Mammām un Tētiem

# Skolēns

Nr. 5 2021. GADA MARTS—MAIJS



**SARUNA AR SPECIĀLISTU**
KĀPĒC IR BAIL TEIKT TAISNĪBU MAMMAI

**UZMANĪBU!**
VECĀKI JAUTĀ PAR VAKCĪNU PRET DZEMDES KAKLA VĒZI

**VĒRTS ZINĀT!**
KĀ VECĀKI IETEKMĒ BĒRNA PRIEKŠSTATU PAR SEVI

**AKTUĀLA PROBLĒMA**
RŪPES PAR SKOLĒNA REDZI

**ATTIECĪBAS ĢIMENĒ**
PUSAUDŽA REAKCIJA, JA VECĀKAM JAUNS PARTNERIS

**INTĪMI**
HIGIĒNAS PREČU IZVĒLE PUSAUDZEI

Rimi BĒRNIEM

NUMURA TĒMA

## ATTĀLINĀTĀ MĀCĪŠANĀS UN SKOLĒNA MAZKUSTĪGUMS

PAR SKOLAS VECUMA BĒRNIEM | Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" izdevums vecākiem bez maksas

Mammām un Tētiem

# ABONĒ ŽURNĀLUS MAMMĀM UN TĒTIEM

*VASARAS IZDEVUMI PIENĀKS TAVĀ E-PASTĀ*

## BEZ MAKSAS




*TAGAD ŽURNĀLI LASĀMI ARĪ DIGITĀLĀ FORMĀTĀ LATVIEŠU UN KRIEVU VALODĀ!*

**ĢIMENEI NOZĪMĪGAIS VIENUVIET**

# Saturs

MAMMĀM UN TĒTIEM. SKOLĒNS
MARTS–MAIJS


Redaktores sleja 2
Radošā komanda 3
Ziņas 4

INTERVIJA
Saruna ar ārstu psihoterapeitu Artūru Utināni 8

NUMURA TĒMA: SPORTS
Fiziskā slodze pandēmijas apstākļos 18
Kustību saikne ar mentālo veselību 24
Veselības draudi, ko rada ilgstoša sēdēšana pie datora 30

ATTIECĪBAS
Kā veidojas bērna uzskati pašam par sevi? 36

ĢIMENE
Vecākam jauns partneris. Kā reaģēs pusaudzis? 44

VESELĪBA
Skolēna redze attālinātās mācīšanās laikā 50
Kā pusaudža zobiem palīdz silanti un fluora laka 54
Svarīgā vakcīna pret CPV. Arī zēniem 60

MEITENES VESELĪBA
Higiēnas preces pusaudzei 66
Rakstos izmantoto pētījumu un avotu atsauces 72







**Vāka modele: Hanna Grinberga, 9 gadi**
**Foto: Sintija Sandore**

Latvijas vecāku organizācija "Mammamuntetiem.lv" ir izstrādājusi un īsteno programmu "Žurnāls seko bērnam". Mērķis – vecākiem bez maksas nodrošināt atlasītu informāciju. Šobrīd vecākiem 4 reizes gadā iznāk žurnāli "Mammām un Tētiem. Zīdainis" un "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks", kā arī žurnāls "Mammām un Tētiem. Skolēns". Žurnālu "Mammām un Tētiem. Skolēns" tagad lasi arī digitālā formātā latviešu un krievu valodā – ienāc www.zurnali.mammamuntetiem.lv! Šajā adresē bez maksas to vari arī abonēt – žurnāls pienāks tavā e-pastā.

**Skolēns**

Mammām un Tētiem

Žurnāls par skolas vecuma bērniem
"Mammām un Tētiem. Skolēns"
Iznāk reizi 3 mēnešos

**Izdevējs:**
"Mammām un Tētiem izdevniecība"

**Redakcijas adrese:**
Brīvības iela 40-16, Rīga, LV-1050
Tālrunis: 26466250
E-pasts: redakcija@mammam.lv

**"Izdevniecības Mammām un Tētiem" galvenā redaktore:**
Inga Akmentiņa-Smildziņa, inga@mammam.lv
**Atbildīgā redaktore:** Sigita Āboltiņa, sigita@mammam.lv
**Redaktore:** Līga Brūvere, liga@mammam.lv
**Redaktore:** Gunita Krilova, gunita@mammam.lv
**Žurnāliste:** Ludmila Glazunova
**Žurnāliste:** Agrita Blumberga

**Literārā redaktore:** Asnate Baņģiere
**Maketētāja:** Linda Rozenšteina
**Vāka dizains:** Linda Rozenšteina
**Foto:** Artūrs Ķipsts, Shutterstock, Pexels

Par reklāmas izvietošanu žurnālā "Mammām un Tētiem. Skolēns" interesēties, rakstot: reklama@mammam.lv vai zvanot uz tālruni 26466250.

Jebkāda žurnāla "Mammām un Tētiem. Skolēns" materiālu pārpublicēšana atļauta tikai ar Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" rakstisku atļauju.

SIA "Mammām un Tētiem" reģistrācijas numurs: 40103209211.

Vēlies uzdot jautājumu vai ieteikt tēmu žurnāla nākamajam numuram?
Raksti: redakcija@mammam.lv.

Iespiests tipogrāfijā "Poligrāfijas grupa Mūkusala".

Žurnālu "Mammām un Tētiem. Skolēns" tagad iespējams lasīt arī digitālā formātā latviešu un krievu valodā – ienāc www.zurnali.mammamuntetiem.lv! Žurnālu bez maksas vari arī lejupielādēt.

Nākamo žurnāla numuru gaidi jūnijā!

# Mamma, kura centās, cietās un cerēja



Foto: Artūrs Ķipsts, Mammamuntetiem.lv

Gan jau drīz Covid pāries, mazliet vēl jāpaciešas – mēs mēdzam teikt. Taču ārkārtas situācija tikai turpinās un turpinās, mēs tikai ciešamies un ciešamies, bet... kad tad baudīsim, kad tad dzīvosim? Arī es biju tā mamma / sieva / kolēģe, kura cietās, centās un cerēja. Nevis tā, kura pieņēma, izdzīvoja mirkli un saudzēja sevi. Nē, savā veidā saudzēju gan – par ārkārtas situācijas spriedzi un izaicinājumiem sarunājoties ar vīru, ar bērniem un, jā, arī ar sevi. Savā priekšā neizliekoties, ka mēs esam stiprāki nekā esam, ka no krīzēm esam pasargāti, vai tamlīdzīgi. Neesoša pozitīvisma veicināšana nav mūsu ģimenes manierē; ieslīgšana pārākajās gaudās arī nav.
Un tomēr to, ka aizraušanās ar kovidlaika gaidīšanas beigām atņem iespēju baudīt šodienu, neiedomājos un biju daudzo gaidītāju vidū. Uz situāciju no šāda skatpunkta mani rosināja paskatīties Latvijas Universitātes profesore Zanda Rubene – man bija tas gods sarunāties ar viņu raidījumā "Vecāku stunda" (raidījums "Vecāku stunda" ir veidots vecāku emocionālam atbalstam ārkārtas situācijas laikā, un to vari skatīties katru piektdienu plkst. 14.30 Re:TV vai portālā Mammamuntetiem.lv). "Kad tad dzīvosim? Kad veidosim mīlestības pilnās attiecības ar saviem bērniem? Bērni taču izaug tik ātri!" profesore teica. Ak, šī vecā patiesība, kura mēdz aizmirsties tik ātri. Jo īpaši kovidlaikā, kad brīžiem prāts ietinas kā biezā, neveiklā miglā. Nevajag mīcīties pa miglu – es sev teicu un apzināti nopurinājos, noskurinājos, lai ikdienu sev apkārt atkal ieraudzītu tīrās, skaistās krāsās.
P. S. Vietā piebilst, ka viens no maniem pusaudžiem kovidgada laikā paaudzies par 10 cm.

**Inga Akmentiņa-Smildziņa,**
vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" vadītāja

# ŽURNĀLA "MAMMĀM UN TĒTIEM. SKOLĒNS" RADOŠĀ KOMANDA

**ŽURNĀLS "MAMMĀM UN TĒTIEM. SKOLĒNS" TOP AR DOMĀM PAR TO, KAS PUSAUDŽA VECĀKAM IR VISAKTUĀLĀKAIS. JA VĒLIES IETEIKT SAVU TĒMU ŽURNĀLAM, RAKSTI – FONDS@MAMMAMUNTETIEM.LV, MEKLĒ MŪS SOCIĀLAJOS TĪKLOS *FACEBOOK, INSTAGRAM* UN *TWITTER* VAI SAZINIES AR KĀDU NO REDAKTORIEM, RAKSTOT VĒSTULI E-PASTĀ.**



**INGA AKMENTIŅA-SMILDZIŅA,** "Izdevniecības Mammām un Tētiem" galvenā redaktore, Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" vadītāja, Latvijas Sociālās uzņēmējdarbības asociācijas biedre, Imunizācijas valsts padomes locekle.



**SIGITA ĀBOLTIŅA,** žurnāla "Mammām un Tētiem. Skolēns" atbildīgā redaktore.



**ASNATE BAŅĢIERE,** "Mammām un Tētiem. Skolēns" literārā redaktore.



**LĪGA BRŪVERE,** portāla Mammamuntetiem.lv un žurnālu "Mammām un Tētiem" redaktore, veselības žurnāliste.



**ARTŪRS ĶIPSTS,** Mammamuntetiem.lv foto un video mākslinieks, žurnālu "Mammām un Tētiem" fotogrāfs.



**SABĪNE BĒRZIŅA,** izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite.



**ARTŪRS UTINĀNS,** ārsts psihoterapeits.



**KRISTĪNE PČOLKINA,** ginekoloģe un kolposkopijas speciāliste.



**GUNTIS ANCĀNS,** ķirurgs onkologs.



**KĀRLIS BIRMANIS,** fitnesa treneris, "Rimi Bērniem" kustību eksperts.



**IVETA AUNĪTE,** psiholoģe, "Rimi Bērniem" emocionālās labsajūtas un attiecību eksperte.



**DAIGA BARANOVSKA,** ginekoloģe homeopāte ārstu praksē "Quartus" un medicīnas sabiedrībā "ARS".



**IEVA GAVARE,** Rīgas Stradiņa universitātes Stomatoloģijas institūta Bērnu nodaļas zobārste.



**JEKATERINA BOVTRAMOVIČA,** fizioterapeite, "Rimi Bērniem" eksperte.



**KRISTĪNE JOZAUSKA,** psiholoģe, izglītības pētniece, Eiropas Sociālā fonda (ESF) projekta "PuMPuRS" vecākā eksperte.



**ANETE PETROVA,** lektore Latvijas Universitātē, optometriste "OC Vision".

**Žurnāla "Mammām un Tētiem. Skolēns" atbalstītājs**

Priekules novada pašvaldība

Izdevējs:

Mammām un Tētiem
IZDEVNIECĪBA

AKTUĀLI

# "MAN IR TĪRI ZOBI!" – NODARBĪBAS PIRMO KLAŠU SKOLĒNIEM



Aprīlī sāksies pieteikšanās bezmaksas nodarbībām bērniem par veselīgu uzturu un pareizu zobu kopšanu "Man ir tīri zobi!".

Programma paredzēta gan bērnudārzniekiem no četru gadu vecuma, gan pirmo un otro klašu skolēniem. Nodarbības saturs ir izstrādāts sadarbībā ar vadošajiem nozares speciālistiem. Bērniem vecumā no četriem līdz deviņiem gadiem saprotamā un saistošā veidā tiks skaidrota veselīga uztura nozīme un pareiza zobu kopšana. Nodarbības vadīs uztura speciālisti, sabiedrības veselības speciālisti un zobu higiēnisti. Bērni, spēlējot spēles un aktīvi līdzdarbojoties, mācīsies atšķirt veselīgos produktus no neveselīgajiem, apgūs zobu tīrīšanas tehniku un uzzinās, kas nepieciešams, lai zobi būtu stipri un veseli. Nodarbību laikā bērni arī saņems noderīgas dāvaniņas–krāsojamo uzdevumu grāmatu, vecumam atbilstošu zobu suku, mutes dvielīti, kalendāru ar uzlīmēm, lai sekotu savu zobu tīrīšanai, kā arī diplomu par dalību nodarbībā. Programma un dāvanas ir pielāgotas arī bērniem ar redzes, dzirdes traucējumiem (nodrošinot surdotulkojumu), audzēkņiem ar garīgās attīstības vai kustību traucējumiem. Plašāka informācija pieejama vietnē www.tirizobi.lv.

VESELĪBAI UN LABSAJŪTAI




# "EMU:SKOLA" – SKOLĒNU EMOCIONĀLĀS PAŠSAJŪTAS UN VAJADZĪBU UZRAUGS

Fonds "Plecs" kopā ar sadarbības partneriem radījuši "EMU:Skola" – mūsdienīgu, digitālu atbalsta rīku, kas ļauj skolai sekot līdzi savu skolēnu emocionālajai pašsajūtai un vajadzībām.

Šī sistēma sniedz arī skolotājam un skolas atbalsta personālam praktiskus ieteikumus bērna un klases atbalstam.
Zinātniskie pētījumi pierāda, ka bērna emocionālās vajadzības ietekmē ne tikai skolēna pašsajūtu, bet arī spēju mācīties. Svarīgi šīs vajadzības agrīni pamanīt un risināt, lai novērstu tālāku problēmu rašanos. Īpaši būtiski tas ir šobrīd, kad Covid-19 pandēmija un attālinātās mācības radījušas lielu risku skolēnu emocionālajai veselībai.
Digitālā atbalsta rīka izveidi atzinīgi novērtējusi arī izglītības un zinātnes ministre Ilga Šuplinska: "Nevalstiskās organizācijas "Plecs" iniciatīva, veidojot digitālo rīku emocionālās uzvedības modeļa iezīmēšanai, ir ļoti svarīgs solis kopīgajā atbalsta sistēmas veidošanā – skolēnam, skolotājam, arī vecākam. Tā ir tehnoloģiski vienkārša, kas ļauj pamanīt katru bērnu agrīnā vecumā un izcelt gan viņa spējas un prasmes, gan pievērst lielāku uzmanību viņa uzvedības, domāšanas atšķirībām. Rīks ļauj veidot savu personalizētu mācību programmu katram Latvijas bērnam."
No šā gada marta līdz mācību gada noslēgumam "EMU:Skola" tiek pilotēta 15 izglītības iestādēs visā Latvijā, iesaistot ap 10 000 skolēnu un 460 pedagogu. Kā pauda fonda "Plecs" valdes loceklis Georgs Rubenis, pilotprojekta 2. fāzē, kas sāksies šā gada 1. septembrī, būs iespēja pieslēgties arī citām skolām.

# SPĒLES SVEŠVALODU APGUVEI

Apgūt jaunu valodu var, ne tikai cenšoties iekalt jaunus vārdiņus vai pildot neinteresantus uzdevumus. Spēlējot aizraujošas galda spēles, svešvaloda pati nemanot ieguls atmiņā gan maziem, gan lieliem skolēniem.



**"Tabū" jeb "Alias" svešvalodā** – spēle, kas palīdz uzlabot vārdu krājumu, gramatiku, mutvārdu izteiksmi un klausīšanās prasmes. Spēlētājiem uz kartītēm jāuzraksta dažādi vārdi – priekšmeti, personas, vietas, darbības vārdi izvēlētajā svešvalodā. Var ņemt par pamatu oriģinālās "Alias" spēles latviešu valodā. Pēc tam dalībnieki sadalās pāros vai komandās un rindas kārtībā izvelk pa kartītei. Minūtes laikā jācenšas izskaidrot iespējami vairāk vārdu tā, lai pārinieks vai komandas biedri tos pēc iespējas ātrāk uzmin. Katra vārda atminēšana ir viens punkts. Spēle mudina darbināt atmiņu un likt lietā dažādus konkrētā vārda sinonīmus svešvalodā.

**Desmit jautājumi** – palīdzēs uzlabot vārdu krājumu, izrunu un gramatiku. Spēlētāji uz atsevišķām kartītēm uzraksta slavenību, dzīvnieku vai priekšmetu vārdus. Katrs izlozē vienu no kartītēm un, neizlasot uz tās rakstīto, pielīmē to sev uz pieres, lai pārējie redzētu rakstīto. Pēc tam dalībnieks ar šo lapiņu uz pieres uzdod jautājumus pārējiem, lai iegūtu informāciju un uzminētu, kas kartītē rakstīts. Katrs var uzdot kopumā 10 jautājumus. Lai būtu izaicinošāk, arī atbildes uz jautājumiem jāsniedz pilnos teikumos. Protams, izvēlētajā svešvalodā.

**Nosauc, kas neiederas** – spēle, ko vecāki var spēlēt ar bērnu, lai uzlabotu ne vien svešvalodas prasmes, bet arī loģisko domāšanu. Spēles vadītājs nosauc trīs priekšmetus: divus, kas kaut kādā veidā ir saistīti, un vienu – kas nav. Spēli var padarīt ļoti vieglu vai ļoti grūtu, atkarībā no bērna vecuma un valodas prasmēm. Piemēram, "krūze, šķīvis, jūra" vai "suns, kaķis, alnis".

**Šarādes svešvalodā** – spēle lielākai ģimenei vai kompānijai, kas uzlabos vārdu krājumu, mutisko izteiksmi un pareizrakstību. Spēles vadītājs vai kāds, kurš pats nepiedalās spēlē, izvēlas pietiekami daudz vārdu izvēlētajā svešvalodā, uzraksta tos uz papīra lapiņām, kuras tiek ievietotas maisiņā vai kādā traukā. Spēlētāji sadalās divās komandās vai pāros. Viens no komandas vai pāra izlozē papīra lapiņu un cenšas bez vārdiem attēlot tajā uzrakstīto, lai pārējie dalībnieki var uzminēt. Priekšroka minēšanā ir dalībnieka komandai vai pāriniekam, tad iespēja tiek dota konkurentiem, tad atkal dalībnieka komandai un tā tālāk. Spēles beigās uzvar tā komanda, kurai vairāk punktu. Spēles sākumā varat vienoties, vai vārdu attēlot drīkst ar kustībām un žestiem vai, piemēram, zīmējot uz tāfeles.



DROŠĪBAI




# RADĪTS ĪSFILMU CIKLS BĒRNIEM PAR DROŠĪBU INTERNETĀ"

Drossinternets.lv sagatavojis izglītojošu īsfilmu ciklu sākumskolas skolēniem "Vaifija interneta alfabēts", aicinot arī pieaugušos būt uzmanīgiem un rūpēties par savu drošību internetā.

"Vaifija interneta alfabēts" ir izglītojošu īsfilmu cikls sākumskolas skolēniem, kas palīdzēs kopā ar skolotāju vai vecākiem apgūt zināšanas par drošību un pieklājīgu uzvedību internetā, jēgpilnu tehnoloģiju lietošanu, kritisko domāšanu un darbu ar informāciju. Īsfilmu galvenais varonis ir internetā dzīvojošs zēns Vaifijs, kas māca svarīgākos vārdus, kuri jāzina katram interneta lietotājam. Skatoties īsfilmas, bērni varēs gan atkārtot alfabētu, gan apgūt jaunus vārdus, izprast to saistību ar internetu un uzzināt daudz jauna par drošu un labu uzvedību internetā. Īsfilmas ir papildinātas ar plašu izdales materiālu klāstu – ieteikumiem pedagogiem un vecākiem, atgādņu materiālu bērniem un darba lapu sava interneta alfabēta rakstīšanai. Iegūtās zināšanas varēs pārbaudīt ar sagatavoto testa jautājumu palīdzību.

"Drossinternets.lv ziņojumu līnijā pērn saņēmām arvien vairāk informācijas un saucienus pēc palīdzības gan no bērniem, kuru sociālo tīklu konti bija uzlauzti, gan no pieaugušajiem, kuri kļuvuši par krāpšanas upuriem. Tāpēc šajā laikā, kad tiek izdomāti arvien jauni krāpniecības paņēmieni un veidi, kā manipulēt ar cilvēku prātiem, ir īpaši svarīgi ikvienam apzināties riskus un mācēt sevi pasargāt internetā," skaidro Drossinternets.lv vadītāja Maija Katkovska.

Izglītojošās spēles, uzdevumus un plašāku informāciju meklē vietnē www.drossinternets.lv.

IZGLĪTĪBA



# "LITERATŪRE" SĀKUMSKOLĒNIEM

No 28. marta ik svētdienu televīzijā skatāms jauns raidījums "Literatūre / Sākumskola", kas veidots kā izglītojoša spēle un 1.–6. klašu skolēnus iepazīstinās ar 12 mūsdienu latviešu autoru grāmatām.

Raidījums skatāms LTV1 svētdienu rītos pulksten 9.15, un katrā sērijā četri klasesbiedri no dažādām Latvijas skolām risinās latviešu bērnu grāmatu autoru sagatavotus uzdevumus. Luīze Pastore aicinās Mežciema skolēnus kļūt par mākslas detektīviem – tāpat kā viņas grāmatas "Pēdējais Ķēniņš" varoņi. "Laligaba 2020" balvas ieguvējs Viesturs Ķerus vedīs mazos talsiniekus ekspedīcijā gar Mārupīti Rīgā, gluži kā grāmatā "Meža meitene Maija", bet jūrmalnieki dos vairākas dzīves Kārļa Vērdiņa dzejolim no dzejoļu krājuma "Tētis". Ieva Samauska ievedīs policijas un izmeklēšanas tēmā, bet Rasa Bugavičute-Pēce ievilinās teātra un drāmas aizkulisēs. Inese Zandere spēlēsies dakteros un kopīgi ar skolēniem ārstēs slimu dzejoli, savukārt stāsta "Sveiks, Vali!" autors Lauris Gundars mudinās izpētīt sveicināšanos un sveicienus. Kopā ar Inesi Pakloni skolēni aizceļos no Viļāniem līdz pat okeānam un tuksnesim, bet Andra Manfelde neļaus apmaldīties Krāslavas miglā. Savukārt darbus no nedarbiem atšķirt mācīs Evija Gulbe un viņas varoņi Koko un Riko. Spēles azartā sākumskolēnus ievedīs Gustavs Terzens, bet atrast atbildes bērniem palīdzēs literatūriste Marta Selecka. "Literatūre / Sākumskola" līdz ar metodiskajiem materiāliem un raidījumā iesaistīto projekta skolu pedagogu pieredzes stāstiem būs pieejams vietnē www.atbalstsizcilibai.lv.

JAUNUMS!

# ĢIMENES PORTĀLS MAMMAMUNTETIEM.LV TAGAD LASĀMS ARĪ KRIEVU VALODĀ

Ģimenes portāls Mammamuntetiem.lv izglītojošu un arī izklaidējošu informāciju ģimenes cilvēkiem sniedz jau 12 gadus. Nu tas lasāms arī krievu valodā!

Mammamuntetiem.lv mēnesī lasa vidēji 250 000 unikālo lietotāju no Latvijas (tīmekļvietņu mērītāja "Gemius" dati), un nu, paplašinot savu lasītāju loku, portāls turpmāk lasāms arī krievu valodā. Svarīgi zināt, ka krievu valodā lasāmas arī visu trīs organizācijas izdoto žurnālu digitālās versijas – "Zīdainis", "Bērnudārznieks" un "Skolēns". Digitālā formātā lasi tos www.mamamipapam.lv.

