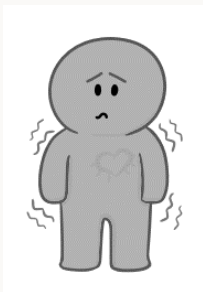


ATTĀLINĀŠANĀS (DISASOCIĀCIJAS)



NOMĀKTĪBA DEPRESIJA





TRAUKSME PANIKAS LĒKMES

- ✓ Pēkšņs uztraukums, bailes kuru pats bērns nevar izskaidrot.
- ✓ Ķermeniski var būt paaugstināta svīšana, trīce, ļenganums, elpas trūkums, sirds klauves u.c.
- Nomierinam ķermeni
- Novirzam domas uz ko citu
- Rosinam uzsākt kustību
- ✓ Izprotam, kas rosina

“Mans drošības plāns”

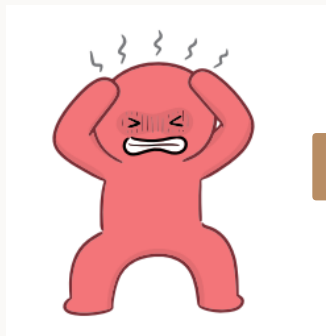
SITUĀCIJAS, KURAS VARĒTU BŪT MAN BĪSTAMAS:

-
-
-

ES DOMĀŠU:

ES RĪKOŠOS UZREIZ:

ES RĪKOŠOS PĒC TAM:



DUSMAS

- ✓ “Es redzu, ka tu dusmojies”
- ✓ Kopā novērtējiet cik spēcīgas ir dusmas
- ✓ Ko šobrīd gribās izdarīt visvairāk?
- ✓ Paskaidrojiet,
 - dusmās mēs nespējam ne par ko citu domāt un tās var vērsties pret mums pašiem.
 - dažreiz mēs dēļ dusmām varam iekulties nepatīkšanās un justies vēl sliktāk.

Neatbalstiet to, kas “iet pāri robežām”

BĪSTAMI!

- IZKLIEDZ SKAĻI VAI IEDOMĀJIES, KA TU DZIRDI VĀRDU STOP!
- PALIEC NEKUSTĪGS!
- AIZGRIEZIES!



NOMIERINIES!

- ELPO LĒNĀM UN DZIĻI!
- DOMĀ NOMIERINOŠAS DOMAS, PIEMĒRAM:
 - ES VARU TIKT AR TO GALĀ!
 - ES NEĻAUŠU TAM MANI NOKAITINĀT!
 - EMOCIJAS PĀRIET.
 - TAS NAV MANAS UZMANĪBAS VĒRTS.
 - TAS NAV GODĪGI, BET, ĻAUJOT VAĻU DUSMĀM, PALIKS TIKAI SLIKTĀK.”



ATSTĀJ SITUĀCIJU!

- KLAUSIES MŪZIKU!
- IZEJ PASTAIGĀTIES!
- SĀC LASĪT LABU GRĀMATU!
- PIEZVANI KĀDAM UN APRUNĀJIES!

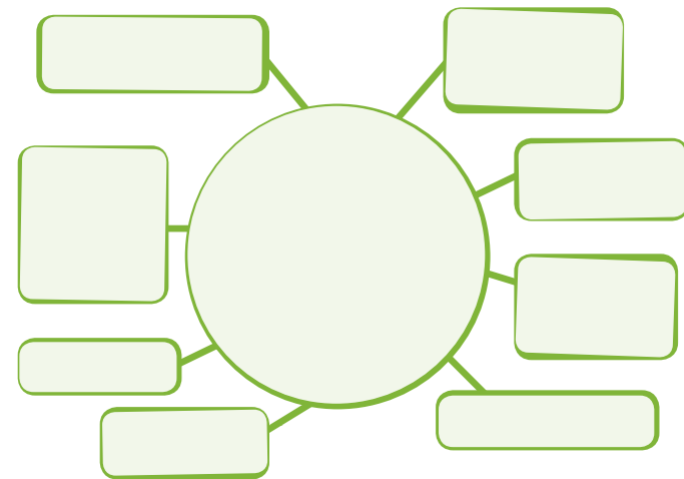




PAŠKAITĒJOŠA UZVEDĪBA SUICIDĀLĀS DOMAS



- ✓ Neatbalstiet to, kas “iet pāri robežām”
- ✓ “Mani uztrauc, ka tad, kad tev ir grūti tikt gala ar nomācošām domām un izjūtām par notikušo tu kaitē savam ķermenim”, “Es vēlētos Tev palīdzēt pārvarēt to”.
- ✓ Izprotiet kopā triggerus
- ✓ Sastādiet sarakstu “Kas man palīdz justies labāk”
- ✓ Izveidojiet kopā “Atbalsta karti” un novietojiet to redzamā vietā.