Мамам и Папам



# KĀPĒC IR BAIL TEIKT TAISNĪBU MAMMAI?

## ĀRSTA PSIHOTERAPEITA ARTŪRA UTINĀNA ATBILDES



**“Uztraukties par mātes nosodījumu – tas ir mehānisms smadzenēs,” skaidrojot bailes, kas rodas, ar mammu pārrunājot vai noklusējot dažādus tematus, teic Artūrs Utināns. Saruna ar speciālistu par vecāku un bērnu attiecību veidošanu šodien, lai tās būtu atklātas un veselīgas arī pieaugušā vecumā.**



## Uzziņa

**Vārds, uzvārds**: Artūrs Utināns

**Profesija:** ārsts psihoterapeits; psihiatrs; RSU docents

**Tētis:** 2 pieaugušām meitām

**Hobijs:** aikido

**Šobrīd lasa grāmatu:** *Haidt Jonatan. The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom. Basic Books, 2006.*

**Grāmata, ko iesaka vecākiem:** *Frances E.Jensen. The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adplescents and Young Adults. 2015.*

**Covid-19 laikā sevi uzmundrina ar:** "Uzmundrinu ar domu, ka esmu vakcinēts!"

Autore: **INGA AKMENTIŅA-SMILDZIŅA**

Uzrunājot Artūru Utinānu intervijai, teicu, ka centrālais temats būs mammas un bērna attiecības – kas šobrīd jādara tāds, lai, bērnam pieaugot, nav bail savai mammai teikt taisnību? Tā kā temats ir ģimenes attiecības, tad sarunas gaitā speciālists iesaka arī nelielu testu, ko katra mamma un tētis var veikt, lai novērtētu, cik ģimene šobrīd ir laimīga. "Jo laimīgu bērnu var izaudzināt laimīgā ģimenē," teic Artūrs Utināns. "Laimīgas ģimenes rādītājs varētu būt ģimenes rituālu skaits, kuros ģimenes locekļi izjūt labsajūtu. Ģimene ir laimīgāka, ja šādu rituālu ir vairāk. Katrs var paskaitīt– cik darbības varat nosaukt, kas gan jums, gan jūsu ģimenes locekļiem raisa labsajūtu? Piemēram, kopīga vakariņošana pie galda, kur pieņemts, ka smagas problēmas tobrīd necilā, bet tieši pretēji – maltīte norit ar rāmām, patīkamām sarunām. Vai ir kādas visai ģimenei iecienītas galda spēles? Kāda ir brīvā laika pavadīšanas kvalitāte? Visās ģimenēs ir problēmas un strīdi, bet izklaides laikā tās nerisina. Piemēram, nelaimīgās ģimenēs aizbrauc kopīgi pastaigāties un pa ceļam visi sastrīdas."

**Kāpēc ir grūti mammai pateikt patiesību? Piemēram, piecdesmitgadīga sieviete saka: nesaki mammai, ka es smēķēju. Vai četrdesmitgadīga sieviete nespēj mammai atklāt, ka viņai ar vīru nevar būt bērni. No kurienes tas nāk?**

Mēs esam sociālas būtnes, un sociālas būtnes viena otrai pieķeras. Emocionāla pieķeršanās rada bažas zaudēt attiecības. Psihoanalīzē ir tāds termins – trauksme no mātes. Tas ir mātes mīlestības zaudējuma trauksme un mātes vispār zaudējuma trauksme. Piemēram, ka māte atteiksies no sava bērna. Mātes zaudējuma trauksme var būt saistīta ar izteicieniem, piemēram: "Viss, tu man vairs neesi meita, tu vari tīties prom!" vai "Atstāšu tevi bērnunamā!" Vai arī vecāki strīdas automašīnā, māte apstādina automašīnu, izkāpj ārā un iet prom. Un citas šādas izdarības. Bērnam piemīt emocionālo saišu pārrāvuma un zaudējuma bailes.

Sociālām būtnēm piemīt un ir svarīga morāle, un arī ar to ir saistītas bailes. Mums ir morāle, kas ir vērsta pret sevi un kas ir vērsta pret citiem. Un ir bailes no vecāku nosodījuma. Nevar pateikt taisnību tāpēc, ka vecāki par to nosodīs. Vecāku nosodījums izraisa vai nu iespēju, ka nosodījuma dēļ nemīlēs, atteiksies, vai šo attiecību

> **"Vecāki sava bērna vainas apziņu var ierosināt dažādos veidos. Var pat to darīt manipulatīvi. Piemēram, solīt, ka taisīs pašnāvību."**

starpā pazudīs kādas labas emocijas. Tā ir instinktīva reakcija. Mūs tik daudz nevada saprāts, cik instinkti, emocijas un dziļas programmas mūsu smadzenēs, kas kontrolē mūsu uzvedību.

Uztraukties par mātes nosodījumu– tas ir mehānisms smadzenēs. Vēl viens mehānisms – vainas apziņa. Tā ir kapājoša morāle, kas ir pagriezta pret sevi. Ja es pateikšu kaut ko mammai, piemēram, par smēķēšanu, tad viņa sāks vaimanāt, pārdzīvot, viņai būs slikti, pacelsies asinsspiediens, ar viņu kaut



kas var notikt, un es būšu vainīgs vai vainīga.

Vecāki sava bērna vainas apziņu var ierosināt dažādos veidos. Var pat to darīt manipulatīvi. Piemēram, solīt, ka taisīs pašnāvību. Var manipulatīvi kaunināt: fui, tu nevienam nebūsi vajadzīga, kas tevi tādu mīlēs, un tamlīdzīgi. Jo



**"Kā var izaudzināt laimīgu bērnu? Laimīgā ģimenē," sarunā ar vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" vadītāju Ingu Akmentiņu-Smildziņu teic ārsts psihoterapeits Artūrs Utināns.**

emocionālās pieķeršanās vēl viens mehānisms ir – bērni idealizē savus vecākus, un tas var nepazust līdz pat ļoti pieaugušam vecumam.
Pretējs gadījums ir vecāku gudrības devalvācija, kas izteikti izpaužas pusaudžiem, piemēram, senči stulbi, viņi neko nesaprot. Jāteic, ka bieži vien tā arī ir, jo mūsu smadzenes vecumā netiek līdzi visādām jaunajām tendencēm, piemēram, vecāki grūti izprot aizraušanos ar internetu un mobilajām ierīcēm. Ezoteriskās mācības stāsta, ka visgudrākie ir mūsu senči. Kad cilvēki dzīvoja ciltīs, gudrākie bija vecākie cilvēki, jo viņiem bija lielākā dzīves pieredze. Taču reāli tolaik cilvēki nedzīvoja tik ilgi kā šodien. Nav tā, ka smadzenes vecumā ir apstājušās, tām arī ir spēja mācīties, taču līdzi nevar tikt – mēs katrs zinām, cik vecam cilvēkam ir grūti apgūt visus gadžetiņus, kamēr jaunieši jūtas, it kā tie būtu viņu ķermeņa pagarinājums.




Ārsts psihoterapeits Artūrs Utināns saņem Latvijas Republikas Probācijas dienesta pateicību "Par nozīmīgu ieguldījumu Valsts probācijas dienesta veidošanā un attīstībā".

**Bet, ja pareizi saprotu, tad pusaudža attieksme ar vecāku gudrības devalvāciju ir svarīga viņa attīstībai? Viņam ir jāspēj atdalīties no sava vecāka, nevis mūžīgi jāieceļ tronī un jāseko viņam?**

Vecāku gudrības devalvācija ir situācija, kad pusaudzis vēl ir atkarīgs no saviem vecākiem, bet parādās savas neatkarības tendence. Tāpēc pusaudžu dumpis, lai kā tas nepatiktu vecākiem, kopumā ir laba parādība, jo tas ir veids, kā cilvēks sāk palikt neatkarīgs. Savukārt tie, kas baidās vecākiem atklāt patiesību, psihoanalītiķu uztverē nav izgājuši šo pusaudža dumpja fāzi, kurā var atļauties savai mammai vai tētim uzbļaut: aizveries!

> "Pusaudžu dumpis, lai kā tas nepatiktu vecākiem, kopumā ir laba parādība, jo tas ir veids, kā cilvēks sāk palikt neatkarīgs."

**Tātad pusaudžu dumpis ir viens no posmiem, ko savam bērnam ir jāatļauj piedzīvot?**

Dumpis ir spēja pateikt patiesību, kā es tagad jūtos un kas ir manā galvā. Visās kultūrās morāle nosoda melošanu, taču vecāki paši daudz melo, un bērni to visai ātri pamana. Turklāt vecāki paši var veicināt bērna melošanu, piemēram, situācijā, kad mamma pieprasa: saki man taisnību, tu smēķē vai ne? Kad bērns pasaka taisnību, tad mammas nereti sataisa skandālu. Taču vecākiem jāņem vērā – ja tu gribi dzirdēt patiesību, tad esi spējīgs šo patiesību arī uzklausīt. Ir tāds teiciens – pasaki, ko tu tagad domā! Pretjautājums: vai man atbildēt tā, kā tu vēlies dzirdēt, vai – kā ir īstenībā?

**Minējāt vecāku manipulēšanu. Kas cilvēkam liek negatīvā veidā manipulēt, turklāt... ar savu bērnu?**

Vajadzētu būt, ka mums katram vienādās daļās ir veselīgs altruisms un veselīgs egoisms. Psihoterapeiti piemin arī veselīgu narcismu. Narcisms ir tuvs jēdziens egoismam, bet nav gluži tas pats. Taču cilvēkiem dažkārt

nav pietiekamu spēju izvērtēt, kad ir altruisms – kad es patiešām domāju par otru –, un kad ir egoisms. Cilvēks, kurš ir egoists, dažkārt otru par egoismu var nosodīt, piemēram: "Tu jau domā tikai par sevi! Tu par savu mammu nedomā!" Taču ar šādiem vārdiem māte liek domāt tikai par viņu, pat nepajautājot, kas bērnam šādi lika rīkoties vai kā viņš savā situācijā jūtas. Piemēram, kāpēc bērns sāka smēķēt. Vecāki bieži vien nosoda arī, ja bērns atklāj savu homoseksualitāti vai piemin dzimumidentitātes jautājumu.

Kad vecāki moralizē, viņiem parasti šķiet, ka viņi saka kādu augstāko patiesību. Lai gan neiedomājas, ka mūsu intuitīvā morāle ir individuāla. Piemēram, ir teikts: tev nebūs melot! Taču, kad sāk detaļās pētīt, tad atklājas, ka dažreiz tomēr drīkst melot. Un šajos brīžos parādās individuālās variācijas. Taču cilvēks, kurš moralizē, ir pārliecināts, ka saka to, ko visa pasaule ir pieņēmusi, bet tikai mans bērns ne. Neapzinās, ka manas morāles normas ir individuāla programma smadzenēs, kuru ietekmē gan gēni, gan sociālās dzīves pieredze ar saviem vecākiem, skolotājiem, grāmatām un tamlīdzīgi. Un neprot novērtēt, cik šajā situācijā es rūpējos par bērna interesēm, un cik īstenībā par savējām. To nav tik viegli izvērtēt.

Vēl viens faktors – cilvēku dažādie priekšstati par negatīvām emocijām. Piemēram: "Es nevaru šo teikt mammai, viņa apvainosies." Bērns var iztēloties, ka aizvainojums būs uz mūžu. Lai gan būtu sev jāpajautā – un, ja apvainosies, kas slikts notiks? Cik ilgi viņa apvainosies? Piecas minūtes, stundu, divas dienas? Bailes galvā ir tādas – ja nu apvainojas uz visu mūžu? Cilvēks pret emociju dažkārt izturas tā, it kā tā būtu insults vai infarkts. Taču tas tā nav. Tāpat cilvēkiem ir tendence izvairīties no negatīvām emocijām, tāpēc negrib negatīvu informāciju arī nest. Ja es pateikšu, ka es smēķēju, tātad mammai būs negatīva emocija. Jā, kādu brīdi būs. Bet nav tādas sajūtas, kas ir viena vienīga laime. Negatīvas emocijas ir tāda pati mūsu dzīves sastāvdaļa kā, piemēram, bada vai slāpju sajūta. Tie ir smadzeņu raidīti signāli, kas kaut ko signalizē par pašreizējo sociālo stāvokli. Un šīs emocijas pāriet. Arī sēras pāriet, lai gan tās ir ilgstošāk. Tāpēc negatīvās emocijas būtu jāpieņem – kā jau to iesaka visi psihoterapeiti.

**Ja pieaudzis cilvēks līdz šim nav spējis pateikt saviem vecākiem patiesību dažādos jautājumos, ko viņš iegūtu, ja to tagad izdarītu, pārkāptu sev pāri?**

Iegūtu personības attīstību. Spēju teikt taisnību, spēju būt godīgam. Spēja būt godīgam ir saistīta ar savu pašvērtējumu. Ja vecākiem ko slēpj un melo, tad cilvēks jūtas slikti. Cilvēks var domāt: ja es pateikšu taisnību, es jutīšos vainīgs. Ja es nesaku taisnību, tad slikti jūtos tikai es, nevis mamma. Tā ir ilūzija. Ja patiesību atklātu agrāk, agrāk ar situāciju tiktu galā.

**Varbūt nebūtu trauksmes arī ierasties ciemos pie sava vecāka?**

Vecāki moralizē, jo bieži uzskata, ka bērna konkrētā darbība ir brīvas gribas izvēle. Morālei ir tāda ilūzija, ka cilvēkam piemīt brīvā griba. Piemēram, ka cilvēks var saņemt sevi rokās un darīt citādi – ja cilvēkam ir depresija, tad atliek tikai saņemties. Nu ko var činkstēt, vajag tikai saņemties! Taču tas tā nav. Tāpēc, izdzirdot negatīvas ziņas, vecāks sāk moralizēt. Piemēram, jautājumā par smēķēšanu. Bet smēķēšana ir atkarība. Ar zāģēšanu vai pārmetumiem no tās nevar atbrīvoties, tas tikai rada vēlmi šo faktu slēpt. Vai

> **Visās kultūrās morāle nosoda melošanu, taču vecāki paši daudz melo, un bērni to visai ātri pamana.**



Ungurmuižas bibliotēkā.



"Vecākiem ir jāizglītojas līdzi laikam," sarunas laikā teic ārsts psihoterapeits Artūrs Utināns, un, klausoties viņa viedoklī un daudzajos ilustratīvajos piemēros, notveru sajūtu, ka arī šī intervija ir nopietna sevis kā vecāka pilnveidošana, kas raisa jaunus pārdomu tematus.

jautājumā, kāpēc tev nav partnera. It kā to partneri tik vienkārši varētu dabūt! Iemīlēšanās nav izvēle – kurā iemīlamies vai ne, tā nav mūsu izvēle, to nosaka smadzenes.
Moralizēšanas situācijā slikti jūtas divi cilvēki – gan tas, kurš moralizē, gan tas, kurš šo uzklausa. Abi vēlētos, lai situācija nenotiek. Moralizējošais vecāks grib par savu bērnu dzirdēt tikai to labāko – ka viņš labi mācās, viņam labi klājas un viss ir kārtībā.

**Un tad šis bērns ar laiku saprot, ka vecākam jāstāsta tikai to, ko vecāks grib dzirdēt.**
Jā. Jo, ja vecākiem, uzklausot sava bērna sarežģītās situācijas, uzreiz gribas atrotīt piedurknes un sākt mācīt, tad skaidrs, ka bērna vēlme runāt patiesību zūd.

**Pieminējāt, ka bērnam var būt bail, ka vecāks vārdos atteiksies no sava bērna. Izklausās ļauni no vecāka puses – pateikt, ka tu man vairs neesi bērns.**
Intuitīvi vecāka mērķis ir panākt, lai bērns "saņemas" un uzvedas "pareizāk". Vecāki ar to sasniedz īstermiņa mērķi – agrā bērnībā tas veiksmīgi darbojas. Taču ilgtermiņā vecāki zaudē. Cilvēki ļoti bieži izvēlas ieguvumu īstermiņā un zaudējumu ilgtermiņā. Tā ir kritiskās domāšanas kļūda, kas saucas "tagadnes aizspriedums". Galvenais, ka ir labi tagadnē; kad nākotne pienāks, tad jau redzēs. Reizēm tas darbojas. Piemēram, ir pāris, viens ir atkarīgs no alkohola. Bieži vien atkarīgais uzsāk ārstēšanu

tikai tāpēc, ka partneris ir izvirzījis ultimātu par šķiršanos.
Cilvēkam ir sava paštaisnības izjūta. Intuitīvā morāle ir saistīta ar emocijām. Un tipiska morāles emocija, kas ne ar ko citu nav saistīta, ir aizvainojums. Katrs zina, ka aizvainojumā ir savas taisnības izjūta. Ja emocija ir diskomfortabla, kas man nepatīk, piemēram, panikas lēkme, cilvēks pats meklē palīdzību. Tā traucē dzīvot, gribu tikt no tās vaļā. Lai labi dzīvotu ģimenē, panikas lēkmes maz ko traucē. Taču aizvainojums ir tas, kura dēļ cieš gan pats aizvainotais, gan viņa partneris. Taču aizvainojuma dēļ reti griežas pie speciālista pie palīdzības. "Ziniet, es te baigi bieži apvainojos, tas laikam nav normāli, man ir aizvainojuma lēkmes," – ar šādu sūdzību pie manis neviens nav vērsies. Jo aizvainojuma laikā ir savas taisnības izjūta, ko nevar sašķaidīt, kamēr aizvainojums nav pārgājis. Kā pret klinti. Savas taisnības apziņa ir nesatricināma. Aizvainotai mātei, kas bērnam teic, ka es no tevis atsakos, ir sava nesatricināma taisnības izjūta. Taču tas, ka man liekas, ka man ir taisnība – tas nav taisnības kritērijs. Tā ir ilūzija, pašapmāns. Mums smadzenēs ir daudz pašapmāna mehānismu.

> **Kad vecāki moralizē, viņiem parasti šķiet, ka viņi saka patiesību. Lai gan neiedomājas, ka mūsu intuitīvā morāle ir individuāla.**

**Atgriežoties pie pusaudža dumpja. Vai jums ir kāds ieteikums vecākiem, kā gudri šo pusaudža dumpja periodu aizvadīt? Arī vecāks ir tikai cilvēks, kuram pusaudža izdarības, izteicieni var būt sāpīgi.**
Pusaudži ir grūts jautājums. Es varu izteikt dažādus psihoterapeitu padomus, piemēram, lai prātīgi aprunājaties ar savu pusaudzi. Bet dziļākajā būtībā nekāds efekts nav garantēts – kaut vai tāpēc vien, ka pētījumi tagad rāda, ka spēja analizēt savas kļūdas un rīcību ir saistīta ar prefrontālās garozas attīstību, kas ir pieres daivā. Tā ir visjaunākā mūsu smadzeņu daļa – tieši tā mūs tik stipri atšķir no pērtiķiem. Tā nosaka pret sevi vērsto morāli, kritisko domāšanu, tā saukto metakognīciju, kad es spēju spriest par savām domām un vērtēt tās. Prefrontālā garoza attīstās līdz pat 25 gadiem vai pat ilgāk, un tikai pēc šā vecuma procesi tajā sāk noritēt normāli. Tāpēc mēs visu ko varam teikt, taču prefrontālā garoza pusaudzim ir tāda, kāda tā ir. Taču nav tā, ka viss, ko vecāki bērnam ir teikuši bērnībā vai pusaudžu gados, ir veltīgi teikts. Nē. Vienīgi tas sāk izpausties pēc 25 gadiem. Māte var kritizēt, ka, piemēram, meita ir nekārtīga, nesavāc savas rotaļlietas, nenomazgā traukus. Un tad māte saka:



Ceļojumā, baudot Vidusjūru Sicīlijā un Sirakūzās.

kāda tu būsi sieva! Taču pēc šā 25–26 gadu vecuma situācija ar meitas kārtības izpratni var mainīties.
Kā ar to tika galā agrāk? Piemēram, paleolītā, kad dzīvoja ciltīs, bija citas, ļoti efektīvas metodes, kuru mūsdienās vairs nav. Lai pusaudzis puisis tiktu pie medniekiem vīriešiem, viņam bija jāizpilda rinda sāpīgu rituālu, līdzīgi kā padomju armijā bija "ģedovščina" un pazemoja jaunos armijniekus. Jaunie zēni no ādas līda ārā, lai tikai pievienotos vīru mednieku grupai. Jo, ja viņš pārbaudījumus neizturēs, viņam pateiks, lai iet pie sievietēm lasīt ogas un sēnes. Un šādi sāpīgi, pat nežēlīgi iniciācijas rituāli bija visās kultūrās bez izņēmuma, un tas dumpīgais pusaudža gars tika izdeldēts.
Mūsdienās ir bērnu tiesības, fiziski aizskart nedrīkst. Ja pusaudzis lamājas uz vecākiem, pirmkārt, vecākiem tik un tā ir iespējas pusaudzi sodīt – ar humāniem sodiem, piemēram, kaut ko nedodot, nelaižot, kaut kur neatbalstot. Sabalansētu soda sistēmu neviens nav neatcēlis. Un otra lieta – ir jāizpēta, par ko pusaudzis dusmojas. Tagad prasības vecākiem ir daudz augstākas nekā cilšu sabiedrībās. Arī tēviem šobrīd jāzina i bērnu psiholoģija, i bērnu slimības, i kā runāt ar pusaudzi, turklāt par lietām, par kurām agrāk vispār nevajadzēja runāt: smēķēšana, alkohola lietošana, narkotikas, seksuālās attiecības, romantiskās attiecības, kontracepcija, pedofila apdraudējumi u.c. Visu laiku ir jāaug līdzi. Šobrīd daudzi vecāki aug līdzi, lai palīdzētu mācīties – cītīgi risina algebras un citus uzdevumus. Bet ne tik daudz, lai izprastu bērna emocionālo dzīvi un rastu ieteikumus. Ejot laikam līdzi, vecākam ir iespēja saglabāt autoritāti pusaudža acīs.

**Vai atceraties pats savu pusaudža dumpi? Es sevi atceros kā briesmīgu pusaudzi – ar īstu dumpi.**
Jā, atceros – runāju pretī, nepiekritu, kad vajadzēja, pateicu, ko domāju. Bija lietas, par kurām zināju – šo mammai teikt nevajag un, ja vajadzēja glābt savu ādu, sameloju. Tādi adaptīvie meli. Baltie meli savukārt ir, kad, sakot patiesību, nav nekāda ieguvuma. Baltie meli ir pazīstami visā sabiedrībā, tos lietojam plaši, arī es.

**Tāds labais pusaudža piemērs – atļāvāties vecākiem pateikt.**
Tā ir, jā. Taču gudri vecāki paši var paprasīt. Dažkārt vecāki, atceroties savu bērnību, saka – par apsaukāšanos skolā saviem vecākiem nedrīkstēju teikt. Ja vecāki ir gudri, tad viens jautājums savam bērnam ir – vai tev skolā ir draugi? Un būtu jāuztraucas, ja

> **"Ja vecākiem, uzklausot sava bērna sarežģītās situācijas, uzreiz gribas atrotīt piedurknes un sākt mācīt, tad skaidrs, ka bērna vēlme runāt patiesību zūd."**

bērns nespēj iedraudzēties. Protams, ne vienmēr tas ko liecina, tomēr tam jāpievērš uzmanība. Otrs jautājums – vai tevi skolā apsaukā? Principā tas nav nekas traģisks, jo visus skolā apsaukā. Arī mani skolā apsaukāja, un arī es apsaukājos. Būtiski ir saprast, kā bērns atbild, kad viņu apsaukā? Normāli ir, ja māk apsaukāties pretī. Jo apsaukāšanās ir konkurence asvārdībā. Ja bērns nespēj apsaukāties pretī, tad viņš nespēj aizstāvēt savu viedokli. Kādreiz viena mana meita prasīja – meitenes apsaukājas, ko man darīt? Es teicu, ka ir jāapsaukājas pretī. Nopūtās – baigais psihoterapeits. Prasīju, ko tad viņa gribētu – lai es aizeju uz skolu un sarāju šīs meitenes?
Trešais jautājums savam bērnam – vai tu pats apsaukājies? Bērniem ir jāmāca


Ārsts psihoterapeits Artūrs Utināns starptautiskā konferencē "Sabiedrība, veselība, labklājība".



apsaukāties kulturāli – bez rupju vārdu lietošanas, reaģējot uz kādu citu, kurš apsaukājas. Būtu jāprasa, vai bērns nepiedalās mobingā, proti, kad visa klase apsaukā vienu.
Cik daudz vecāku šādus jautājumus uzdod? Vecāki grib iedomāties, ka viņu bērns ir labākais, tāpēc neiedomājas aprunāties par šādām lietām. Tāpēc, ja vecāks izlasa vai uzzina par skolas dzīvē pastāvošām problēmām, tad bērnam apjautājas, kā ar šo klājas viņam.

**Bet kurā brīdī varam uzskatīt, ka bērns ir agresors? Jo ne jau visas apsaukāšanās ir mobings.**
Atceros, kā mēs apsaukājāmies skolā. Tas nebija mobings – mēs apsaukājāmies viens uz otru ar savu labāko draugu. Pat stundām tā varējām, piemēram, izkropļojām viens otra uzvārdus. Kopīgi visur gājām, spēlējām un ēdām saldējumu. Ir jāizvērtē, cik bērna apsaukāšanās ir ar ļaunumu un sadismu, un cik ar veselīgu konkurenci, mācoties otram pateikt tā, ka viņš nezina, kā atbildēt. Verbālais bokss.
Jāsaprot, ka apsaukāšanās laikā tiek meklēts, kam varētu piekasīties – biksēm, augumam, matu krāsai.
Un tas nav ļaunums. Savukārt tas,

> **Kādreiz viena mana meita prasīja – meitenes apsaukājas, ko man darīt? Es teicu, ka ir jāapsaukājas pretī. Nopūtās– baigais psihoterapeits.**

kurš apsaukājas, ātri pamana, uz ko tiek reaģēts. Ja saspringst, pieminot ģērbšanās stilu, tad tieši to turpina. Ahā, tātad tā ir viņa vājā vieta! Taču tam, kuru apsauka, uzdevums ir atrast vājo vietu šim, kurš neliekas mierā. Atrast vājo vietu un izdomāt, kā to smieklīgi apspēlēt. Vēlams, bez rupjiem vārdiem.
Ja vecāki šīs lietas uztver veselīgi, tad ar bērnu var apspriest, ko var atbildēt pretī. Ja neko nevar izdomāt, tad laba metode ir tieši to pašu teikt pretī. Ja teic, ka tu esi resnais, tad, lai cik otrs tievs nebūtu, teikt – nē, tu pats esi resnais. "Paņemt" uz neatlaidību. Atceros savu pacientu, kurš pārdzīvoja, ka apsaukā viņa dēlu, ieteicu šo pašu metodi. Pacienta sieva šo ideju entuziastiski pārtvēra un sarīkoja ar bērnu lomu spēles – mamma apsaukājās, un bērns pretī. Bērnam skolā apsaukāšanās pēc nedēļas beidzās.

**Vai jums kā psihoterapeitam, audzinot savus bērnus, ir bijusi situācija, kad domājat – hei, man pašam vajag padomu!**
Kad meitas gāja bērnudārzā, bija puikas, kas sāpīgi spēra. Kad runāju par šo ar audzinātāju, tad bija sajūta, ka viņa nenoreaģēja; meita pat teica, ka pēc tam audzinātāja pret viņu sākusi izturēties neiecietīgāk. Ko vēl es varēju darīt? Kad satiku šo puiku, mazliet piedraudēju viņam. Pēc tam teica, ka psihoterapeits Utināns draud maziem bērniem (smejas). Es domāju – johaidī, ko vēl es varu izdomāt? Man atlika meitai paskaidrot, ka neviena metode nedarbojas un vienīgais, ko varu pateikt– jāpaciešas līdz pusaudža gadiem, un šis pats puika ar ziediem tev pakaļ skries.

**Varbūt dažkārt nav būtiski situāciju atrisināt, bet mēģināt. Jo tad bērns sajūt, redz, ka vecākam rūp.**
Jā, tieši tā – bērnam ir jāredz, ka vecākiem rūp.



Rimi BĒRNIEM

# FIZISKĀ SLODZE PANDĒMIJAS APSTĀKĻOS. NOZĪME IR KATRAI PASTAIGAI!

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

**Līdz ar pirmās stundas sākumu noskan modinātājs – atliek vien to nospiest un ar dažām pirkstu kustībām pieslēgties konferencei. Pusminūte, un skolēns jau ir stundā. Pidžamā, pusaizmidzis vai pat pavisam aizmidzis. Kā pašreizējā situācijā skolēnu ikdienā iekļaut fiziskās kustības, iesaka "Rimi Bērniem" eksperts, fitnesa treneris Kārlis Birmanis.**





Konsultē: **KĀRLIS BIRMANIS**, fitnesa treneris, "Rimi Bērniem" kustību eksperts

Autore: **GUNITA KRILOVA**

"Šobrīd diemžēl esam situācijā, kad jāpriecājas, ja mums un mūsu bērniem ir vismaz kaut kāda fiziskā aktivitāte," realitāti ieskicē Kārlis Birmanis un uzsver – šis nav laiks, kad no skolēniem prasīt ievērojamus fizisko spēju sasniegumus. Taču neko nedarīt un ieslīgt veltās cerībās, ka tad, kad beigsies pandēmija, skolēni atkal būs fiziski aktīvi, arī nevajadzētu. Par savu veselību ir jārūpējas.

## Fiziskā aktivitāte jāskatās kontekstā

Fiziskās aktivitātes nevajadzētu vērtēt atrauti no pārējām skolēna aktivitātē – tās ir jāskatās kontekstā gan ar dienas ritmu, skolēna ieradumiem, gan miega režīmu. Līdz ar pandēmiju skolēniem samazinājusies ne tikai fiziskā slodze – bērniem vairs nav tik elementāru lietu kā piecelšanās no rīta un iziešana laukā pa durvīm, soļošana līdz sabiedriskajam transportam un vēlāk līdz klasei. Pat acis tiek nodarbinātas citādi. "Mācoties attālināti, skolēniem nav iespējas fokusēt acis dažādos attālumos. Acs ir tāds pats muskulis, kam, lai uzturētu sevi formā, ir nepieciešams gan saīsināties, gan pagarināties. Iepriekš skolēnu acīm vajadzēja fokusēties te uz tāfeli, te uz mācību galdu, bet tagad nav pat tā – skatoties datora ekrānā, acij ir fiksēts attālums," nianses, ar ko skolēni saskaras attālināto mācību laikā, iezīmē Kārlis Birmanis. Vairāk par pusaudža redzi lasi rakstā....

## ELEMENTI, KURU DAUDZIEM SKOLĒNIEM TRŪKST PANDĒMIJĀ

- Dienas plānošana, skaidrs dienas ritms, ieradumi
- Veselīgs miega ritms
- Pārvietošanās un āra gaiss
- Vides nomaiņa un acu fokusēšana dažādos attālumos (tāfele – galda virsma)
- Fiziskās aktivitātes

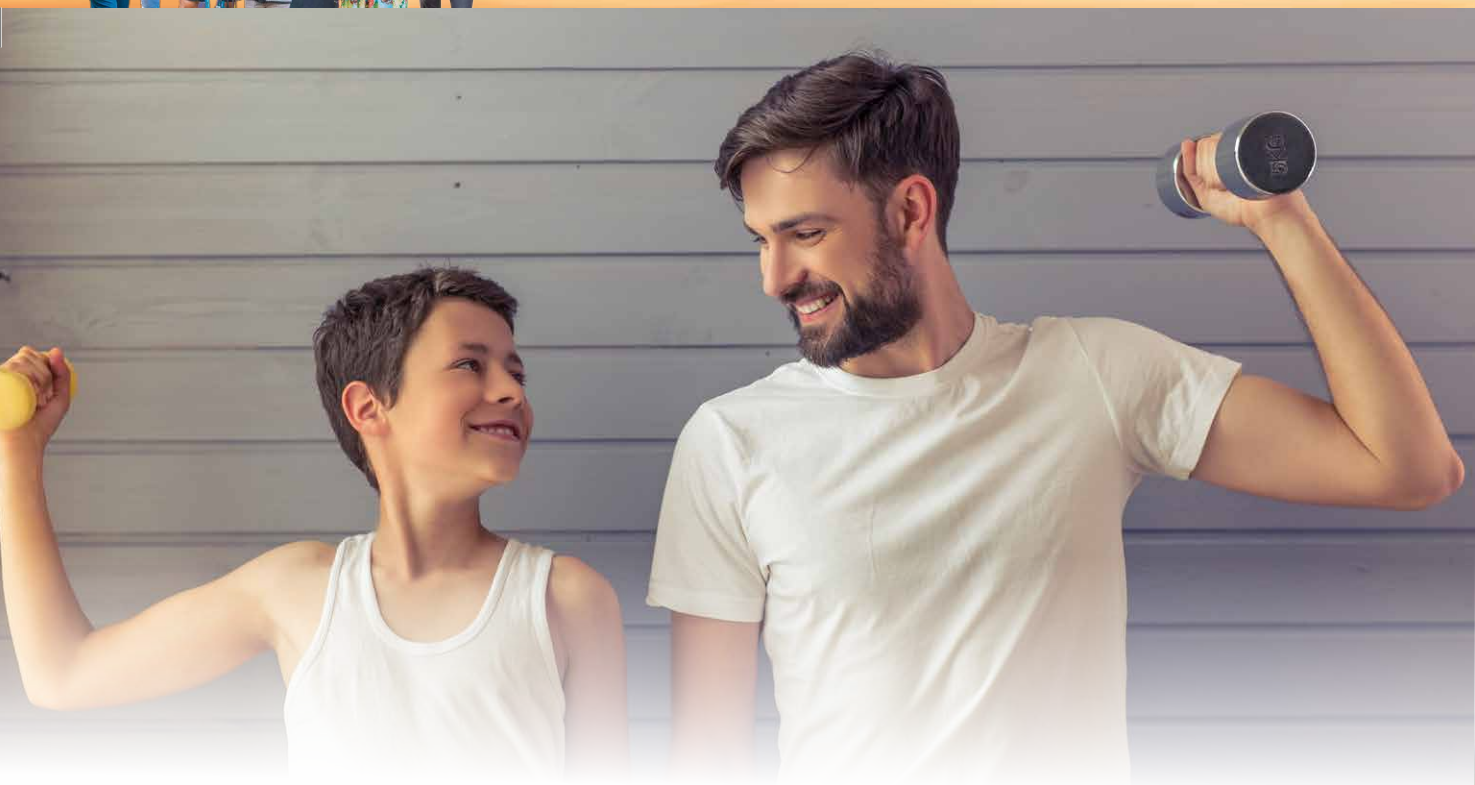
## Dienas plānošana un ieradumu nosargāšana

Lai palīdzētu uzturēt možu garu attālināto mācību laikā, ieteikums būtu ieturēt līdzīgu dienas ritmu, kāds tas bijis pirms pandēmijas. "Iepriekš, visticamāk, bija celšanās pulksten 7.30, brokastis, ģērbšanās un došanās laukā pa durvīm. Tam sekoja pārvietošanās, kas nosaka to, ka cilvēkam nomainās fons jeb, kā saka, bilde gar acīm. Došanās uz skolu deva to, ka, lai arī pavisam neilgu laiku, bet bērns ir bijis kustībā, ieelpojis āra gaisu, sajutis temperatūras atšķirības. Aiziešana līdz klasei un pārvietošanās pa skolas kabinetiem, protams, nav vērā ņemama fiziskā slodze, bet šobrīd skolēnu ikdienā nav iekļauta pat tāda aktivitāte," stāsta Kārlis Birmanis. Tāpēc galvenais ieteikums, domājot par fizisko slodzi, ir pēc iespējas saglabāt visas tās aktivitātes, kas iepriekš bijušas skolēna dienas kārtībā. Tas palīdzēs saglabāt vai atjaunot ieradumus. Ja iepriekš pēc stundām jaunietim bijis sporta treniņš, ir vērtīgi, ja šis ieradums tiek saglabāts un viņš treniņu tomēr apmeklē – vai nu attālināti, vai ārā. "Ja es ceļos, eju un daru, tas man vieš ticību, ka es

> **"Smadzenēm, visu dienu strādājot un uzņemot informāciju, veidojas smadzeņu šūnu vielmaiņas galaprodukti. Lai uzlabotu miega kvalitāti, ir svarīgi no šiem galaproduktiem atbrīvoties. Pastaiga tam ir lielisks līdzeklis."**



Rimi BĒRNIEM



varu! Šobrīd, protams, treniņi nebūs tik kvalitatīvi, bet ieradums trenēties saglabāsies. Un, kad apstākļi mainīsies, jau ar prieku varēsim doties uz ierasto treniņu. Tagad galvenajam fokusam vajadzētu būt uz ieradumu saglabāšanu vai atjaunošanu," teic speciālists.

## Miega ritms un laicīga pamošanās

Roku rokā ar dienas plānošanu un ieradumu veidošanu iet miega ritms. Iepriekš skolēniem bija jāceļas agrāk, tagad it kā var pagulēt ilgāk, taču tas nedod ķermenim iespēju sagatavoties un noskaņoties dienai. Lai laikus pieceltos, nepieciešams agrāk doties pie miera, un tam par pamatu ir laba miega higiēna. Tā paredz vakarā ievērot mierīgu ritmu (jāizvairās no mājas darbu veikšanas īsi pirms gulētiešanas, e-pastu sūtīšanas, ekrānu lietošanas u.tml.). Stundu vai divas pirms miega vajadzētu samazināt apgaismojumu un izvairīties no spožām lampām, kas imitētu saules gaismu, tādējādi nododot ķermenim mānīgus impulsus. Vakara rutīnai piedien pastaiga mierīgā vidē, svaigā gaisā. Pastaiga vakarā pirms gulētiešanas gan nodrošina papildu skābekļa pieplūdi smadzenēm, gan palīdz tām "iztīrīties". "Tāpat kā muskulim kā galaprodukts veidojas pienskābe, tā arī smadzenēm,

### Kāpēc man jāiet staigāt?

Atbilde uz pusaudža jautājumu, kāpēc jāiet staigāt, ir vienkārša: "Mūsu ģimene to dara. Tas ir nepieciešams veselībai." Saprotams, ka skolēniem tas var nepatikt un likties garlaicīgi, bet ilgtermiņā organismam ir jābūt spējīgam kustēties.

visu dienu strādājot un uzņemot informāciju, veidojas smadzeņu šūnu vielmaiņas galaprodukti. Lai uzlabotu miega kvalitāti, ir svarīgi no šiem galaproduktiem atbrīvoties. Pastaiga tam ir lielisks līdzeklis," to, kā veidot veselīgu miega higiēnu, stāsta Kārlis Birmanis. Visticamāk, pēc šādas vakara kārtības miegs uznāks pavisam drīz. Kolīdz ir sajusti pirmie miega impulsi, jādodas pie miera, nevis jāsāk kādas aktivitātes vai ekrānu lietošana.

## Rīta pastaiga

Saģērbšanās āra drēbēs, iziešana laukā, kaut neliela soļošana, svaiga gaisa ieelpošana liek organismam atmosties un sagatavoties dienai. Tagad, kad tā visa trūkst, būtu lietderīgi pirms mācību darbiem doties nelielā pastaigā. Iespējams, pusaudzi būs grūti uz to pierunāt, tāpēc labi, ja visa ģimene pastaigā dodas kopā. "Ja vakarā tiks ieturēta miega higiēna un ģimene laikus dosies pie miera, visticamāk, rīts sāksies daudz harmoniskāk un rīta pastaiga skolēnam šķitīs pieņemamāka. Iziet laukā, redzēt dienasgaismu vai saullēktu – tas ir labākais veids, kā pamosties. Ja mūsu smadzenes redz sauli, nevis telefona ekrānu, organisma iekšējie procesi tiek uzsākti daudz veiksmīgāk," atzīmē speciālists. Viņš uzsver, ka pat pilsētā āra gaisā ir daudz augstāks skābekļa piesātinājums nekā telpā. Telpās bieži gaisa kvalitāte nav pietiekama, un tas ietekmē kognitīvās jeb domāšanas spējas – ir grūtāk uztvert informāciju, grūtāk saglabāt labu garastāvokli. Rīta pastaigai nav jābūt garai. Un ideāli, ja pie datoru darbiem var ķerties jau izvēdinātā telpā.

> **"Šobrīd treniņu mērķis ir saglabāt svaigāku prātu, uzturēt ķermeņa funkcionalitāti un veselību, nevis kļūt par olimpisko čempionu."**





Rimi BĒRNIEM

## Sportošanas mērķis

Domājot par fiziskajām aktivitātēm, svarīgi apzināties, kāds ir fizisko aktivitāšu mērķis. Šobrīd tas var pat nebūt noteiktu fizisko īpašību attīstīšana, bet gan ritma un ieraduma saglabāšana. "Vajadzētu noticēt, ka veselības saglabāšana ir viens no galvenajiem mērķiem. Šobrīd treniņu mērķis ir saglabāt svaigāku prātu, uzturēt ķermeņa funkcionalitāti un veselību, nevis kļūt par olimpisko čempionu, ja apstākļi nav piemēroti," atgādina speciālists. Tāpat viņš uzsver– lai treniņš būtu efektīvs, videi ir ļoti liela nozīme. Sportam labvēlīgu vidi raksturo sporta laukums, ģērbtuves, noteikts inventārs, sportiska attieksme un gaisotne, treneris. Mājas ir atpūtas vieta, un tā saistās ar komfortu. Ir saprotams, ka mājas vidi mums gribas pasargāt, un šajā vidē būs grūti saglabāt motivāciju trenēties vai mācīties.

## Attālinātie treniņi – joks vai sports?

Šobrīd, kad treniņi ārā notiek ne visiem, daļa nodarbību tiek piedāvātas attālināti. Ir vecāki, kuri uzskata, ka šie treniņi ir nenopietni, tāpēc tādus apmeklēt nav vērts. Kārļa Birmaņa ieskatā, ja šādas nodarbības ir pieejamas, tas varētu būt instruments, ko šobrīd izmantot. "Šādiem treniņiem ir vairākas labas iezīmes. Pirmkārt, ir vadītājs, kas skolēnam ir autoritāte. Tas var bērnu labāk motivēt nekā vienkāršs vecāku aicinājums – atkārto vingrojumus no kāda parauga "Youtube". Organizētas nodarbības vienmēr būs efektīvākas, jo tās vadīs treneris, kurš uztur disciplīnu, stingrību, konkrētību. Otrkārt, arī bara instinkts var nostrādāt, un tas var mudināt bērnu vismaz izkustēties. Protams, ir jautājums, cik tas ir kvalitatīvi, taču jāatceras, ka šis nav laiks, kad mērķēt uz jaunu rekordu sasniegšanu, bet galvenokārt saglabāt ieradumu un vismaz kaut kādu kustību aktivitāti. Pieticīgums sportā nav optimisma iezīme, bet ikdienas regularitāte ir viena no svarīgākajām treniņu sastāvdaļām," stāsta speciālists.

### ATCERIES!

**Bērns dara to, ko redz darām savus vecākus. Vecākiem ir jābūt pacietīgiem, nevis jāpieprasa no bērna paveikt to, ko paši nedara. Jārēķinās, ka pieaugušajiem kāda lieta būs jādara trīs reizes ilgāk, līdz skolēns būs gatavs iesaistīties.**

## Vai ar pastaigām pietiek?

Protams, iziet ārā pastaigā būs labāk nekā to nedarīt. Jāatceras, ka soļošana ir cilvēku absolūtais kustību minimums un tā nav uzskatāma par vērā ņemamu fizisko slodzi. Taču bez staigāšanas var sākties dažādas mazkustīga dzīvesveida veselības problēmas.

Iespējams, bērni uzdod jautājumu – cik ilgi man ir jāstaigā, cik soļu man jānoiet? Kā norāda Kārlis Birmanis, bērniem ir svarīgi, lai viņiem adresētais uzdevums būtu skaidri saprotams (kas ir jāizdara?) un lai bērnam ir skaidrs – vai tas ir sasniedzams. Galvenais būtu izvirzīt reālus, sasniedzamus mērķus. "Nezinot bērnu, nav iespējams konkretizēt, cik daudz vajadzīgs, lai attīstītu kādu fizisko īpašību, tāpat nevar pateikt, cik daudz ir par daudz. Ja sporta jomā nekas nav darīts, jāsāk ar mazumiņu, ar izpildāmu uzdevumu un mērķi, regularitāti. Tas veidos ieradumu un pozitīvu pieredzi, kas veicinās to, ka bērns aktivitāti gribēs atkārtot. Piemēram, velobraukšana jāsāk nevis ar pārbraucienu no Valmieras uz Cēsīm, bet kā braukāšanās pa vietējo apkaimi," teic Kārlis Birmanis.

## Izbrauksim ar riteņiem, pēc tam pasūtīsim picu

Iespējams, dažiem vecākiem izmisums jau ir tik liels, ka reizēm viņi izvēlas piekukuļošanas principu – iziesim pastaigā, bet pēc tam pasūtīsim picu; dosimies pārgājienā, bet atpakaļceļā ēdīsim saldējumu. Vai tā ir laba ideja? Kārlis Birmanis norāda, ka vislabāk ir, ja ģimene noteiktas fiziskas aktivitātes plāno kopīgi un, protams, tur var iekļaut kādus elementus, kas īpaši interesē bērnu. Piemēram, pārgājienam vai pārbraucienam vēlams sagatavoties ģimenei kopīgi – izvēlēties un sagatavot uzkodas, visiem kopā precizēt maršrutu

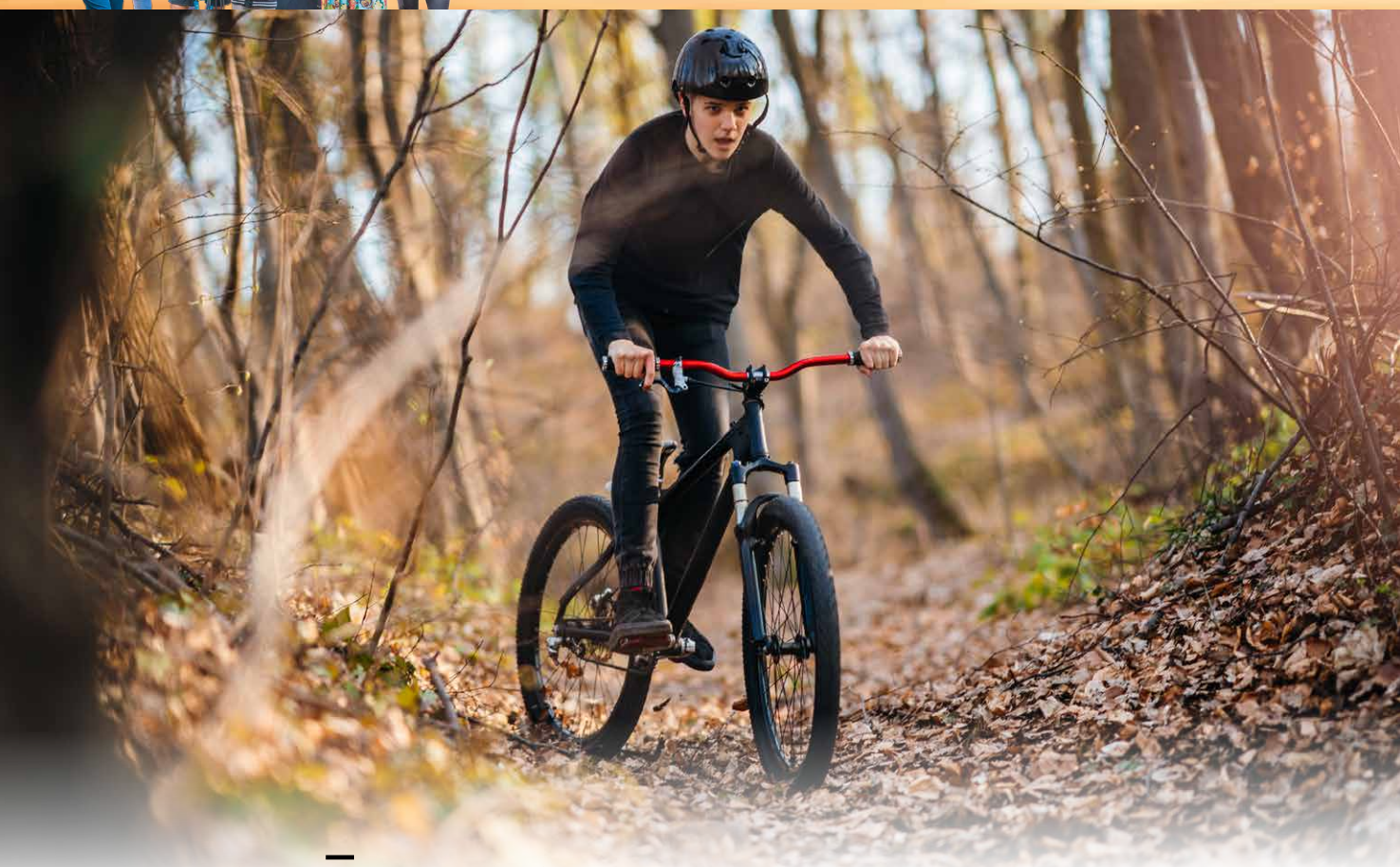
un izvēlēties galamērķi. "Labi ar bērniem ir runāt pozitīvā ievirzē. Nevis jautāt, vai tu gribēsi iet piknikā, bet – kādu pīrāgu mēs varam izcept rītdienas piknikam? Ko tu ņemsi līdzi? Tas veicinās bērna iesaisti šajā nodarbē. Sākumā ir gatavošanās, un, ja tā kļūst par ieradumu, šim ieradumam veidojas liels spēks," iedvesmo Kārlis Birmanis.