- ✓ Es darīšu uzreiz...
- ✓ Es domāšu...
- ✓ Es darīšu vēlāk...



Saruna ar bērnu

“Lai gan tas var būt grūti, parasti ir labi dalīties ar savām domām un emocijām ar kādu, kam tu uzticies. “

“Runāšana var palīdzēt ieraudzīt lietas citādi. “

- ✓ Parādiet ka esat gatavs uz klausīt
- ✓ Pieņemiet bērna tempu
- ✓ Iedrošiniet, atkārtojiet, apkopojiet
- ✓ Atbildiet mierīgi, kontrolējiet savas emocijas
- ✓ Nebaidieties no klusuma momentiem
- ✓ Uzslavējiet savu bērnu par atklātību
- ✓ Ja nepieciešams, sniedziet konstruktīvu viedokli
- ✓ Ja nepieciešama tiesībsargājošo iestāžu iesaiste – izskaidrojiet savus nodomus bērnam saprotamā veidā
- ✓ Ja nepieciešama psiholoģiska palīdzība - paskaidrojiet ko tas nozīmē
- ✓ Centieties atbildēt uz visiem bērna jautājumiem (ja zināt atbildi)
- ✓ Informāciju ko sniežat bērnam, apdomājiet kāds ir vēstījums/mērķis





Rūpes par sevi!



- ✓ Kas notiek ar Jums pašu?
- ✓ Kas notiek ar Jums kad redzat traumas sekas savā bērnā?
- ✓ Kas notiek ar pārējiem ģimenes locekļiem šobrīd?
- ✓ Ar ko Jūs dalāties saistībā ar notikušo?
...Neuzņemieties pārāk lielu atbildību un vainu par notikušo...



Vai un kad nepieciešama iesaistīt citus speciālistus (psihologs, soc.d. utt.) ?

Savlaicīgas psiholoģiskās palīdzības nodrošināšana ir būtisks faktors, lai palīdzētu mazināt notikuma sekas un to ietekmi uz bērna normālu turpmāko attīstību.

- ✓ Sadarbība ar vecāku.....
- ✓ Bērns atkārtoti runā par notikušo (ar visiem)
- ✓ Spēcīgas emocionālās reakcijas
- ✓ Būtiskas izmaiņas uzvedībā, ieradumos, sniegunā
- ✓ Bērns turpina attāinot notikušo (spēlēs, zīmējumos)
- ✓ Psihosomatizācija (sāpes bez medicīniska iemesla, miega vai ēšanas traucējumi)
- ✓ Jebkādas izmaiņas Jūsu bērņā, kas rada bažas, satraukumu vai ņav atbilstošas viņa attīstībai.

“Man rūp kas ar tevi notiek. Man šķiet, ka mums ir nepieciešama palīdzība, lai pārvarētu notikušo un justos labāk”

“Psihologs ir speciālists pie kura dodās, ja ar bērnu ir noticis kaut kas biedējošs. Aiziesim ar viņu iepazīties un pārrunāsim kā viņš var mums palīdzēt justies labāk.”





Kad bērns ir ticis galā?

-kad notikušais vairs neietekmē viņa ikdienu

-kad spēj pieminēt notikušo kā vienu no savas
dzīves notikumiem, bet nejūties kā traumas brīdī,
vai neizlēdzot to no savas pieredzes

*Neaizmirstiet, ka bērns
joprojām paliek bērns!*

Ļaujiet viņam turpināt
baudīt visas dzīves
priekšrocības ko tā sniedz!