*"Iziet laukā, redzēt dienasgaismu vai saullēktu – tas ir labākais veids, kā pamosties. Ja mūsu smadzenes redz sauli, nevis telefona ekrānu, organisma iekšējie procesi tiek uzsākti daudz veiksmīgāk."*





Rimi BĒRNIEM



# KUSTĪBU SAIKNE AR MENTĀLO VESELĪBU

**“Kustībām ir saikne ar mentālo veselību, tāpēc ārkārtas situācijā ir jāmeklē veidi un motivācija ikdienas kustību vairošanai,” iesaka “Rimi Bērniem” emocionālās labsajūtas un attiecību eksperte, psiholoģe Iveta Aunīte. Turklāt kustīgums ļauj arī atbrīvoties no negācijām sociāli pieejamā veidā, tāpēc speciāliste skaidro, kā skolēnus motivēt izkustēties.**



Konsultē: **IVETA AUNĪTE**, emocionālās labsajūtas un attiecību eksperte, psiholoģe

Autore: **LUDMILA GLAZUNOVA**

Psiholoģei Ivetai Aunītei praksē aizvien vairāk nākas saskarties ar nelaimīgiem bērniem. Frāze "mani viss ir izbesījis" atskanot pat pārāk bieži. Burvju nūjiņa šādās situācijās ir kustības. Jo bērniem ir bioloģiska vajadzība kustēties. Turklāt kustībai ir tieša saikne ar mentālo veselību. "Attīstība ir kustībā!" norāda psiholoģe.

## Paslēpes, ķerenes, futbols– tā ir bioloģiska nepieciešamība

Mums ir jārēķinās ar objektīvo situāciju – pandēmijas diktētajiem ierobežojumiem, attālinātām mācībām un digitālo bērnību. Pēc speciālistes domām, pamatskolas skolēnus jau tagad varot saukt par iekštelpu bērniem, jo viņus ir ļoti grūti iekustināt un izdabūt ārā, ārpus telpām.

"Bet tieši kustībā slēpjas attīstība– veidojas koordinācija, uzlabojas smadzeņu darbība, nostiprinās elpošanas un asinsrites sistēma, attīstās spēks un izturība pilnīgi visās dzīves jomās, veidojas raksturs," teic psiholoģe Iveta Aunīte.

Formula, pēc kuras aprēķina, cik kilometru dienā bērnam vajadzētu veikt, aktīvi kustoties, – tas ir kilometrs uz katru bērna gadu. Proti, sešgadniekam tie ir seši kilometri, deviņgadīgam deviņi, un tā tālāk. Protams, pieaugot nav jānostaigā desmitiem kilometru dienā, bet septiņi līdz desmit kilometri aktīvā kustībā ir nepieciešami. "Arī pieaugušajiem," atgādina Iveta Aunīte.

Ja rēķina stundās, tad sākumskolas bērnam aktīvā kustībā vajadzētu pavadīt divas stundas dienā. Tās var būt aktīvas rotaļas, spēles – paslēpes, ķerenes, futbols kopā ar draugiem un citas aktivitātes, kas raisa bērnos prieku.

## SKOLĒNU MOTIVATORI DAŽĀDOS VECUMPOSMOS

**SĀKUMSKOLA –** bērni ieklausās vecākos, bet vēl efektīvāks ir vecāku paraugs. Piemēram, ja vecāki regulāri sporto, ēd veselīgi un ik dienu dodas pastaigās svaigā gaisā, arī bērni tā darīs. Un otrādi – viņi kopēs arī ne tik labus paradumus, kurus redzēs vecāku ikdienā.

**PAMATSKOLA –** vecāku un citu pieaugušo autoritatīvo vietu ieņem bērna vienaudži. Ja viņi būs sportiski, sekmīgi mācībās, pozitīvi, arī jūsu bērns tāds būs. Savukārt, nokļūstot kompānijā, kas piekopj tā saukto nelabvēlīgo dzīvesveidu, tas ietekmēs jūsu bērnu un viņš sāks līdzināties saviem draugiem. Tagad, kad satikt vienaudžus ir liegts, vecākiem jāņem talkā savas zināšanas un viltības, lai pusaudzi motivētu nolikt viedierīces un padarīt ko sportisku.

**VIDUSSKOLA – i**etekmi zaudējuši gan vecāki, gan arī vienaudži, toties liela loma vidusskolēna vecumā iedalīta treneriem, skolotājiem un citiem elkiem, kas iekarojuši jaunieša uzmanību. Vidusskolēnam tiešsaistes stunda ar skolotāju, kurš iemantojis viņa uzticību un cieņu, var būt pat ļoti palīdzoša jaunā cilvēka citādi vientuļajā ikdienā.



## Aktīviem vecākiem aktīvāki bērni

Sākumskolas vecumā bērni ir vieglāk iekustināmi: "Ja ir aktīvi vecāki, kuri paši vēlas sportot, slidot, skrituļot vai pamētāt bumbu, tad pierunāt bērnu uz šādu nodarbi nebūs problēmu." Citādi ir ar pusaudžiem, jo viņus ārā iešana ar vecākiem vairs neinteresē, iespēja uzspēlēt futbolu ar tēti arī vairs nav tik saistoša. Tāpēc psiholoģe iesaka mammām un tētiem pie ierastajiem jautājumiem par to, kas šodien ēsts un kādas atzīmes nopelnītas, papildus vēl pavaicāt: "Vai tu biji ārā? Ko tu tur darīji? Cik ilgi biji?" Tāpat ir ļoti svarīgi, lai bērns, izejot ārā pastaigāties, neapsēstos uz soliņa un neieurbtos savā telefonā.

"Ir ļoti būtiski, lai bērns tiešām iziet ārpus telpām svaigā gaisā. Galvenokārt tādēļ, ka līdz ar attālinātajām mācībām ir pazudusi robežšķirtne starp atpūtu un mācību stundām," saka psiholoģe. Ja, atrodoties skolā un klasē, skolēns redz savus vienaudžus, redz skolotāju, un tas viņu motivē mācībām, tad šobrīd viss ir saplūdis kopā – atpūta, mācības, ēšana... "Iziešana ārpus telpām ir šo robežu nospraušana. Telpā ir mācības, bet ārpus tām ir pilnīgi citas lietas bērna dzīvē," uzsver psiholoģe.

## Sarunas temati, lai motivētu kustībām

Psiholoģe teic, ka šobrīd visai bieži saskaras ar bērniem, kuriem neko negribas, kuri nevar sevi piespiest mācīties. Ja pirms pandēmijas vecāki varēja ar bērniem izrunāt noteikumus, lai viņi tik ilgu laiku nepavada pie datora, tad tagad tas ir kļuvis par darba pienākumu. "Šobrīd stundu skaits, kas tiek pavadīts pie viedierīcēm, gan mācoties, gan sazinoties ar vienaudžiem, gan arī spēlējot spēles vai skatoties video, ir daudz par ilgu. Tas noved pie mentālās veselības problēmām un arī liekā svara," brīdina speciāliste. Šis ir temats, kuru ir vērts pārrunāt arī ar savu pusaudzi. Tāpat kopīgi jāmēģina atrast tās nodarbes, kas bērnam patīk vai varētu patikt, tad viņu ieinteresēt uz regulāru izkustēšanos būs daudzkārt vieglāk.

> **"Ļoti svarīgi, lai bērns, izejot ārā pastaigāties, neapsēstos uz soliņa un neieurbtos savā telefonā."**

**PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU PRIEKAM UN VESELĪBAI**

**Uzzini vairāk: www.rimi.lv/berniem**

*Formula, pēc kuras aprēķina, cik kilometru dienā bērnam vajadzētu veikt, aktīvi kustoties – tas ir kilometrs uz katru bērna gadu. Proti, sešgadniekam tie ir seši kilometri, deviņgadīgam deviņi.*





Rimi BĒRNIEM

# Vecāku idejas, kā iekustināt skolēnu

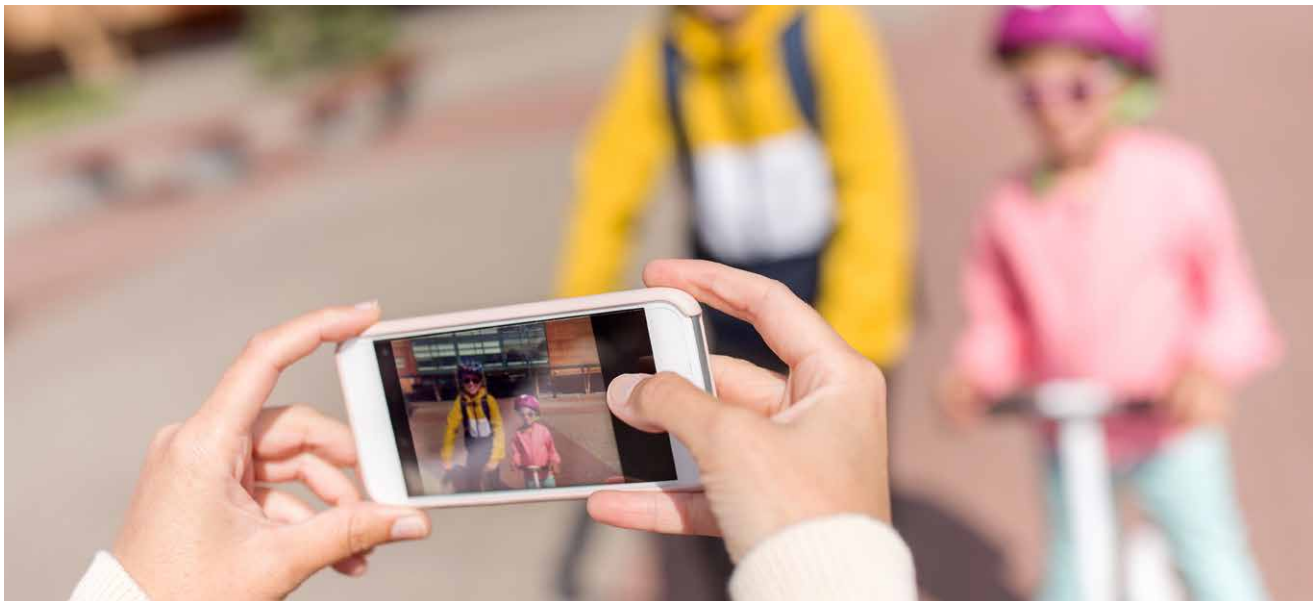
**Ikrīta aplis pa kvartālu.** Neatkarīgi no laikapstākļiem pusstundu pirms dienas aktīvās daļas sākuma – tiešsaistes stundām ceturtklasniekam un attālinātā darba – katru rītu kopā dodamies nelielā pastaigā. Ja laiks skaists un silts, ierēķinām tā, lai pastaigai sanāktu aptuveni stunda. Tātad brokastojam un visas pārējās rītam piederīgās lietas paveicam ātrāk.

***Online* vingrošana trenera vadībā.** Lai gan vingrošana paredzēta pieaugušajiem, gandrīz visu darām kopā ar savu skolnieku. Viņam patīk sacensties ar mani, jo ir lietas, kuras nevaru izdarīt. Piemēram, pumpēšanās. Divreiz nedēļā ir tiešsaistes nodarbības, kas ilgst aptuveni 50 minūšu, un sestdienās – mazais mini treniņš video formātā. Vingrošana notiek slēgtā grupā, jo tā ir maksas, taču pieejami daudzi bezmaksas video ar patiešām labiem treneriem. Tajās reizēs, kad bērns atsakās vingrot kopā, ir nosacījums, ka viņam jāapskrien desmit apļi ap kvartālu un pēc tam jāpiepumpējas tik, cik var.

**Pēc gardumiem – ar kājām!** Tūlīt būs gads, kopš pārtikas pirkšanai izmantojam tikai e-veikalu piegādes, taču našķus nepasūtām ar nolūku. Ja gribas ko gardu, nekas cits neatliek, kā doties uz veikalu, kas atrodas aptuveni pusotra kilometra attālumā no dzīvesvietas. Raitā solī 20 minūšu laikā esam jau veikalā, bet mājupceļš parasti ir divtik ilgs, jo notiek krietni lēnākā pastaigas solī. Vēl viens bonuss – pa ceļam vai nu kaut ko pārspriežam, vai spēlējam vārdu minēšanas spēli, vai arī dēls mums stāsta jaunās anekdotes, kuras apguvis. Piebildīšu, ka tirdzniecības centros neejam, tikai mazajos specializētajos veikaliņos.

**Iepazīstam novadu ar velosipēdiem.** Latviju esam apceļojuši arī pirms pandēmijas, taču savu novadu – nekad. Parasti devāmies uz kādām tālākām vietām, lai izrautos no ierastās vides. Arī tagad saorganizējamies šādiem izbraucieniem, taču rudenī izdomājām, ka tālākos braucienus ar auto gribam iemainīt pret ceļojumiem ar velosipēdiem. Īpaši par to sākām domāt, kad atkal aizslēdza skolas un arī strādāt sākām vairāk no mājām. Izdomājām arī velobraucienu virsmērķi– iepazīt savu novadu, kurā ietilpst diezgan daudz mazu apdzīvotu vietu. Un katrreiz ir mazais mērķītis jeb galamērķis, kurp braucam. Kamēr bija lielie sniegi, baudījām kalna priekus, tagad atkal esam atsākuši sava novada apceļošanu. Ņemam līdzi ūdens pudeles, kādas uzkodas un dodamies ceļā. Patīk gan mums, pieaugušajiem, gan abiem mūsu skolēniem, no kuriem viens jau ir riktīgs pusaudzis.

**Skūteris arī tētim.** Tā kā ārkārtas situācijas laikā nevar tikties ar draugiem, mūsu 12 gadu vecais dēls vairs negribēja iet ārā. Pat ar savu triku skūteri ne, lai gan kādreiz izmantoja katru izdevību pavizināties kopā ar draugiem. Māsas dēls gribēja pārdot savu veco skūteri, jo tas vairs neinteresē, un to nopirka mans vīrs sev. Sākumā dēls teica, ka nekādā gadījumā neies ārā kopā ar tēti blamēties,



taču vienreiz, otrreiz it kā netīšām abi satikās uz netālajām rampām, un nu viņi turp dodas gandrīz katru dienu. Jāpiebilst, ka vīram tas ir liels izaicinājums, jo iepriekš vien dažas reizes bija pamēģinājis tāpat pabraukāt, taču viņš ir diezgan sportisks un apķērīgs, sanāk normāli. Dēls akceptē.

**Kopā vingrojam Tavaklase.lv.** Jau pagājušā gada pavasarī, kad bērnam bija uzdots skolā sporta stundās vingrot ar treneri Dināru, ko Tavaklase.lv rāda ReTV, vingrojumi un atraktīvais treneris iepatikās gan manam sākumskolas skolēnam, gan man. Vingrojām kopā, lai bērnam interesantāk, un arī tagad to darām. Treneris Dinārs tiešām ir labs un prot ieinteresēt bērnu.

**Par katru kilometru – 50 centu!** Mums ir paveicies, ka 13 gadu vecā meita ir "krājēja", tāpēc nebija grūti izdomāt, kā viņu motivēt pievienoties man vakara skriešanā. Darām to apmēram četras reizes nedēļā, lielākoties sanāk darbdienu vakaros, un parasti noskrienam aptuveni astoņus kilometrus. Katras nedēļas beigās ieskaitu viņas kontā nopelnīto naudiņu. Jā, sanāk padaudz, bet viņa netērē niekiem.

**Rāpošanas sacensības.** Nezinu, vai tās var pielīdzināt fiziskajām aktivitātēm, taču pat daudziem zināmā Inese Ziņģīte teikusi, ka rāpošana ir ļoti svarīga veselībai. Mums ir deviņus mēnešus vecs brālis rāpotājs, un kādā reizē otrklasniece meita ar viņu sacentās. Pa jokam, bet viņai tik ļoti patika, ka izdomāju sarīkot sacensības ar balvu. Viņa katru dienu prasa, cikos būs šīs sacensības, jo grib to kārumu, kas balvā. Parasti sarūpēju veselīgus našķus balvām visai nedēļai, un to var iegūt tikai tad, kad no viena dzīvokļa gala uz otru rāpotas vismaz desmit minūtes. Tas ir daudz.



Rimi BĒRNIEM

# VESELĪBAS DRAUDI, KO RADA ILGSTOŠA SĒDĒŠANA PIE DATORA

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

**Ieilgusī mājsēde kombinācijā ar attālinātajām mācībām var atstāt ilgstošas sekas uz bērna fizisko veselību. Jau tagad vecākiem bieži jāuzklausa skolēna sūdzības par sāpošu galvu, savilktiem pleciem. Kā bērnus pasargāt no nopietnām sekām, kas rodas, ilgstoši atrodoties pie datora un citām ierīcēm, iesaka "Rimi Bērniem" eksperte, fizioterapeite Jekaterina Bovtramoviča.**



## PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU PRIEKAM UN VESELĪBAI

## Uzzini vairāk: www.rimi.lv/berniem



Konsultē: **JEKATERINA BOVTRAMOVIČA**, fizioterapeite, "Rimi Bērniem" eksperte

Autore: **LUDMILA GLAZUNOVA**

Situācijā, kad daudzas ierastās izklaides un sportiskās aktivitātes ir liegtas un arī mācībām jānotiek pie datora, bērniem ir grūti tikt galā ar savu enerģiju. Šajā ārkārtas situācijas laikā pie fizioterapeitiem un ārstiem aizvien biežāk pēc palīdzības vēršas vecāki ar saviem skolas vecuma bērniem. Galvenās sūdzības: galvassāpes, reiboņi, savilkts sprands, sāpes plecos un reizēm pat mugurā. Biežāk palīdzību meklē pamatskolas vecuma skolēni.

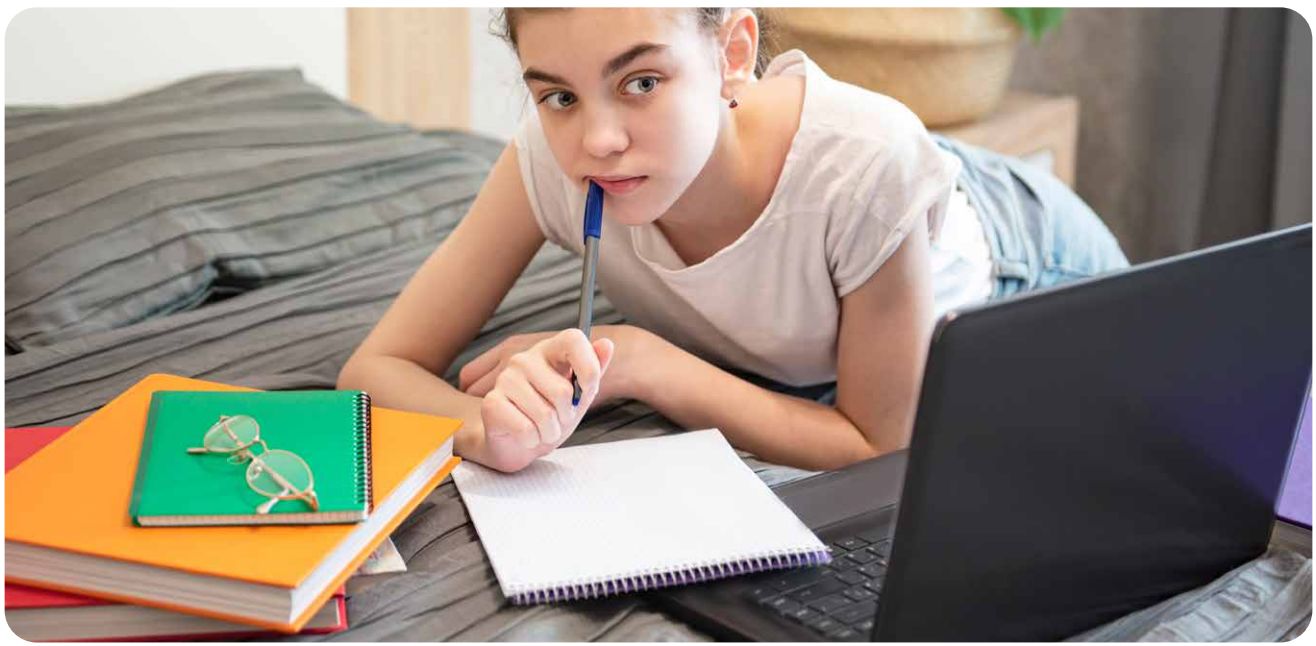
### Galvenie problēmu cēloņi

Līdz šim bērni bija pieraduši pie noteikta režīma, noteikta stundu skaita skolā, starp kurām bija starpbrīži ar iespēju izkustēties, taču pandēmijas ieviesto pārmaiņu dēļ uzmanība galvenokārt tiek fokusēta uz viedierīcēm. Arī sporta stundu norise katrā skolā ir atšķirīga – vieniem ir jāpilda vingrojumi pie ieslēgtām kamerām, lai skolotājs redz, vai un ko bērns dara, citiem ir tikai formāls ieteikums konkrētās dienas fiziskai aktivitātei bez kontroles par izpildījumu. Vēl kādam sporta stundu laikā jāveic dažādi rakstu darbi, bez ierosinājuma izkustēties. Šādā situācijā veselības kaites nav ilgi jāgaida.

Vēl viena lieta, kuras dēļ daudzi skolēni iedzīvojušies veselības problēmās, ir bērna darba vide. Fizioterapeite iesaka tai pievērst īpašu uzmanību un strikti nodalīt, kur skolēns mācās, kur ēd un kur atpūšas. Ja skolēns stundas aizvada turpat, guļamistabā, turklāt mācību laikā vēl arī ēd, tas rada milzu sajukumu, kura dēļ var rasties vājākas sekmes skolā, nespēja koncentrēties, kā arī gremošanas problēmas.