NODIBINĀJUMS «CENTRS DARDEDZE»

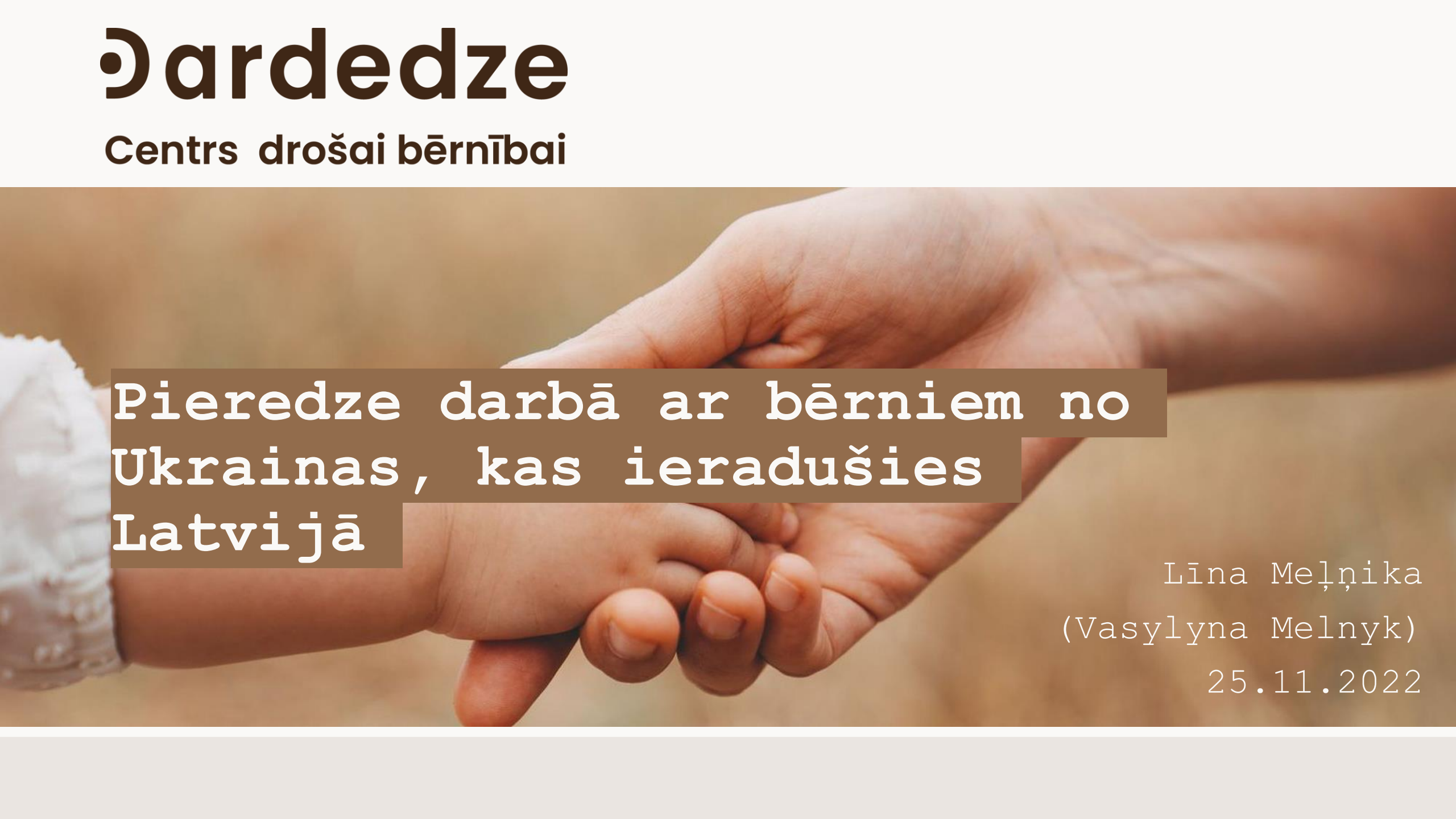
WWW.CENTRSDARDEDZE.LV

INFO@CENTRSDARDEDZE.LV

T. 6760068, 29556680

Dardedze

Centrs drošai bērnībai



Pieredze darbā ar bērniem no
Ukrainas, kas ieradušies
Latvijā

Līna Meļņika
(Vasylyna Melnyk)

25.11.2022