"Jāatceras, ka skolēnam pie galda jāmācās, virtuvē jāēd un uz dīvāna vai gultā jāatpūšas," atgādina fizioterapeite,

> **"Jāatceras, ka skolēnam pie galda jāmācās, virtuvē jāēd un uz dīvāna vai gultā jāatpūšas."**



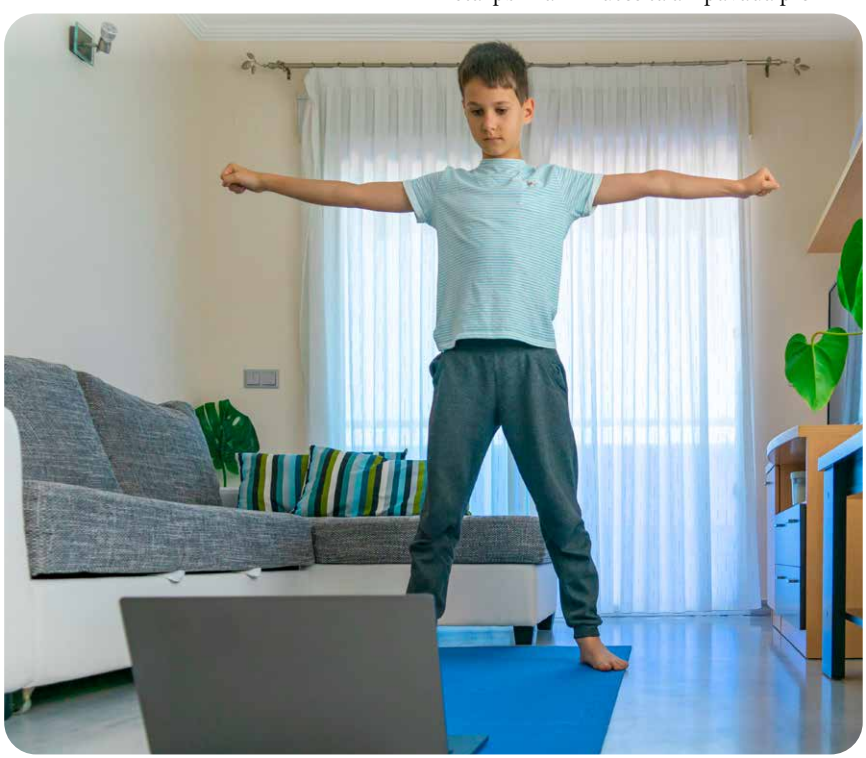




vēršot vecāku uzmanību uz šo it kā vienkāršo, bet reizumis grūti izpildāmo telpu nodalīšanas principu. [1]
"Jāatceras, ka panākumu atslēga slēpjas organizētībā. Pretējā gadījumā bērnam būs iztraucēts mācību process," uzsver Jekaterina Bovtramoviča.

## Starp stundām jāizkustas. Vajadzētu pat stundu laikā!

Fizioterapeite norāda, ka attālināto mācību laikā skolēni ir imobilizēti, mazkustīgi: "Skolā bērni pat tad, ja paņem rokās savu viedierīci, starpbrīdī tomēr izkustas – iziet no klases, pastaigājas, sarunājas ar vienaudžiem un pat uzspēlē kādu kustību spēli. Mājās visbiežāk šādu iespēju nav, tādēļ vecākiem ir jāmēģina motivēt bērnu pēc katras mācību stundas izkustēties."
Ja pauze starp tiešsaistes stundām ir garāka, aicini kopā iziet nelielā pastaigā, ja vien iespējams. Var mudināt savu skolēnu apskriet apkārt mājai vai vismaz veikt vingrojumus pleciem, rokām, uztaisīt dažus pietupienus. Galvenais starp stundām neturpināt sēdēt pie datora vai ar telefonu rokās.
Jekaterina Bovtramoviča gan atzīst – šādi ieteikumi labi skan teorijā, bet praksē bieži vien ir citādi: "Nereti vecākiem ir ļoti grūti motivēt savas atvases izkustēties, un visbiežāk bērns starpbrīža minūtes tā arī pavada pie datora, gaidot nākamo mācību stundu. Te ir jānostrādā vecāku iniciatīvai un izdomai, kā skolēnu tomēr piespiest kustēties, pretējā gadījumā cietīs mācību process, jo bērns neatpūšas, bet ilgstoši koncentrējas, saspringst." Speciāliste iesaka nestrostēt bērnu gadījumos, kad viņš izdomā pastaipīties vai kā citādi izkustēties tiešsaistes stundas laikā. Protams, ja vien tajā brīdī nav kas pierakstāms kladē vai burtnīcā.
"Izkustēties var arī turpat, sēžot pie galda. Izapļot pēdu locītavas, pirkstus un galvu. Tas palīdzēs koncentrēties mācību procesam," stāsta fizioterapeite.



## Asimetriskām pozām – nē!

Visticamāk, bērns apgalvos, ka sēdēt ačgārni ir visērtāk. Piemēram, sēž pie galda, pabāžot vienu kāju zem iegurņa, vai atzveļas dīvānā. Rūpīgi jālūko, lai tas tā nenotiktu!
"Pat, ja šķiet, ka šādas pozas ir ērtākas, relaksētākas, tās ir nepareizas, asimetriskas. Lai skatītos datorā, dažreiz bērns atbalstās uz vienas rokas, ķermenis ir sagāzts uz vienu sānu, svars tiek pārnests uz vienu gurnu, un rezultātā sanāk asimetriska poza," norāda fizioterapeite un piebilst – ja šādi pavada kaut tikai pusstundu, notiek muskuļu pārslodze, ķermenim nav balansa, un tas var ietekmēt ķermeņa funkcijas, radīt sāpes un muskuļu sasprindzinājumu. Tāpat bērnam nedrīkst ļaut mācīties uz grīdas, turot datoru gaisā, vai citā mācībām neparedzētā vietā.

**PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU PRIEKAM UN VESELĪBAI**

**Uzzini vairāk: www.rimi.lv/berniem**



*Lai skatītos datorā, dažreiz bērns atbalstās uz vienas rokas, ķermenis ir sagāzts uz vienu sānu, svars tiek pārnests. Rūpīgi jālūko, lai tā nenotiktu!*



Rimi BĒRNIEM

## Kā iekārtot vietu mācībām

**KRĒSLS.** Tam jābūt ergonomiskam ar iespēju atbalstīt rokas, kā arī vēlams, lai būtu valnītis aiz muguras, kas ļautu jostas daļai atslābināt noslogojumu. Pilnīgi aplam ir likt bērnam sēdēt uz taburetes vai krēsla bez roku balstiem – skolēns būs noguris, un tā vietā, lai fokusētos mācībām, viņš domās par to, kā atslābināt savu ķermeni.

**GALDS.** Vēlams, lai tas būtu nedaudz slīps, kur priekšmala ir zemāka nekā tā, kas tālāk no bērna.

**GALDA UN KRĒSLA NOVIETOJUMS.** Tam jābūt tādam, lai skolēna potītes atrastos 90 grādu leņķī pret apakšstilbiem. Arī ceļiem un gūžas locītavām jābūt 90 grādu leņķī.

**GAISMA.** Svarīgi, lai tā kristu no kreisās puses – darba vieta būs labāk izgaismota un gaisma nespiedīs acīs.

**DATORA EKRĀNS.** Tam jāatrodas acu līmenī apmēram 30–45 centimetru attālumā. [2]

## Sāpju gadījumā vispirms pie ģimenes ārsta

Stājas vājums, skoliotiska stāja, galvassāpes, sāpes plecos un sprandā, sāpoša mugura – tādas var būt sekas nesakārtotībai, neorganizētībai un regulārām asimetriskām pozām mācību laikā. Tiesa, galvassāpēm var būt daudzi citi iemesli, taču ārkārtas situācijas periodā itin bieži skolēniem un arī pieaugušajiem galva sāp mazkustīguma dēļ. "Bērns, ilgstoši raugoties datorā, izvirza galvu un plecus uz priekšu, kas rada saspringumu sprandā un plecos," saka fizioterapeite un uzsver – jebkādu sāpju gadījumā, īpaši, ja tās ir pirmreizējas, nevajadzētu nodarboties ar pašārstēšanos, spaidīšanu vai sekot kādai internetā atrodamai informācijai: "Jādodas pie ģimenes ārsta, kurš izvērtēs skolēna stāvokli un attiecīgi rīkosies, vai nu nosūtot bērnu pie neirologa, rehabilitologa, vai arī pie fizioterapeita. Sprandā ir ļoti daudz asinsvadu un nervu, un pašārstēšana var tikai pasliktināt stāvokli – var sākties galvas reiboņi, slikta dūša vai pat ģīboņi."

> "Bērns, ilgstoši raugoties datorā, izvirza galvu un plecus uz priekšu, kas rada saspringumu sprandā un plecos."




*Stājas vājums, skoliotiska stāja, galvassāpes, sāpes plecos un sprandā, sāpoša mugura – tādas var būt sekas nesakārtotībai, neorganizētībai un regulārām asimetriskām pozām mācību laikā.*

## Katram skolēnam savi vingrojumi

Atbilstoši veselības stāvoklim fizioterapeits katram bērnam piemeklē savu pieeju, tāpēc jāņem vērā, ka tas, kas derēs draugu bērnam, var nederēt jūsējam. Tas tāpēc, ka katrs ķermenis ir individuāls, katram ir savas problēmas. Tieši tādēļ ir nepieciešams speciālists, kurš veic testus un rada vingrojumu kompleksu, lai palīdzētu tikt galā ar konkrētā skolēna sūdzībām un problēmām. Ja bērns un vecāki izveidoto vingrojumu kompleksu saprot, tos mājās var pildīt paši bez speciālista uzraudzības.

# BĒRNA UZSKATI PAŠAM PAR SEVI:

## KĀ TIE VEIDOJAS, UN KĀ TOS IETEKMĒ VECĀKI

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

**Liela daļa priekšstatu par sevi veidojas agrīni, un tie ir visai paliekoši. Šis process sākas tad, kad bērns sāk veidot attiecības ar citiem cilvēkiem. Turklāt agrīnās pārliecības par sevi ir stiprākas un grūti padodas izmaiņām, salīdzinot ar tām, kas veidojas pusaudžu vecumā vai vēl vēlāk.**





Autore:
**SABĪNE BĒRZIŅA**,
izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi-biheiviorālā terapeite

Ir vairāki faktori, kas veido bērna domas par sevi, piemēram, viņa temperaments, taču nevar noliegt, ka vismaz daļēji priekšstati par sevi veidojas mijiedarbībā ar bērnam tuviem cilvēkiem. Līdz pusaudžu vecumam vecāki, skolotāji un tuvākie ģimenes locekļi ir šie nozīmīgākie cilvēki, kas būvē pamatus bērna uzskatiem par sevi. Pusaudžu vecumā primāro vietu bērna dzīvē sāk ieņemt vienaudži, un tad vecākiem atliek tikai paļauties, ka ģimenē ielikti tādi pamati, lai bērns var justies droši par sevi un veidot veselīgu identitāti.

## Atmiņā iegulst negatīvais

Cilvēkiem kopumā piemīt tendence ātrāk pamanīt un ilgāk atcerēties negatīvas lietas, pieķerties negatīvām pieredzēm [1] un pozitīvās novērtēt kā nenozīmīgas. Tas notiek tāpēc, ka negatīvo pieredžu, draudu pamanīšana daudz vairāk palīdz mums izdzīvot.

## Ko vecāki domā par mani?

Saistībā ar dabisko tendenci fokusēties uz negatīvo ir svarīgi saprast, ko mēs vairāk pamanām savos bērnos. Vai paliek prātā viņu izdošanās un spējas paveikt lietas, vai tie gadījumi, kad kaut kas neizdevās, nesanāca, savainojās, saslima? Ja jūsu prāts darbojas tāpat kā lielākajai daļai cilvēku, tad vairāk atmiņā iegulst šīs neizdošanās, neveiksmes, un pastāv iespēja, ka jums veidosies tēls par savu bērnu kā tādu, kuram vairāk nesanāk nekā sanāk, uz kuru nevar paļauties utt.

# Tas ir jāzina

## BĒRNU UN PUSAUDŽU DOMĀŠANAS ĪPATNĪBAS

- **Bērnu pasaules centrā ir viņi paši.** Tas nozīmē, ka apkārt notiekošo bērniem ir tendence saistīt ar sevi, nevis ar ārējiem apstākļiem. Piemēram, bērni nespēj domāt: "Mamma tagad dusmojas, jo viņai bija gara darbdiena un viņa ir nogurusi, bet tas nav saistīts ar mani." Viņi domā: "Mamma dusmojas, jo es esmu slikts!" Vai – labākajā gadījumā: "Mamma dusmojas, jo es daru kaut ko sliktu."

- **Bērni un arī pusaudži domā melnbalti.** Ir vai nu slikts vai labs, bet nav nekā pa vidu – vai nu "man kaut kas nemaz nesanāk", vai "man jāsanāk perfekti". Šī melnbaltā domāšana arī veido domas par sevi. Tie, visticamāk, ir neprecīzi secinājumi, bet tādi tie ir.



## Ko vecāki saka par mani?

Paštēla veidošanos ļoti ietekmē tas, ko bērni dzird par sevi no vecākiem, vecvecākiem, skolotājiem. Ieteikums būtu pēc iespējas vairāk atspoguļot bērna uzvedību un pēc iespējas mazāk paust apzīmējumus par bērnu pašu. Šādos gadījumos pastāv lielāka iespēja, ka bērns sapratīs – kāda konkrēta viņa rīcība ir vai nav saskaņā ar vecāku gaidām, bet nevis viņš pats ir "palaidnis", "nepaklausīgs", "gudrinieks", "mākslinieks" utt. Apzīmējumi "pielīp", ar tiem mēs identificējamies, un bērns sāk uzvesties atbilstoši viņam piedēvētajam apzīmējumam neatkarīgi no tā, cik patiess vai aplams tas ir.

Amerikā skolotāja Džeina Eliota veica eksperimentu savā klasē, kur daļai skolēnu piedēvēja "gudrāko bērnu" titulu. Skolotāja teica, ka zilacainie bērni ir gudrāki par brūnacainajiem. Rezultātā mainījās skolēnu uzvedība. Zilacainie bērni kļuva aktīvāki, drošāki mācību procesā, kamēr brūnacainie pārstāja iesaistīties mācību vielas apguvē un attiecīgi arī guva zemākus vērtējumus. Nākamajā dienā skolotāja paziņoja klasei, ka ir sajaukusi un patiesībā brūnacainie bērni ir gudrāki nekā zilacainie. Un atkārtojās tieši tā pati situācija – brūnacainie skolēni vairāk iesaistījās mācību procesā, kamēr zilacainie kļuva nedrošāki, nepārliecinātāki un guva sliktākus mācību rezultātus [3].

> **Ieteikums būtu pēc iespējas vairāk atspoguļot bērna uzvedību un pēc iespējas mazāk paust apzīmējumus par bērnu pašu.**

## Ir vainīgs tas otrs vai apstākļi, bet ne es!

Vēl kāda svarīga lieta, ko ikvienam vajadzētu apzināties – ja noticis kas tāds, kā dēļ esam ļoti emocionāli un mums nav laika apdomāties, apsvērt visus apstākļus, tad parasti visai ātri dodam apzīmējumus otram, jo sasaistām otra rīcību ar viņa personiskajām īpašībām, un daudz mazāk ar apstākļiem, kuros viņš atrodas. To gudriem vārdiem sauc par fundamentālo atribūcijas kļūdu jeb visiem piemītošu tendenci piedēvēt cēloni vai nu apstākļiem, vai pašam cilvēkam [4]. Piemēram, ja kāds cits (ne es pats), braucot ar mašīnu, neparāda

## PĀRBAUDI SEVI!

Lai pārbaudītu negatīvā pamanīšanu, šeit dots piemērs, kurā jums jāsniedz atbilde par to, ko redzat: 1+3=4; 2+1=5; 0+9=9.
Lielākā daļa atbildēs, ka vienā no dotajiem piemēriem bija kļūda, un tajā pašā laikā neievēros jeb šķitīs pašsaprotami, ka divi piemēri bija pareizi un tos nav vērts pat pieminēt.

Mēs esam tendēti saredzēt kļūdas, kritiku jeb apdraudējumu un fokusēties uz to. Labo lietu piefiksēšana nav vitāli nozīmīga, jo nesniedz nekādu ieguvumu, izņemot labsajūtu.
Ir svarīgi apzināties, ka bērna uzskati par sevi daļēji veidojas mijiedarbībā ar tuvajiem cilvēkiem, taču tas, kā viņi šo mijiedarbību interpretēs, ne vienmēr būs tā, kā bijām to domājuši. Iespējams, viņi apgūs to vienu negatīvo pieredzi, kuru piedzīvoja kopā ar vecākiem, un aizmirsīs visas tās, kur vecāks bija klātesošs, atbalstošs un pieņemošs.



*Saistībā ar dabisko tendenci fokusēties uz negatīvo ir svarīgi saprast, ko mēs vairāk pamanām savos bērnos. Vai paliek prātā viņu izdošanās un spējas paveikt lietas, vai tie gadījumi, kad kaut kas neizdevās, nesanāca, savainojās, saslima?*

pagrieziena signālu, tad mums ir tendence sasaistīt šo uzvedību ar paša cilvēka īpašībām, – ka viņš nemāk braukt, ir tāds un šitāds, taču, ja mums gadās aizmirst parādīt pagrieziena signālu, tad mēs to sasaistām ar apstākļiem – pēdējā brīdī navigācija parādīja, ka jāpagriežas (neesam paši atbildīgi, apstākļi ir pie vainas). Tas pats attiecas, kad interpretējam bērna uzvedību – ja bērns mācās spēlēt mūzikas instrumentu, uzstājas koncertā un viņa sniegums ir vājš, mūsu reakcija varētu būt "nekāds mūziķis jau te nesanāks", taču mēs aizmirstam ietilpināt apstākļus, ka, iespējams, bērnam šoreiz nebija pietiekami daudz laika sagatavoties, ka nopirkām to interesanto videospēli un nekontrolējām spēlēšanas laiku utt. Vai arī bērni mājās regulāri saplēšas, nemāk dalīties, un mēs varbūt pat neievērojam – viņi cīnās tāpēc, ka ir tikai viena manta, kura abiem ļoti patīk (aizmirstam par

## Ir svarīgi, ko mēs domājam par savu bērnu, jo...

...pat, ja nesakām to skaļi viņiem, mūsu domas ietekmē to, ko darām, kā reaģējam. Piemēram, ja domājam, ka bērns ir nepaklausīgs, tad mūsu rīcība varētu būt – nemeklēt risinājumus, kā panākt bērna sadarbošanos, bet kaunināt viņu, atmest visam ar roku.

Ja domājam, ka bērns nav spējīgs tikt galā pats, mēs atradīsim veidus, kā izdarīt lietas viņa vietā. Rezultātā bērns netrenēsies izdarīt pats un apstiprināsies mūsu sākotnējās domas, ka viņš taču nevar to paveikt bez palīdzības.

Ja domājam, ka uz bērnu nevar paļauties, mēs viņam neuzticēsim atbildīgus uzdevumus un atkal apstiprināsies mūsu pašu domas, ka uz bērnu nevar paļauties... Tāds apburtais loks.

...pat, ja nepasakām skaļi, ko domājam, bērna uzskati par sevi visai precīzi sakrīt ar tuvo cilvēku uzskatiem par viņu [2].

apstākļiem). Pēc būtības bērni un arī pieauguši cilvēki nav determinēti. Mūsu smadzenes ir ārkārtīgi elastīgas, un mēs maināmies visas dzīves laikā [5]. Ja šobrīd bērns nesaprot matemātiku, tā viņam nepadodas, tad tas nenozīmē, ka viņš turpmāk nekad to nesapratīs. Tas nozīmē tikai to, ka šī prasme ir jātrenē un bērnam jāsniedz papildu atbalsts, taču dažāda veida neglaimojoši apzīmējumi nepalīdz saredzēt bērna patieso potenciālu.

### Arī paslavēt vajag pareizi

Ir skaidrs, ka negatīvus apzīmējumus labāk neizmantot, un tā vietā, lai teiktu, ka bērns ir sliņķis pēc savas būtības, vajadzētu vienkārši konstatēt faktu – viņš nav nomazgājis traukus.
Bet – kāpēc nevajadzētu teikt labvēlīgus apzīmējumus? Piemēram, cik labi bērnam sanācis kāds zīmējums, kontroldarbs, sporta uzdevums, cik viņš ir talantīgs, gudrs, skaists utt. Jo pastāv risks, ka bērns var sākt vairāk fokusēties uz pašu rezultātu, nevis izbaudīt procesu. Viņš var iestrēgt uz to, kas ir jāsasniedz, lai saņemtu atzinību. Angļu valodā to definē kā "iestrēdzis domāšanas veids" pretstatā "uz izaugsmi vērsts domāšanas veids" [6]. Piemēram, skolēns ir saņēmis labu vērtējumu un vecāki paslavē bērnu, sakot, ka viņš nu gan ir gudrs. Jebkuram



> Ja skolēns kontroldarbā saņēmis zemu vai vidēju vērtējumu, centieties kopīgi priecāties par to, kas ir sanācis, ko bērns izdarījis pareizi.

patīk, ka viņš tiek paslavēts, taču, lai šis bērns panāktu tālāku atzinību, viņam ir jāsasniedz konkrēts rezultāts, un bērns iestrēgst uz sniegumu. Viņš sāk baidīties kļūdīties, sāk domāt, kā dabūt šo labo vērtējumu, varbūt kaut kā nošpikot, nevis censties izprast vielu. Gan jau arī pašiem ir zināmas situācijas, kad konkrētais uzdevums pilnībā neinteresē, taču esam gatavi to darīt, lai saņemtu atzinību. Ja bērns saņem labu vērtējumu, protams, ir vērts paslavēt, atzīmējot viņa uzvedību, piemēram, sakot – "izskatās, ka šo vielu tu labi izproti, esi labi sagatavojies; izskatās, ka šī viela tev šķiet interesanta, redzu, ka tev sagādā prieku mācīties".



## Kā veidot drošu, stabilu, pieņemošu vidi?

Svarīgākais nosacījums ir pēc iespējas reaģēt uz bērna emocionālajām vajadzībām. Piemēram, ja esat apsolījuši, ka bērns var pie jums vērsties jebkurā jautājumā un viņš patiešām arī vēršas, bet konkrētajā brīdī jums nav laika atbildēt, tad jāvienojas, kad tieši viņš varēs saņemt atbildi. Vai arī, ja bērna jautājums ir tāds, kuru neizprotat vai jums tas nepatīk, tik un tā jācenšas palikt atvērtiem sarunai. Ja stāsta, ka viņam patīk kāda konkrēta videospēle, laba stratēģija ir izzināt, kas tieši viņam patīk šajā spēlē. Redzēsiet, cik priecīgi viņš par to runā, un varbūt var piedāvāt kopā to paskatīties vai pat varat piedalīties spēlē. Tas ļaus bērnam justies svarīgam, ka viņa intereses ir nozīmīgas, Mācāmies pamanīt bērna veiksmes un reaģēt uz tām ar prieku, paslavēšanu. Ja skolēns kontroldarbā saņēmis zemu vai vidēju vērtējumu, centieties kopīgi priecāties par to, kas ir sanācis, ko bērns izdarījis pareizi. Prasot, kāpēc atzīme nav augstāka, bērnam var veidoties pārliecība, ka viņš nevar izdarīt tik labi, cik vecākiem vajag. Šeit gan var rasties vecāku bailes, ka tad jau bērns izlaidīsies, nemācīsies nemaz, taču realitātē komplimenti, izdošanās saredzēšana un novērtēšana motivē

# 5 emocionālās vajadzības

**Lielā mērā emocionālo vajadzību apmierināšana vai neapmierināšana bērnam liek veidot uzskatus par sevi. Džefrijs Jangs teoretizē, ka bērnam ir piecas emocionālās vajadzības, kuras ir universālas jeb nepieciešamas mums katram, lai justos labi par sevi, par pasauli un citiem cilvēkiem, un mēs formētu pozitīvus uzskatus par sevi.**

1. **Vajadzība pēc drošības.** Bērns zina, ka viņa vajadzība pēc drošības, stabilitātes, rūpēm, mīlestības un pieņemšanas tiks nodrošināta. Ja viņš tomēr nejūtas droši, nejūtas aprūpēts un pieņemts, bērnam var attīstīties pārliecība par sevi, ka viņš nav vēlams, ir nemīlams un nevajadzīgs.

2. **Vajadzība pēc autonomijas.** Bērnam ir vajadzība attīstīt savas spējas, kompetenci, piedzīvot izdošanos un savas identitātes veidošanos. Ja viņam ir liegta iespēja piedzīvot pašam savas uzvaras, piedzīvot, ka viņš var izdarīt lietas, tad bērnam veidojas pārliecība, ka viņš ir nespējīgs, nevarošs, nekompetents, nezinošs un ir atkarīgs no citiem.

3. **Iespēja brīvi paust savas vajadzības un emocijas.** Vecākiem jācenšas pēc iespējas pieņemt bērna emocijas tādas, kādas tās ir, nevērtējot. Ja bērna emocijas tiek noniecinātas, piemēram, sakot – "ko tu raudi, puikas neraud" vai "te nav par ko dusmoties", – šādā veidā mēs aizliedzam bērnam būt viņam pašam, un var veidoties pārliecība – ar mani kaut kas nav kārtībā, es neiederos, es esmu citāds.

4. **Spontanitāte un spēle.** Ja nav līdzsvara starp iespēju spēlēties un pienākumiem, jo vecāki kā prioritāti izvirzījuši lielāko daļu laika aizpildīt ar dažādām attīstošām un izglītojošām aktivitātēm, bērnam var attīstīties sajūta, ka viņš nav tik labs, tik spējīgs, kā vajadzētu. Viņam var veidoties pārliecība – es neesmu pelnījis atpūsties, garlaikoties. Tāpēc vajadzētu ieplānot pilnībā nestrukturētu bērna laiku, kurā viņš neskatās TV, nespēlē telefonu un viņam ir garlaicīgi, jo tieši šajos brīžos ieslēdzas radošums gan bērnam, gan vecākiem, un spontanitāte var atklāt daudz jaunu, interesantu lietu, kas sagādā prieku.

5. **Reālistiskas robežas un paškontrole.** Vecākiem grūts uzdevums, bet pēc būtības jāmeklē līdzsvars starp "ļauju bērnam visu pašam, robežu nav" un "visu aizliedzu, visu kontrolēju". Ja reālistisku robežu nav, piemēram, no bērna tiek prasīts pārāk daudz, viņam var veidoties pārliecība – man nekas nesanāk, es neko nespēju, es esmu apgrūtinājums citiem. Vai pretējā scenārijā, kad bērnam nav noliktas robežas un viss ir atļauts, viņam var veidoties pārliecība – es esmu labāks par citiem, es esmu grandiozs, izcils, man pienākas vislabākais [7].



*Ja šobrīd bērns nesaprot matemātiku, tā viņam nepadodas, tad tas nenozīmē, ka viņš turpmāk nekad to nesapratīs. Tas nozīmē tikai to, ka šī prasme ir jātrenē un bērnam jāsniedz papildu atbalsts.*

vairāk nekā kritika. Jā, kritika var panākt, ka bērna sniegums uzlabojas, taču samaksa par kritiku var būt tāda, ka viņam veidojas priekšstats par sevi kā tādu, kurš nedara gana labi nekad – pat tad, kad objektīvi skolēns jau dara gana labi. Bērns internalizē jeb apgūst ārējo kritiku kā daļu no sevis, kas kopumā mazina apmierinātību ar sevi, savu dzīvi. Kritikas vietā ir vērtīgāk noskaidrot cēloni, kāpēc skolēna sniegums ir tāds, kāds tas ir. Varbūt bērnam vajadzīgs patrenēt kādu prasmi, lai sniegums būtu labāks, piemēram, – kā vadīt savu darbu, nenovērsties no uzdevuma. Varbūt vienkārši jāatstāj telefons blakus istabā…

## Kā veicināt bērna autonomiju?

Uzticiet viņa vecumam atbilstošu uzdevumu un patiešām ļaujiet bērnam to paveikt pašam. Jā, viņš kļūdīsies, kritīs un piedzīvos vilšanos, sirdssāpes, bet paveiks pats šo uzdevumu. Mums tikai jābūt klātesošiem, kad bērnam nepieciešama palīdzība un atbalsts. Tāpat mēģiniet nebalstīt savu identitāti caur bērniem – mēs neesam tikai vecāki, mēs esam arī vēl tik daudz kas cits, un bērniem ir jādzīvo sava dzīve, pat ja tā nesaskan ar to, ko mēs gribētu. Runa nav par to, ka nevajadzētu bērniem neko mācīt, skaidrot, norādīt – tas noteikti ir jādara, taču mēs nevaram sagaidīt, ka bērns noteikti domās un rīkosies tāpat kā mēs.

Mūsu kultūrā visai grūti ir ar komplimentu pateikšanu. Kamēr bērns ir mazs, vecākiem tas izdodas ļoti labi – bērns saņem plašu vecāka smaidu, sākot izdot pirmās skaņas, sperot pirmos soļus, bet ar laiku viņa varēšana kļūst vairāk pašsaprotama un mēs aizmirstam novērtēt bērna prasmes un pūles. Varam padomāt, kad bija pēdējā reize, kad paslavējām savu bērnu par kaut ko, kas viņam izdevās? Ja atbilde nenāk prātā ātri, tad, visticamāk, šo komplimentu ir krietni par maz. Būsim klātesoši un nežēlosim labus vārdus saviem bērniem un īpaši skolēniem, kuriem attālināto mācību dēļ tāpat ir gana daudz pārbaudījumu, ar kuriem jātiek galā.

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.



# VECĀKAM JAUNS PARTNERIS. KĀ REAĢĒS PUSAUDZIS?



**Ģimenes šķiršanās ir pārbaudījums gan lielajiem, gan mazajiem ģimenes locekļiem. Pārbaudījums ir arī situācija, kad vecāka dzīvē ienāks jauns partneris. Kā jaunajā ģimenē visiem veidot cieņpilnas attiecības, stāsta psiholoģe Kristīne Jozauska.**



Konsultē: **KRISTĪNE JOZAUSKA**, psiholoģe, izglītības pētniece, Eiropas Sociālā fonda (ESF) projekta "PuMPuRS" vecākā eksperte

Autore: **AGRITA BLUMBERGA**

"Vai un kā no bērnu puses tiks pieņemts vecāka jaunais partneris, lielā mērā ir atkarīgs no tā, kādas ir bijušas savstarpējās attiecības līdz pamātes vai patēva ienākšanai ģimenē. Informācija par jauno partneri katrā vecumā bērnam ir jāpasniedz atšķirīgi, taču svarīgākais ir, lai pieaugušais ir godīgs un atklāts, lai bērnam netiek melots," uzsver psiholoģe Kristīne Jozauska. Bērniem atbilstoši viņu izpratnes līmenim ir jābūt informētiem par to, kas notiek pieaugušo dzīvē, – arī tad, ja runājam par pusaudžiem, kuri daudzas lietas spēj saprast paši. Ja bērnam ir skaidrs, kādas ir vecāku savstarpējās attiecības, vecāka jaunā partnera pieņemšana noritēs vieglāk. Otrs nosacījums ir pakāpeniskums.



# Aptuveni 20-25% pusaudžu pēc vecāku šķiršanās piedzīvo problēmas, kas izriet no pārmaiņām ģimenē.

## Vai bērnam ir cilvēks, kam uzticēties?

Reakcija uz jauno ģimenes modeli var būt ļoti atšķirīga – dažkārt patiesās emocijas parādās tikai pēc laika. "Reizēm sākotnējā reakcija var šķist pieņemoša, saprotoša un mierīga, bet paiet kāds laiks, un notiek atreaģēšana. Reakcija var nebūt tūlītēja. Tas lielā mērā ir atkarīgs no iepriekšējās attiecību pieredzes. Ir situācijas, kad tas var notikt salīdzinoši mierīgi un pieņemoši, bet tikpat labi var būt drāmas, agresija vai spēcīgs pārdzīvojums. Tipiska pusaudžu reakcija uz spilgtiem pārdzīvojumiem ir ekspresija vai noslēgšanās. Aiz šķietami mierīgas ārienes var slēpties depresija vai bezcerība. Zēnu un meiteņu reakcija uz vecāku šķiršanos var būt dažāda, īpaši pusaudžu gados. Meitenes biežāk reaģē ar "pārāk kontrolētu" uzvedību un depresiju, bet zēniem biežāk rodas uzvedības problēmas, kas ir saistītas

> **Pieaugušie nedrīkst atdot visu varu pusaudžu rokās. Vecākiem kādreiz jāpasaka stingrāks vārds.**

ar apreibinošo vielu lietošanu, skolas kavēšanu un sekmju pasliktināšanos. [1] Ir ļoti svarīgi, lai būtu kāds cilvēks, kuram bērns var uzticēties. Ja vecākiem ir tuvas attiecības ar bērnu draugiem, bieži vien arī tas ir noderīgs resurss. Vecāki, komunicējot ar bērna draugiem, arī var apjaust gaisotni un pusaudža reakciju.

## Galvenais – nezaudēt saikni

Bioloģiskie vecāki bērnam vienmēr būs tuvāki – tā ir dabiska reakcija, līdz ar to var notikt salīdzināšana. Jaunais partneris tiek salīdzināts ar bioloģisko tēti un nemitīgi tiek rasti argumenti, kāpēc tētis ir labāks. Raksturu dažādības dēļ saprasties ne vienmēr ir viegli – arī pieaugušajam tas nav viegls process. Viss ir atkarīgs no šķiršanās situācijas,

> **Bioloģiskie vecāki bērnam vienmēr būs tuvāki – tā ir dabiska reakcija, līdz ar to var notikt salīdzināšana. Jaunais partneris tiek salīdzināts ar bioloģisko tēti un nemitīgi tiek rasti argumenti, kāpēc tētis ir labāks.**

no tā, cik ātri jaunais cilvēks ienāk ģimenē, kāds ir šķiršanās situācijas fons. "Lielākoties bērni uz pamāti vai patēvu ir dusmīgi – kamēr nav parādījies jauns cilvēks, zemapziņā mīt cerība, ka vecāki vēl var saiet kopā. Pretestība pret pamāti vai patēvu var izpausties kā nepieņemšana, agresija vai nepieklājīga uzvedība," skaidro psiholoģe. Pusaudzis var atteikties no kopīgām aktivitātēm, speciāli radīt neērtas situācijas, izaicināt jauno pamāti vai patēvu, radot apgrūtinājumus, iesaistoties konfliktsituācijās, provocējot un zināmā mērā pārbaudot robežas. Pusaudžu vecumā var būt grūtāk pieņem vecāka jauno partneri nekā bērniem jaunākā vecumā. Turklāt agrīnā pusaudžu vecumā bērni pret izmaiņām ģimenes struktūrā ir visneaizsargātākie. [2]
"Ja vecāki ir izšķīrušies salīdzinoši mierīgi un saglabājas kontakts ar abiem bioloģiskajiem vecākiem, pusaudzis jauno ģimenes modeli ar vislielāko varbūtību uztvers veselīgāk. Galvenais, lai netiktu pazaudēta saikne, visas iesaistītās puses runātu par nākotni un notikumu kārtība būtu skaidra," uzsver Kristīne Jozauska. Abi bioloģiskie vecāki pusaudzim ir svarīgs emocionālā atbalsta un praktiskās palīdzības resurss. [1]

## No dusmām līdz bezcerībai

Par vienu no iedarbīgākajiem instrumentiem jaunās situācijas pieņemšanā speciāliste sauc laiku. "Bērniem visos vecumos ir vajadzīgs laiks – ja uz agresiju atbildēsim ar agresiju, tas pusaudzi izprovocēs un ne pie kā laba nenovedīs. Arī uz frāzi "tu neesi mana īstā mamma vai īstais tētis" pirmajā reizē nevajadzētu reaģēt – tādējādi pusaudzis parāda savu nostāju, pauž dusmas un neapmierinātību. Pieņemot to un klusējot, mēs parādām, ka viņa viedoklis tiek respektēts. Iespējams, viņam ir vajadzīgs laiks, lai šo situāciju pieņemtu," teic psiholoģe Kristīne Jozauska.
Nozīme ir ne tikai tam, kā uz šīm situācijām reaģē patēvs vai pamāte, bet arī bioloģiskie vecāki. Ja iepriekš ir veidots emocionālais kontakts, neērtas situācijas būs vieglāk pārrunāt. Tas jādara bez pārmetumiem, aizvainojuma vai dusmām. Vienlaikus jāvēro tas, cik lielā mērā notiekošais ietekmē bērna ikdienu un mācību procesu. Pētījumi liecina, ka aptuveni 20–25% pusaudžu pēc vecāku šķiršanās piedzīvo problēmas, kas izriet no pārmaiņām ģimenē. [3]
Ir svarīgi, lai šķiršanās gadījumā tiktu radīta drošības izjūta. Katrā gadījumā tie būs citi ceļi. Vienam tā būs saruna ar vecāku vai abiem vecākiem, bet citam – draugu atbalsts. Arī vecākam notiekošais raisa virkni emociju – no dusmām līdz pat pilnīgai bezcerībai. Ir svarīgi, lai atbalstu saņemtu gan bērns, gan pieaugušais. Drošības izjūtu zināmā mērā rada saruna par nākotni un to, kāda dzīve būs turpmāk. Reizēm pamāte vai patēvs netiešā veidā atrod ceļu pie bērna ar kopīgu interešu palīdzību – kaut vai parunājot par sportu. Citreiz pietiek ar laiku – pusaudzis redz, ka nekas slikts nenotiek ne ar mammu, ne ar viņu pašu, un viņš sāk pieņemt otru cilvēku. Tas, ka saikne neizveidojas uzreiz, ir normāli. Ir vajadzīgs laiks, lai samierinātos un iepazītu viens otru.

> **Bērniem ir svarīgi zināt, kādi būs jaunie noteikumi,– vispirms tie jāpārrunā pieaugušo starpā. Ja bērns dzīvo divās mājās, kārtībai un prasībām jābūt maksimāli vienādām.**

### *Pusaudža iespējamās emocijas*

Pēc šķiršanās pusaudži var izjust virkni emociju, tostarp pamestību, skumjas, vainas apziņu, kaunu, šoku, skumjas vai dusmas. Šo emociju intensitāte un ilgums atšķiras, tomēr to ietekme uz bērna emocionālo veselību ir ievērojama. [2]

## Robežas – tilts uz drošības izjūtu

Tiesa, ne visas pusaudža reakcijas ir jāpieņem. "Pieaugušie nedrīkst atdot visu varu pusaudžu rokās. Vecākiem kādreiz jāpasaka stingrāks vārds. Cilvēkam, ar kuru tiek veidota jauna ģimene, ir tiesības noteikt robežas. Sākotnēji pusaudzim iestājas pretestība, bet ar laiku viņš saprot, ka šis cilvēks ir spējīgs novilkt robežas. Robežas ir tilts uz drošības izjūtu. Bērniem ir svarīgi zināt, kādi būs jaunie noteikumi, – vispirms tie jāpārrunā pieaugušo starpā. Ja bērns dzīvo divās mājās, kārtībai un prasībām jābūt maksimāli vienādām," iesaka psiholoģe.

Liela nozīme šajā jautājumā ir arī bioloģisko vecāku savstarpējām attiecībām. Ja attiecības vecāku starpā ir konfliktējošas, pamātes un patēva ienākšana ģimenē var kļūt ārkārtīgi sarežģīta. "Vispirms jāpanāk miers un cieņpilnas attiecības bioloģisko vecāku starpā, un tikai tad var tikt sperts nākamais solis. Ja bērns redz, ka mamma un tētis labi sadzīvo, par visu ir vienojušies un ir gatavi akceptēt viens otra tālāko ceļu, tas rada drošības izjūtu. Bērns saprot – lai arī kādu ceļu mamma un tētis ietu, ir lietas, kas nemainīsies, un saikne ar bioloģiskajiem vecākiem nepazudīs," teic Kristīne Jozauska. Ja attiecības tiek kārtotas neveiksmīgi, dažkārt bērns var izjust vainas apziņu. Lai to mazinātu, jāveido godīga saruna un jāpaskaidro, ka

> **"Ja pieaugušie jūt, ka emocionāli vairs nespēj situāciju panest, ja liekas, ka viss slīd ārā no rokām, bērnam ir emocionālas grūtības, pasliktinās sekmes vai miegs un viņš ar šo situāciju netiek galā, ir jāvēršas pēc palīdzības."**



pieaugušajiem ir sava dzīve. Vienlaikus jāuzsver, ka tas nenotiek viņa dēļ. Ar vienu reizi nepietiek – tas ik pa laikam jāatgādina. Jāvēro bērns, lai saprastu, kurā brīdī šo sarunu nepieciešams atkārtot. Ja cilvēki ģimenē ir spējuši runāt gan par priecīgiem notikumiem un labām lietām, gan par grūtībām, izaicinājumiem un strīdiem, arī par šķiršanos būs vieglāk runāt.

## Atbalsts un motivēšana

Ir daudz individuālu faktoru, kas nosaka, cik veiksmīgi vai neveiksmīgi jaunais modelis veidosies. "Situācija ir sarežģītāka, ja arī pamātei vai patēvam ir bērni no iepriekšējām attiecībām, bet, ja valda savstarpēja uzticēšanās, nekas nav neiespējams. Atsevišķs stāsts ir arī par vecvecākiem – daži ienāk, daži negrib aiziet, un tas vēl vairāk sarežģī attiecības. Vispirms jaunais modelis jāievieš šaurākā lokā un tikai pēc tam var iesaistīt vecvecākus, draugus un kaimiņus. Bieži pārim ir sava ilūzija par ģimenes modeli, bet bērni ievieš korekcijas, uz ko pieaugušajiem kaut kādā veidā jāreaģē. Tās ir jaunas situācijas, kurās visas iesaistītās puses nonāk pirmo reizi," atgādina speciāliste. "Ja pieaugušie jūt, ka emocionāli vairs nespēj situāciju panest, ja liekas, ka viss slīd ārā no rokām, bērnam ir emocionālas grūtības, pasliktinās sekmes vai miegs un viņš ar šo situāciju netiek galā, ir jāvēršas pēc palīdzības. Atbalsts un motivēšana nenāk par sliktu, jo tā ir neitrāla teritorija, kur visas iesaistītās puses ir vienlīdzīgā pozīcijā. Bērni konsultācijās ierauga vecākus no cita skatupunkta un saprot, ka arī vecākiem nav viegli. Pamatu pamats ir sadarbība, cieņpilna komunikācija, atklātība un spēja vienoties."



## 7 PADOMI, KĀ PALĪDZĒT PUSAUDZIM TIKT GALĀ AR ŠĶIRŠANOS

**Laulības šķiršanas laikā un pēc tās ir ļoti svarīgi, lai abi vecāki uzturētu veselīgu saikni ar pusaudzi.**

- Neiesaisties ar bērna tēvu/māti konfliktā pusaudža priekšā;
- Esi aktīvs klausītājs un izvairies no otra vecāka kritizēšanas;
- Esi piesardzīgs un neizplūsti detaļās, runājot par šķiršanos;
- Palīdzi atjaunot pusaudža uzticību citiem, modelējot uzticamu izturēšanos;
- Veicini veselīgu saikni starp pusaudzi un abiem vecākiem;
- Esi elastīgs, bet nosaki skaidras robežas;
- Ja nepieciešams, meklē profesionālu palīdzību.

# SKOLĒNA REDZES VESELĪBA ATTĀLINĀTĀS MĀCĪŠANĀS LAIKĀ

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

**Vizīte pie optometrista nav ne sāpīga, ne citādi nepatīkama, taču nez kāpēc pie šā speciālista skolēni tiek vesti gaužām reti. Taču tas būtu jādara ne tikai pirms skolas gaitu sākšanas, bet reizi gadā. Jo – aug bērns, aug acis, un mācību dēļ tām jāiztur pamatīga slodze. Par skolēna redzes veselību īpaši būtiski ir pārliecināties tagad – kad tik ilgstoši piedzīvota attālinātā mācīšanās.**





Konsultē: **ANETE PETROVA**, lektore Latvijas Universitātē, optometriste "OC Vision"

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Kāpēc, mācoties klasē, acis jutās labāk, kā tās atpūtināt, ilgstoši mācoties pie datora, stāsta Latvijas Universitātes lektore, optometriste Anete Petrova.

## Kāpēc apdraudēta tieši pusaudžu redze?

Šobrīd pusaudžu mācību slodze pie datora ir pielīdzināma studentu mācībām, taču pusaudža acs vēl nav tik izturīga. "Šobrīd redzes koncentrēšanas laiks tuvumā izgājis no jebkādiem rāmjiem attālināto mācību dēļ," saka Anete Petrova un norāda, ka redzēt tuvumā tik ilgstoši ir ļoti grūts uzdevums. Apgūstot mācību vielu klasē, acu muskuļi pārmaiņus tiek nodarbināti redzēšanai te tuvumā kladēs, te tālumā uz tāfeles, ir starpbrīži un citas nodarbes. Tagad, attālināto mācību laikā, šī acu muskuļu kustība gandrīz nenotiek, jo lielākoties jākoncentrējas darbam datorā, tad kaut kas jāpieraksta vai jāizlasa turpat priekšā noliktajās kladēs un grāmatās. Nekādas tāfeles vai slepus pamesta skatiena uz otrā klases galā sēdošo simpātiju... Acu muskuļiem nav darba, un tad var sākties problēmas. "Runa vairāk ir tieši par pusaudžiem, jo mazākiem skolēniem pārmaiņus tomēr ir uzdevumi pazīmēt, paskraidīt, viņiem nav vairākas stundas pēc kārtas jāsēž un jāraksta garš darbs vai ilgstoši jālasa," uzskaita optometriste.

## Izkoriģējot redzi, uzlabojas sekmes

"Pusaudžu vecumā reizi gadā vajag aiziet uz redzes pārbaudi, jo tad speciālists jau agrīni var pamanīt kādas problēmas. Iespējams, tās bija maskējušās, un, ja nebūtu tik liela slodze acīm tagad, šīs problēmas pat neizpaustos," teic speciāliste. Diezgan bieži ir gadījumi, kad redzes pārbaudes laikā atklājas kāda problēma – tuvredzība, tālredzība un/vai astigmatisms, vai arī sabalansētas muskuļu darbības traucējumi. Tās ir biežākās redzes fizioloģiskās izmaiņas, kad vajadzīga redzes korekcija, taču ne vienmēr vizītes beigās tiek izsniegta recepte briļļu vai kontaktlēcu iegādei. Reizēm redzes speciālists ieteiks, kas un kā darāms, lai trenētu redzes

> **"Apgūstot mācību vielu klasē, acu muskuļi pārmaiņus tiek nodarbināti redzēšanai te tuvumā kladēs, te tālumā uz tāfeles. Tagad, attālināto mācību laikā, šī acu muskuļu kustība gandrīz nenotiek, jo lielākoties jākoncentrējas darbam datorā."**

funkcijas, un kad vēlama nākamā vizīte. Apzinīgākie visu izpildīs kā pēc grāmatas, taču parasti tas notiek reti, un tad arī sākas problēmas. Īpaši

## Kā darbojas acu muskuļi?

- Līdzko redze tiek nodarbināta tuvumā un pārmaiņus tālumā, sāk strādāt acu muskuļi, kas regulē fokusēšanos. Tas notiek līdzīgi kā fotoaparātam, kad jāieregulē asums – acs muskulis izspaida lēcu vajadzīgajā biezumā.

- Skatoties tālumā, lēca atslābinās, kļūst plāna, liekums ir plakanāks, un mēs skaidri redzam tālumā.

- Skatoties tuvumā, lēca ir bieza, tai ir lielāks izliekums, kas palīdz mums labāk lasīt, rakstīt un darīt citus tuvumā veicamus uzdevumus.





*Pusaudžu vecumā aug arī acs un līdz ar tās izmēru mainās redze kā tāda. Ītin bieži tā var pasliktināties, un par šīm izmaiņām var liecināt sekmju pasliktināšanās skolēnam vai, piemēram, nepatika lasīt grāmatas u.tml.*

## Svarīgi 10 un 11 gados

• Miopija jeb mīnusa stipruma brilles lielam skaitam bērnu strauji palielinās desmit vai vienpadsmit gadu vecumā– gan organisma straujās augšanas, gan lielās tuvuma slodzes dēļ.

• Ja līdz šim jau bijusi nepieciešama redzes korekcija, jāseko līdzi, lai valkātajām brillēm vai kontaktlēcām būtu atbilstošs stiprums. Aug bērns, aug mīnusi acīm, un, ja ilgstoši staigā ar neatbilstoša stipruma brillēm, šie mīnusi palielināsies vēl vairāk.

pusaudžu vecumā, kad acs aug un līdz ar tās izmēru mainās redze kā tāda. "Daudziem ir problēmas ar redzi, bet viņi nesūdzas, jo varbūt pusaudzis nemaz neapzinās vai neiedomājas, ka neredz tik labi kā kādreiz. Ir viegli teikt– tu esi slinks, negribi mācīties... Bet, cik ilgi un vai vispār mēs piekristu darīt kaut ko, kas mums fiziski ir ļoti, ļoti grūti?" retoriski vaicā Anete Petrova. Viņa akcentē, ka tagad, kad skolēniem tiešām ir ilgstoša slodze redzei tuvumā, redzes jautājumiem vajadzētu nopietni pievērsties.

# ACU ATPŪTAI - **20:20:20**

**Lai redze spētu izturēt slodzi, mācoties pie datora, ir svarīgas īslaicīgas un biežas atpūtas pauzes:**

• 20:20:20 nozīmē to, ka ik pēc 20 minūtēm novēršam skatienu no datora un 20 sekundes skatāmies uz kaut ko, kas novietots telpas tālākajā galā.

• Starp acu atpūtas pauzēm jāatceras tās arī pamirkšķināt, lai samitrinātu!

• Pēc katrām divām pie datora pavadītām stundām jāizmet kāds loks, ļaujot acīm atpūsties.

• Jāatceras – skatīšanās telefonā, žurnāla lasīšana vai televizora pārraides vērošana nav atpūta acīm.


www.optikakids.com

Zolitūdes iela 34
tālr. 28803016

OptikaKids™
rūpēs par Jūsu bērnu redzi!

Šobrīd bērni daudz laika pavada pie datoriem un citām viedierīcēm. Lai pasargātu bērna redzi, iesakām briļļu lēcas ar zilās gaismas bloķējošo filtru.

- OptikaKids - plašs bērnu briļļu klāsts un rūpīga attieksme pret ikvienām mazām actiņām
- Nāc uz OptikaKids un saņem 25% atlaidi bērnu brillēm līdz 30.04.2021

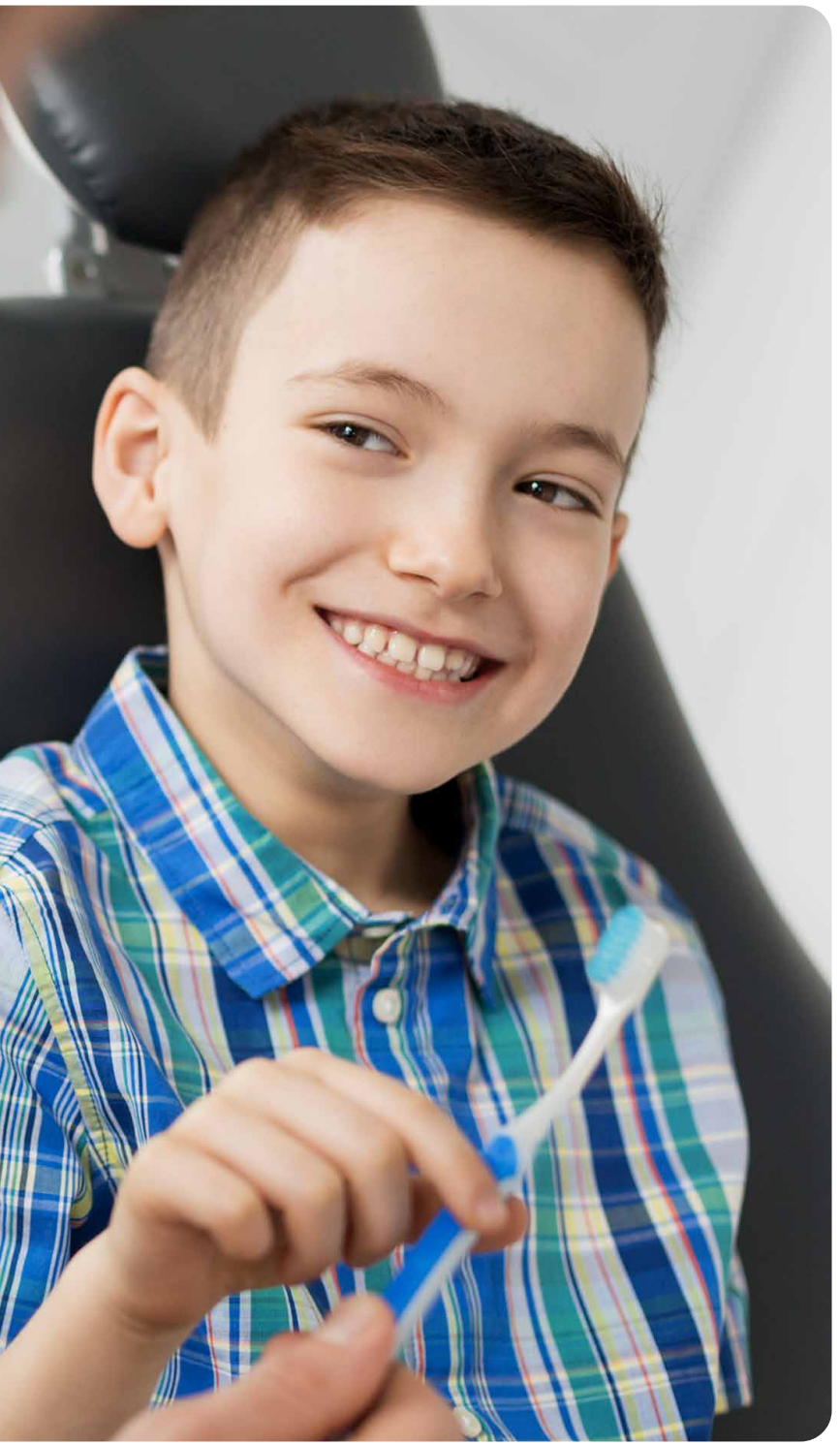


Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

# KĀ PUSAUDŽA ZOBIEM PALĪDZ SILANTI UN FLUORA LAKA



**Ak, šī mūžīgā cīņa par zobu tīrīšanu vakaros – te pusaudzim miegs nākot kā traks, te viņš vienkārši aizmirsis tos iztīrīt vai patīrījis labi ja pusmināti. Un nelīdz pat zobu urbšana katras vizītes laikā pie stomatologa, jo mūsdienās taču nevienam nav bail no zobārsta. Arī saldumi pusaudzim garšo, un baktērijas zobos tik urķē caurumus. Par laimi, ir izgudroti silanti un fluorīda lakas. "Tā nav panaceja, bet var palīdzēt saglabāt zobu veselību," saka stomatoloģe Ieva Gavare.**





Konsultē:
**DR. IEVA GAVARE**,
Rīgas Stradiņa universitātes Stomatoloģijas institūta Bērnu nodaļas zobārste.

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Lai kādi arī būtu mūsdienās izgudrotie palīglīdzekļi zobu veselības saglabāšanai, viens ir skaidrs – tie neatceļ normālo higiēnu ikdienā. Turklāt atsevišķos gadījumos jau esošu problēmu ar šiem palīglīdzekļiem var novērst tikai tad, ja tiek rūpīgi ievērotas higiēnas pamatlietas – zobu tīrīšana no rīta un vakarā. Bet kur nu – lielākā daļa skolas vecuma bērnu nez kāpēc šo nodarbi uzskata par nelietderīgu un bieži tikai mīļā miera labad kaut ko pabirstē. Tā sakot, lai mamma liekas mierā! Paveicies ir tiem vecākiem, kuriem bērns ļauj pārtīrīt savus zobus. Daktere Ieva Gavare atklāj, kā var palīdzēt silanti un fluorīda lakas.

## Izlīdzina gropītes, bedrītes

Vispirms jāuzsver, ka mūsdienās silantus izmanto arī kā ārstēšanas metodi – ne vienmēr, bet atsevišķos gadījumos, kad caurums tikko sācis veidoties. Tie ir tie baltie plankumi uz zobiem, kas liecina, ka tūlīt, tūlīt šis gaišais pleķītis pārvērtīsies īstā caurumā, ja vien nekas netiks darīts, lai tā nenotiktu. Tomēr silantu pamatuzdevums nav vis labot, bet gan pasargāt zobus no bojāšanās. "Ir stikla jonomēra un kompozīta silanti," uzskaita Ieva Gavare, "nav tā, ka vieni ir labāki par otriem, taču katram ir atšķirīgas īpašības. Katrreiz jāizvērtē, kurš materiāls derēs vislabāk." Zobārste paskaidro, ka stikla jonomēra

silanti nav tik cimperlīgi, ir vieglāk ieklājami, tāpēc labāk derēs maziem bērniem, kuriem procesa gaitā grūtāk nodrošināt perfektu sausumu mutē. "Kompozīta silanti prasa lielāku rūpību, tie ir jutīgāki uz mazām kļūmēm," norāda zobu daktere. Taču tie abi ir pārklājuma materiāli zobu virsmām, ko izmanto ar mērķi izlīdzināt gropītes, dziļākas bedrītes, kuras grūtāk iztīrīt no ēdiena paliekām. "Uzklājot silantu, zoba kožamā virsma kļūst līdzenāka, un to ir vieglāk notīrīt," saka Ieva Gavare.

## Vai silantus var izmantot visiem

Ir pierādīts, ka zobam uzklāts silants patiešām efektīvi pasargā no caurumu veidošanās, taču šī efektivitāte lielā mērā ir atkarīga gan no pareizas silanta uzklāšanas, gan arī no paša zobu īpašnieka centības, pucējot zobus. Taču, jā, silantus var klāt visiem. "Vienīgi pieaugušajiem šī procedūra nebūs tik vērtīga. Silantu uzklāšana īpaši ieteicama situācijās, kad zobi šķiļas, vēl ir dažāda garuma un tāpēc nekontaktējas viens ar otru. Kamēr zobi nesatiekas sakodienā, nenotiek arī to pašattīrīšanās," uzskaita Ieva Gavare, piebilstot, ka kontaktā tie cits citu notīra.

Tomēr arī vecāko klašu skolēniem un pieaugušajiem silantus var klāt, ja ir augsts kariesa risks, piemēram, uzturā pārmēru lietota cukura dēļ vai tad, ja lietoto medikamentu dēļ mutē pastāvīgi ir sausuma sajūta. Un lieliska ziņa tiem, kuriem, dodoties pie zobārsta, vislielākās raizes sagādā tieši urbšana – silantus var izmantot kariesa izraisīto mazo caurumu ārstēšanā arī bērna vecumu pārsniegušiem pacientiem. "Un tad nav jāurbj zobs," uzsver speciāliste, "tāpēc ir tik svarīgas regulāras vizītes pie zobārsta, lai noķertu bojājumu sākumstadijā, pirms tas pārvērties urbjamā caurumā."

Tāpat silantus var klāt, ja zobs iepriekš daļēji ir labots. "Protams, gadījumos, kad visa zoba kožamā daļa sastāv no plombas, silantu neklāj, jo nav vajadzības. Virsma tāpat ir gluda. Taču tad, ja zobs ir labots un blakus plombai sāk veidoties jauns caurums, ar silantu var labot šo bojājumu," stāsta Ieva Gavare.

## Kā uzklāj silantus?

Vispirms zobu, kam paredzēts uzklāt silantu, nopulē ar speciālu pastu, noskalo ar ūdeni un kārtīgi nosusina. Pēc tam zobam uzliek fosforskābi, lai virsma mikroskopiskā līmenī kļūst tāda kā poraināka un ir labāka mehāniskā saķere. Atkal seko skalošana un susināšana, un tad jau klāj silantu, aizpildot katru rieviņu zobā. Tas sacietē pārdesmit sekunžu laikā ar speciālas lampas palīdzību – gluži tāpat kā tad, kad liek balto plombu zobā.

## Fluorīda laka

Lai gan pierādīts, ka uz sānu zobu kožamajām virsmām uzklāti silanti efektīvāk pasargā no kariesa veidošanās nekā fluorīda laka, tomēr, kā saka Ieva Gavare, tie viens otru neizslēdz: "Profilaktiski es liktu silantu un tam visam pāri regulāri klātu fluorīda laku." Jau nosaukums pasaka, kas tas ir par līdzekli un kādam nolūkam paredzēts. Jā, fluorīda laka ir īsts kārums zobiem, jo tas nozīmē, ka tiem visu diennakti ir pieeja tik vērtīgajam fluoram. Taču zobārste uzsver: ne silanti, ne fluorīda

## KAD LIETO SILANTUS

- **Piena un pastāvīgo sānu zobu kožamo virsmu kariesa profilaksei.** Jā, silantus var klāt ne tikai uz pastāvīgajiem jeb kaula, bet arī uz piena zobiem.

- **Tikko radušos kariozu bojājumu ārstēšanai.** Kad noteikti nepieciešams urbt un likt plombu un kad var ārstēt ar silantu, izlemj zobārsts, jo pat uz aci šķietami vienādi bojājumi zobam var būt ārstējami atšķirīgi.

- **Proksimāli silanti.** Tas nozīmē, ka silantu uzklāj uz zoba sāna virsmas, kas kontaktē ar blakus zobu jeb – starp diviem zobiem. Tehniski sarežģīts process, turklāt pirms procedūras vairākas dienas vajadzēs dzīvot ar tādu kā gumiju starp šiem abiem zobiem, lai sprauga kļūtu lielāka. "Tas nav sāpīgs process, ir tikai sajūta, ka kaut kas ieķēries zobos un to nevar dabūt ārā," saka daktere.



*Skolēniem un pieaugušajiem silantus var klāt, ja ir augsts kariesa risks, piemēram, uzturā pārmēru lietota cukura dēļ vai tad, ja lietoto medikamentu dēļ mutē pastāvīgi ir sausuma sajūta.*

laka pati par sevi no cauruma nepasargā: "Abi līdzekļi mijiedarbojas ar ikdienas paradumiem – higiēnu un diētu."

## Ārstē pat lielus caurumus. Bez urbšanas

Piena zobu ārstēšanā fluorīda lakai ir plašs spektrs. Kā skaidro daktere, tā ir laba, mazinvazīva metode. Pat tad, ja caurums ir paliels, krāterveida, kā piena zobiem bieži mēdz būt, zobārsts to rūpīgi iztīrīs un pārklās ar laku. Pēc tam gan zobiņi rūpīgi jātīra, taču lielu caurumu izpucēt nav grūti. Ieva Gavare gan piebilst – kad var izmantot šādu metodi kariesa ārstēšanā un kad tiešām vajadzēs urbt, izlemj zobārsts, apskatot bojājumu: "Ne vienmēr šāda mazinvazīva metode būs piemērota." Taču reizēs, kad to var izmantot, sanāk, ka bērns staigā ar caurumu zobā, jo "caurums ir process, kuru varam apturēt. Tas var būt kā balts punkts uz zoba, ja sāk cītīgi pucēt zobus un izdodas apturēt kariesu, un tas var būt arī lielāks caurums". Ieva Gavare paskaidro, ka zobu sedz emalja jeb cietāks, izturīgāks slānis, un tad seko dentīns. "Bieži piena zobiem caurums diezgan ātri izveidojas tik plašs, ka sasniedz dentīnu. Mēs šo citādi ne tik izturīgo zoba kārtu varam padarīt cietu un apturēt kariesa procesu," stāsta speciāliste.

Šāda ārstēšanas metode der arī lielajiem piena zobiem jeb dzerokļiem, kas

### Kad lieto fluorīda laku

- **Profilaktiski gan piena, gan pastāvīgajiem zobiem.**
- **Profilaktiski gadījumos, kad pastāvīgajiem zobiem kādu iemeslu dēļ ir emaljas displāzija – tie ir balti, grubuļaini, kas liecina, ka emalja ir vāja un jebkurā brīdī var sabrukt. Fluorīda laka to stiprina.**
- **Kariesa ārstēšanā.**

saglabājas visu sākumskolas laiku un pat ilgāk. "Tas atkarīgs no tā, kur caurums ir un kāds tas ir. Arī pieaugušie var dzīvot ar noteiktu caurumu zobā, kas pārklāts ar laku. Parasti tā nedara pastāvīgajiem zobiem, bet teorētiski var. Tas nozīmētu to, ka virsējā cauruma kārta jāpadara cieta, tā vairs nešķīdīs un zobs paliks vesels, jo no iekšpuses jau tas nebojājas," norāda stomatoloģe, piebilstot, ka pastāvīgajiem zobiem tomēr ar fluorīda laku ārstē kariesu sākuma stadijā, nevis jau izveidojušos caurumu: "Un šādos gadījumos gan bez tiešām rūpīgas zobu tīrīšanas neiztikt. Jo tikai no lakas vien zobam būs par maz fluora, turklāt baktērijas jau nekur nepazūd."

## Cik bieži klāj silantus un lakas?

Tas lielā mērā ir atkarīgs no riska iedzīvoties kariesā. Kā saka daktere, ja zobi tiek rūpīgi pucēti un ikdienas ēdienkarte ir veselīga un tajā neietilpst pārmērīga našķošanās, tad pietiekama būs apskate reizi sešos mēnešos – vienreiz to izdarīs zobārsts, otrreiz higiēnists. Ja silantam būs nodrupis kāds stūrītis, varēs atjaunot tikai bojāto vietu – silants nav jāmaina. Fluorīda laku darbības ilgums ir trīs mēneši, taču gadījumos, kad laka uzklāta higiēnas nolūkā, to var atjaunot ik pēc sešiem mēnešiem.

## CIK DAUDZ FLUORĪDA JĀBŪT PASTĀ?

Ja vien zobu pasta nav abrazīva – balinoša vai baltinoša– vai paredzēta kādas problēmas risināšanai, tad visa ģimene var lietot vienu zobu pastu. Jā, derēs arī pavisam maziem brāļiem un māsām. Galvenais, lai tās sastāvā pietiekamā daudzumā būtu fluorīds. "Pierādīts, ka zobu pasta efektīvi pasargā no kariesa tad, ja tās sastāvā fluorīda koncentrācija ir minimums 1000 ppm," saka Ieva Gavare.

**DEVAS KATRĀ TĪRĪŠANAS REIZĒ**
**0–2 gadi:** plāns zobu pastas slānītis uz zobu sukas saru galiem;
**3–6 gadi:** mazs zirnītis;
**6+ un pieaugušie:** pa visu zobu sukas galviņu.

## *Mīts:* zobu silanti ir kaitīgi veselībai

**Pat tad, ja kāds stūrītis nodrupis un šis kriksītis apēsts, tas nekādā veidā nekaitēs organismam. Lai gan tiek rakstīts par bisfenolu A silantu sastāvā, tas ir ļoti niecīgā daudzumā. Gluži tāpat kā baltajās plombās, kuras taču piekrītam izmantot. Kā skaidro Ieva Gavare, paņemot rokās veikala čeku, mums uz pirkstiem nokļūst daudz vairāk bisfenola A nekā no silanta.**





# Zobu kopšanas ABC

**ZOBUS TĪRA** vakarā pirms gulētiešanas un no rīta pēc brokastīm, lai tie iespējami ilgāku laiku būtu tīri un no zobu pastas saņemtā fluorīda joni varētu barot, stiprināt un sargāt zobus. Ja līdz pusdienām tiešām nenašķosies, sanāks vien kādas sešas stundas dienā, kad zobi būs netīrīti.

**ZOBU DIEGOŠANA.** Ļoti svarīgi to izdarīt vismaz vakaros, un īpaši, ja starp zobiem likta plomba, kur robežmaliņās mīl dzīvoties mikrobi, kā arī gadījumos, kad sākuma stadijā atklāts kariess. Jāpiebilst, ka bērnam līdz 12 gadu vecumam vēl nav attīstīta roku motorika, lai kvalitatīvi izdiegotu zobus, un arī vecāki to nevar izdarīt pietiekami labi savam bērnam.

**JA NAV IESPĒJU IZTĪRĪT ZOBUS,** var ņemt talkā ksilitola košļājamās gumijas, kas satur bērzu cukuru. Tas ir dabīgs un vērtīgs saldinātājs, kam piemīt pretkariesa iedarbība, tāpēc šādu košļājamo gumiju ieteicams lietot pēc ēdienreizēm. Nav smādējamas arī parastās, bez cukura, jo košļājamās gumijas uzdevums ir veicināt siekalu izdalīšanos, kas neitralizē pēc ēšanas radušos skābi mutē.

**SIERS UN ŪDENS** palīdzēs reizēs, kad pēc našķošanās nav iespēju iztīrīt zobus. Apēsts cietā siera gabaliņš vai izdzerta glāze tīra ūdens neitralizēs skābi mutē.


# ELGYDIUM

**PROFESIONĀLA MUTES DOBUMA KOPŠANA UN AIZSARDZĪBA**

*TIKAI APTIEKĀS*






Pierre Fabre ORAL CARE

orivas
www.elgydium.lv

# SVARĪGĀ VAKCĪNA PRET CPV.

## ARĪ ZĒNIEM

**Cilvēka papilomas vīruss (CPV) ir biežs sarunas temats meiteņu vecāku vidū, jo, sasniedzot 12 gadu vecumu, valsts piedāvā iespēju meitenes bez maksas vakcinēt pret šo vīrusu, kas ir arī dzemdes kakla vēža ierosinātājs. Latvijas ārsti aicina šo vakcīnu bez maksas nodrošināt arī zēniem, jo, kā izrādās, CPV arī vīriešiem var ierosināt vairākus ļaundabīga audzēja veidus.**



Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.



Konsultē:
**KRISTĪNE PČOLKINA**,
ginekoloģe un kolposkopijas speciāliste



Konsultē:
**GUNTIS ANCĀNS,**,
ķirurgs onkologs

CPV ir cilvēka papilomas vīruss, ar kuru var inficēties lielākoties dzimumattiecību laikā. Mikroplaisas gļotādā vai ādā vīrusam kalpo kā ieejas vārti uz šūnām.

Lielākoties cilvēks nezina, kurā brīdī inficējas ar vīrusu, un bieži vien vīrusa izraisītas labdabīgās izpausmes izzūd spontāni. Tomēr CPV ir ievērojams ar to, ka tā ietekmē var veidoties ļaundabīgi procesi šūnās. Sievietēm visbiežāk CPV ir dzemdes kakla priekšvēža un vēža izraisītājs. Latvijā katru gadu tiek atklāti aptuveni 250 jauni dzemdes kakla vēža gadījumi, un tā ir trešā biežāk sastopamā onkoloģiskā saslimšana sievietēm līdz 45 gadu vecumam.

Vīriešiem ilgstoša jeb persistējoša CPV infekcija var izraisīt mutes/rīkles dobuma, anālā kanāla un dzimumlocekļa vēzi, turklāt nevienai no šīm trim onkoloģiskajām saslimšanām nav pieejamas skrīninga analīzes kā dzemdes kakla vēža gadījumā, tāpēc nereti slimība tiek atklāta jau advancētā stadijā.

## CPV vakcīnas sastāvs

Tālajā 1990. gadā pirmo reizi laboratorijā tika sintezētas vīrusam līdzīgās daļiņas un tad arī iegūta atļauja sākt pašas vakcīnas izstrādi. No 2006. gada tā ieviesta vakcinācijas kalendāros lielākajā daļā Eiropas, ASV un Austrālijā. Neviena no CPV vakcīnām nav tā sauktā "dzīvā vakcīna", jo to pamatā ir mākslīgi veidotas vīrusam līdzīgas daļiņas, kas, nokļūstot organismā, sekmīgi veicina antivielu veidošanos pret konkrētiem CPV tipiem.

Sarunvalodā šī vakcīna tiek dēvēta par poti pret dzemdes kakla vēzi, taču tā nav. Patiesībā tā pasargā gan vīriešus, gan sievietes no dažādām CPV izraisītām saslimšanām. Līdz šim Latvijā bija pieejama divvalentā vakcīna, kas aizsargā pret visagresīvākajiem, biežāk sastopamajiem onkogēnajiem vīrusa tipiem – 16. un 18. tipu. No 2020. gada janvāra Latvijā tiek izmantots pašreiz labākais izgudrojums šajā jomā– deviņvalentā vakcīna. Tā izveido organismā antivielas pret septiņiem augsta riska onkogēniem CPV tipiem un diviem zema riska onkogēniem CPV tipiem, kuri visbiežāk izraisa dzimumorgānu papilomu jeb kārpu veidošanos. CPV izraisītās papilomas nav ļaundabīgas, bet tā var būt ļoti nepatīkama saslimšana, ar kuru lielākoties saskaras gados jauni cilvēki– dzimumorgānu rajonā pastiprināti veidojas kārpiņas jeb papilomas, kas

> **"Kopumā pret CPV vakcinē vairāk nekā 100 valstīs, no kurām aptuveni 20, tostarp Austrija, Zviedrija, Lielbritānija, ASV un citas valsts programmas ietvaros vakcinē arī zēnus."**

## Gudrais vīruss

- 1976. gadā virusologs profesors Haralds Curhauzens pirmo reizi izteica hipotēzi par to, ka cilvēku papilomas vīrusam ir liela loma dzemdes kakla vēža attīstībā, bet 80. gadu sākumā profesors ar kolēģiem atklāja vīrusa augsta riska onkogēnos 16. un 18. tipus. Par šo atklājumu 2009. gadā profesors ar kolēģiem saņēma Nobela prēmiju medicīnā. Taču, gadiem ejot, tika atklāts, ka šis vīruss ietekmē ne tikai dzemdes kaklu, bet arī citas lokalizācijas, tostarp anālo kanālu, mutes/rīkles dobumu, dzimumlocekli, maksti un vulvu.
- Vīruss pēc izmēriem ir pavisam mazs un gudrs. Lielākoties vīrusa infekcija ir pašlimitējoša – tā vienkārši izzūd no šūnas, un cilvēks nezina, ka viņa organismā kas tāds ir bijis. Arī nelielās vīrusa veiktās pārmaiņas šūnās nebūs jūtamas, un, vīrusam no šūnas izzūdot, tā atgūs savu sākotnējo stāvokli. Visbiežāk minētais process notiek 6–24 mēnešu laikā.
- Ar CPV iespējams inficēties pat tad, ja bijis tikai viens vienīgs dzimumakts un partnerim tajā brīdī ir aktīva CPV infekcija.
- Katra seksuāli aktīva sieviete kaut reizi dzīvē bijusi inficēta ar CPV.

rada kosmētisku defektu, kā arī var radīt diskomfortu šajā rajonā. Papilomas bieži vien ir grūti ārstējamas, jo tās pēc laika atgriežas.

## No cik gadiem vakcinē?

Kopš 2010. gada CPV vakcīna ir iekļauta bērnu vakcinācijas kalendārā, kas paredzēta meitenēm vecumā no 12 līdz 18 gadiem (šobrīd), taču vakcinēties var jebkurš neatkarīgi no vecuma. Arī vīrieši. Pašlaik aktīvi tiek runāts par to, lai bērnu vakcinācijas kalendārā kā vakcīnas saņēmējus iekļautu arī zēnus tādā pašā vecuma grupā.

Kopumā pret CPV vakcinē vairāk nekā 100 valstīs, no kurām aptuveni 20, tostarp Austrija, Zviedrija, Lielbritānija, ASV un citas valsts programmas ietvaros vakcinē arī zēnus. Pētījumos pierādīts, ka tad, ja vismaz viens no partneriem ir vakcinēts pret CPV, samazinās vīrusa transmisija jeb pārnešana.

## Latvijas Dzemdes kakla vēža izglītības fonds atgādina

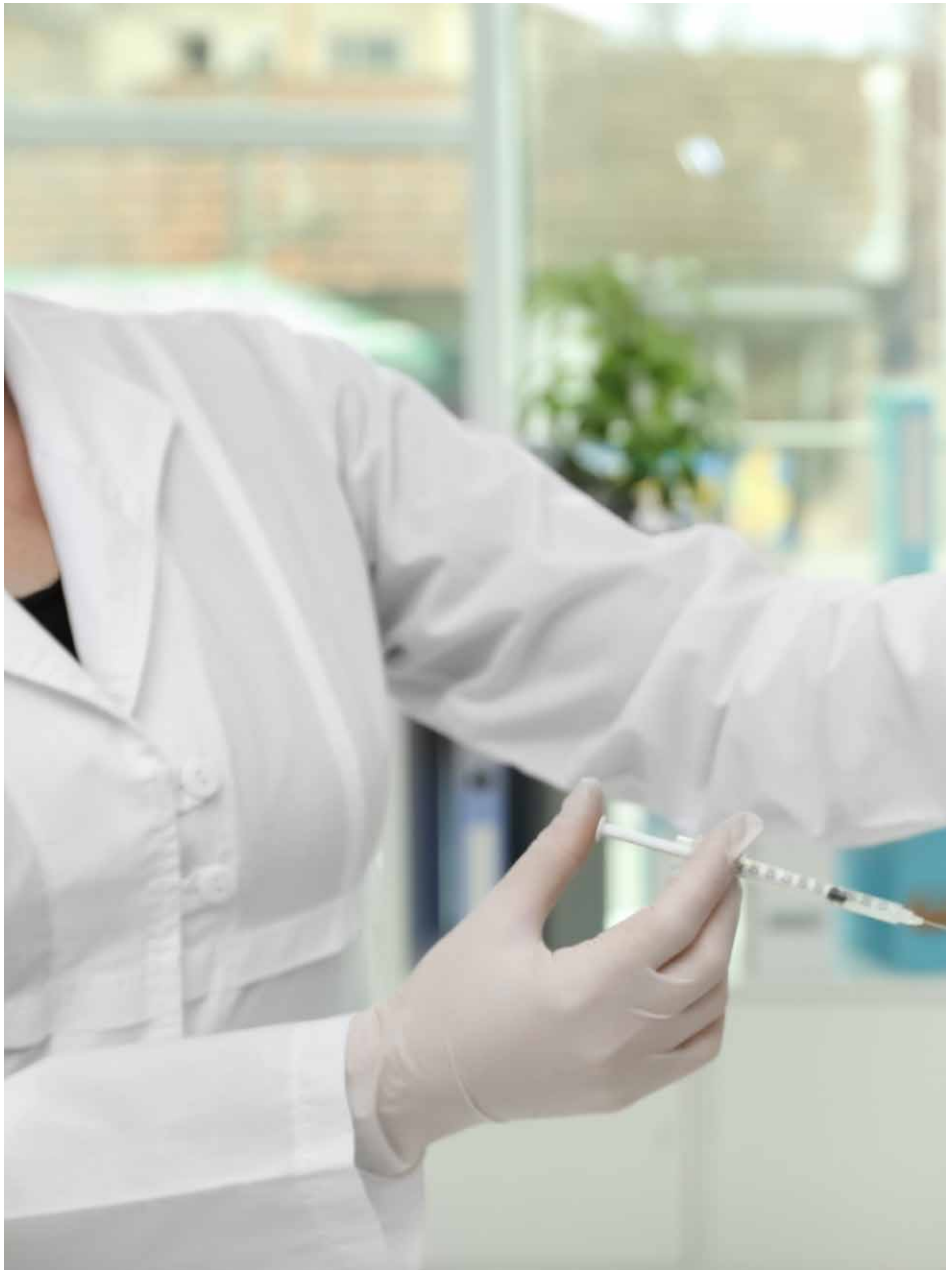
Pacientu likuma 13. panta 2. punktā ir teikts, ka nepilngadīga pacienta (no 14 gadu vecuma) ārstniecība ir pieļaujama, ja saņemta viņa piekrišana, tas nozīmē, ka cilvēks par vakcīnas saņemšanu var

### 3 FAKTI, KURUS VĒRTS ZINĀT

1. Inficējoties ar CPV, cilvēks var nesaslimt, taču kļūt par šī vīrusa nēsātāju. Pierādīts, ka 80% seksuāli aktīvu sieviešu kaut reizi dzīves laikā ir inficējušās ar CPV, un 40% no viņām inficēšanās notikusi tieši pirmo divu gadu laikā pēc dzimumdzīves sākšanas.

2. Aptuveni 20% gadījumu attīstās dzemdes kakla priekšvēža slimība jeb CIN (cervikāla intraepiteliāla neoplāzija).

3. Vakcīna ir ļoti daudz pētīta, un dati liecina, ka tā tiešām ir efektīva. Piemēram, Austrālijā, kur vakcināciju pret CPV sāka 2006. gadā, tagad uz 100 000 sieviešu ir septiņi dzemdes kakla vēža gadījumi gadā, Eiropā vidēji – 13, bet Latvijā – 25.



*Gadījumos, kad pusaudžu un vecāku domas nesakrīt par vakcināciju, bērns no 14 gadu vecuma var neprasīt mammai vai tētim atļauju un doties pats saņemt savu vakcīnu.*



## Ņem vērā!

- **Pēc 18 gadu vecuma vakcīnas izmaksas jāsedz pašiem, bet zēniem arī pusaudžu gados pagaidām to neapmaksā valsts.**
- **Līdz 15 gadu vecumam jāsaņem vakcīnas divas devas ar 5–13 mēnešu intervālu, pēc 15 – trīs devas ar 2 un 6–12 mēnešu intervāliem starp vakcīnām.**
- **Vakcinēties var jebkurā vecumā. Arī tad, ja iepriekš konstatēts CPV vīruss un veikta ārstēšana vīrusa izraisītu bojājumu dēļ, jo diemžēl pēc pārslimošanas organismā neveidojas antivielas, kas ilgstoši saglabājas un aizsargā no jaunas inficēšanās nākotnē.**

lemt pats. Gadījumos, kad pusaudžu un vecāku domas nesakrīt par vakcināciju, bērns no 14 gadu vecuma var neprasīt mammai vai tētim atļauju un doties pats saņemt savu vakcīnu.
Vakcinācija ir primārā profilakse cīņā ar dzemdes kakla vēzi un citām CPV vīrusa izraisītām saslimšanām.

# Jautā vecāki



**Par vakcīnu meitenēm atbild ginekoloģe un kolposkopijas speciāliste Kristīne Pčolkina.**

## Vai CPV vakcīna var ietekmēt auglību?

Nekādā gadījumā. Vakcīnas sastāvā ir tikai vīrusam līdzīgas daļiņas, kas, nokļūstot organismā, veido specifiskas antivielas konkrētiem vīrusa tipiem. Jaunu meiteņu vecākiem bieži vien ir bažas un tāpēc uzskata, ka labāk pagaidīt, kamēr sākas mēnešreizes, nostabilizējas, un tikai tad ved vakcinēt savas meitas. Tam nav nekādas saistības ar menstruālo vai reproduktīvo funkciju. Daudzi pētījumi pierādījuši, ka neauglība vai priekšlaicīgs olnīcu izsīkums jeb priekšlaicīga menopauze nav saistīta ar vakcināciju pret CPV.

## Kāda ir statistika, vai kāda ar dzemdes kakla vēzi saslimusī sieviete ir bijusi potēta pret CPV?

Pirmkārt, neviena vakcīna nedod simtprocentīgu garantiju, ka cilvēks tiešām nesaslims. Vakcīnām, kurās bija iekļauti tikai divi augsta riska onkogēnie tipi, efektivitāte bija 70%. Šīm jaunajām – 90%. Latvijā mums nav pieejama statistika, ka ar dzemdes kakla vēzi būtu saslimusi pret CPV vakcinēta sieviete, un efektīvas ir abas vakcīnas – gan tā, kas bija iekļauta vakcinācijas kalendārā līdz 2020. gadam, gan arī tagad pieejamā vakcīna.

## Kāpēc daļa ginekologu joprojām uzskata, ka meitenes nevajag potēt ar CPV vakcīnu?

Tas ir sāpīgs jautājums, un tā vairāk būs neizglītotība, nevēlēšanās ieklausīties speciālistu viedoklī, kuri ikdienā sastopas ar CPV izraisītām saslimšanām. Ja paši netic speciālistiem, tad nemeklē ticamu informāciju plašos pasaules pētījumos, bet lasa mazas publikācijas, kurām nav nekāda zinātniskā pamata. Tāpēc, iespējams, arī tas tā ir. Jo speciālistu vidū nav šaubu par šīs vakcīnas nepieciešamību un efektivitāti, turklāt ne tikai meitenēm, bet arī zēniem.

**Par zēnu vakcinēšanu pret CPV atbild ķirurgs onkologs Guntis Ancāns.**

### Cik liela ir iespējamība, ka mans dēls var inficēties ar CPV?

Situācija ir tāda pati kā meitenēm. Tiklīdz puisim sākas dzimumdzīve, iespēja inficēties ar CPV ir ļoti liela, ja vien viņš nav vakcinējies.
Jā, zēniem šis vīruss ir tikpat bīstams kā meitenēm. Arī viņus apdraud papilomas, mutes/rīkles dobuma vēzis, anālā kanāla un dzimumlocekļa ļaundabīgs audzējs. Turklāt mutes/rīkles dobuma vēzis lielākoties skar gados jaunus cilvēkus, savukārt anālā kanāla vēža gadījumu skaits diemžēl visu laiku palielinās.

### Vai tad, ja sapotē bērnu pusaudža vecumā, ir garantija, ka viņš neinficējas ar CPV pusmūža gados, kad parasti ir vislielākais risks saslimt ar kādām ļaundabīgām slimībām?

Imunitāte saglabājas visu mūžu un nav jāveic revakcinācija, kā arī nevajadzētu palielināties riskam inficēties ar CPV vēlākos gados. Pētījumi pierāda, ka pēc vakcinācijas pret CPV risks inficēties ar šo vīrusu pusmūža gados ir tāds pats kā jaunībā – tuvu nullei, jo simtprocentīgas garantijas nav nekam.

### Vai, potējoties pret CPV, jārēķinās ar kādām komplikācijām, blaknēm?

Vakcīna nav vitamīni, tās ir zāles, tāpēc blaknes var būt tādas pašas kā pēc jebkuras medicīniskas manipulācijas. Taču parasti sūdzības ir tādas pašas kā pēc standarta vakcinācijas – tas ir sāpīgums un pietūkums dūriena vietā. Citu blakņu parasti nav.



Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

# HIGIĒNAS PRECES PUSAUDZEI.

## ATBILDES UZ BŪTISKIEM JAUTĀJUMIEM



**Jaunas meitenes dzīve nosacīti iedalāma divos posmos – maza meitene, kurai vēl nav sākusies pubertāte, un topošā sieviete, kurai ir sākušās menstruācijas. Fizioloģiskās pārmaiņas organismā maina arī higiēnas ieradumus un vajadzības. Ginekoloģe Daiga Baranovska stāsta, kas jāzina pusaudzēm un viņu mammām, lai pubertātes izmaiņas ritētu bez liekiem pārdzīvojumiem un diskomforta tur, lejā.**



Konsultē:
**DAIGA BARANOVSKA**,
ginekoloģe homeopāte ārstu praksē "Quartus" un medicīnas sabiedrībā "ARS".

Autore: **LĪGA BRŪVERE**

## Dzīve līdz pubertātei

Laika periodā no mazas meitenītes līdz pusaudzei, kurai vēl nav sākušās mēnešreizes, svarīgākais intīmās veselības uzdevums ir apgūt pareizus higiēnas un pašapkopšanās ieradumus. Mammas uzdevums ir iemācīt, ka jātīra ne tikai zobi, bet tikpat rūpīgi jāveic arī ikdienas intīmā higiēna. Pārspīlēt ar ārējo dzimumorgānu apmazgāšanu nevajag, jo āda šajā delikātajā vietā ir trausla, jutīga un plāna. Pietiek, ja reizi dienā apmazgājas dušā un dara to pareizi– mazgā no priekšpuses uz aizmuguri. Tas samazina infekcijas ienešanas risku no anālās atveres un neietekmē maksts mikrofloru. Apmazgāties var ar bērnu ziepēm, kas ir maigākas un saudzējošākas, mazāk sārmainas un mazāk ietekmē gļotādu. Īpašas vajadzības izmantot īpašus intīmās higiēnas līdzekļus mazām meitenēm nav, bet, ja, vērojot mammu, ir vēlme pēc sava mazgāšanas līdzekļa, tad tagad aptiekās nopērkamas intīmās higiēnas ziepes ar atbilstošu pH līmeni meitenēm līdz pubertātes vecuma sasniegšanai. Ja līdz menstruāciju sākumam maksts pH ir neitrāls, līdzīgs kā ādai jeb tuvu 7, tad reproduktīvajā vecumā tas ir zemāks – pH 4,5. Lūk, kāpēc mammas ziepes un arī pusaudzei paredzētie līdzekļi mazai meitenei nederēs.
Īpašs līdzeklis noderēs arī, ja mazās meitenes gļotāda ir iekaisusi vai ir jutīga dažādu ārējo apstākļu dēļ, piemēram, pēc antibiotiku lietošanas vai peldēm baseinā.

## Dzīve ar pubertāti

Sākoties hormonālām pārmaiņām, meitenei parādās vairāk izdalījumu, ko agrāk sauca arī par "baltajiem ziediem".
Tie var pārsteigt meiteni, turklāt – līdz menstruālais cikls nostabilizējas, izdalījumu var būt vairāk un to daudzums var mainīties.
Sākoties dzimumnobriešanai jeb pubertātei, palielinās gļotu sekrēcija un izdalījumi no dzimumorgāniem. Lai šīs pārmaiņas neradītu satraukumu, meitenei ir svarīgi zināt, ka vairāk izdalījumu ir cikla vidū, kad notiek ovulācija, un pāris dienu pirms mēnešreizēm.





**DermoXEN® 4GIRLS intīmās mazgāšanas gēls**

# Intīmā higiēna Jūsu meitai!

**Meitenēm vecumā no 3 gadiem līdz pubertātei**

**Kādos gadījumos lietot?**

- Ikdienas higiēnai
- Bakteriālo infekciju profilaksei
- Intīmās zonas kairinājuma vai apsārtuma gadījumos

**Aktīvās vielas:**

**Propolisa ekstrakts:**

- Mitrinoša iedarbība
- Mazina patogēno baktēriju attīstības risku

**Nīma eļļa:**

- Mitrinoša, nomierinoša iedarbība

**Bioekolija:**

- Veicina dabīgas vaginālās mikrofloras saglabāšanu

DermoXEN 4 Girls intīmās mazgāšanas gēlu var iegādāties aptiekās, kā arī medicīnas preču interneta veikalā https://medplaza.lv/. Produktu var apskatīt, pārliecināties par to kvalitāti, kā arī saņemt konsultāciju Medplaza veikalā Rīgā, Kurzemes prospektā 3G.

Medplaza.lv

Sākoties pirmajām menstruācijām, ir sācies meitenes reproduktīvais vecums.

## Ikdienas ieliktnīši

Lai arī reklāmas aicina "katru dienu justies svaigi" ar ieliktnīšiem, ārstu viedoklis ir tāds, ka veselai sievietei ikdienas ieliktnīši nav jālieto. Cita lieta, ja ir situācijas, kad drīz jāsākas vai tūlīt jābeidzas mēnešreizēm un ieliktnīšus lieto, lai nesasmērētu drēbes. Pamatots iemesls tos izmantot ir ceļojumos, kad nav iespējas piekopt normālu ikdienas higiēnu – nomazgāties vai nomainīt apakšveļu. Ja ir iespēja reizi dienā nomazgāties un mainīt apakšveļu, tad ikdienas ieliktni lietot nav vajadzības. Savukārt gadījumos, kad šķiet, ka ir pārāk daudz izdalījumu, jāmeklē ārsta palīdzība un problēmas iemesli. Ja ikdienas ieliktnīšus lieto bez īpašas vajadzības, var sākties pretējs process– to ietekmē var rasties mikrofloras disbalanss, pastiprinās izdalījumi... un sākas apburtais loks.

## Nekavējoties zvani 113!

**Toksiskā šoka sindroms [1] ir ļoti reta, bet bīstama toksiska saslimšana. Menstruāciju laikā pēkšņi kļūst slikti, ir augsta temperatūra (39°C un vairāk), vemšana, caureja, galvas un kakla sāpes, reibonis, muskuļu sāpes, izsitumi, kas līdzinās saules apdegumam. Sekas var būt letālas, tāpēc nekavējoties ir jāizņem tampons un jāzvana ātrajai palīdzībai vai jādodas uz slimnīcu.**

**Toksiskā šoka sindromu izraisa toksīni, ko izstrādā cilvēka organismā mītošās baktērijas. To saista ar tamponu lietošanu un izmainītu maksts mikrofloru. Menstruālās asinis tamponā uzkrājas, un baktērijas, kas atrodas makstī, šajā vidē labi jūtas un intensīvi vairojas. Tās izdala toksīnus jeb indes, kas uzsūcas caur maksts gļotādu un izraisa toksiskā šoka sindromu. Ja meitene/sieviete kopumā ir vesela, tad šāda varbūtība ir ļoti niecīga.**



*Agrīnā periodā ārste iesaka priekšroku dot paketēm, kuru lietošana tehniski ir vienkāršāka.*



## SVARĪGI!

**Higiēnas produktu lietošanas svarīgākais likums:**

*tie ir jālieto pareizi un ne pārāk ilgi.*

- Ar vienu paketi nedrīkst staigāt ilgāk par sešām stundām, neatkarīgi no asiņošanas intensitātes.
- Ar vienu tamponu nedrīkst staigāt ilgāk par četrām stundām, un tos nelieto nakts miega laikā. Nav jāceļas nakts vidū, lai nomainītu paketi, bet vakarā, ejot gulēt, noteikti jānomaina uz tīru, savukārt dienas laikā gan paketi, gan tamponu maina regulāri.



*Vērtējot apakšvelas izvēli no ginekoloģiskās veselības un higiēnas viedokļa, labākā izvēle ir klasiska piegriezuma kokvilnas biksītes.*

## Intīmās zonas mazgāšanas līdzekļi – vai vajadzīgi?

Ir sievietes, kuras ikdienā neizmanto speciālos intīmās higiēnas līdzekļus, jo neizjūt tādu vajadzību. Bet, ja sieviete jūt, ka regulāri atkārtojas pastiprināti izdalījumi, ir diskomforts ikdienā vai dzimumdzīvē, ir mikrofloras izmaiņas, bieži atkārtojas sēnīšu infekcijas u.tml., tad labāk izvēlēties speciālos intīmās higiēnas līdzekļus ar piemērotu pH līmeni un pienskābajām baktērijām. "Ieteiktu sākumā arī pusaudzēm izmantot intīmās higiēnas līdzekļus un intīmās ziepes, jo, mainoties hormonālajai sistēmai, labāk visu darīt maksimāli pareizi," saka ginekoloģe.

## Higiēnas paketes un tamponi

Sākoties mēnešreizēm, meitenei jāizvēlas, kādus higiēnas produktus izmantot. Agrīnā periodā ārste iesaka priekšroku dot paketēm, kuru lietošana tehniski ir vienkāršāka. Kad ar tām aprasts, tad īpašās situācijās – sporta sacensībās, dejošanas nodarbībās, intensīvos treniņos u.tml. – var lietot arī mini izmēra tamponus. Pirms tam gan jāapgūst to ielikšanas un izņemšanas tehnika, vislabāk mierīgā situācijā, kad mēnešreižu nav. Vajag pamēģināt tamponu pareizi ielikt un saprast, kādas ir sajūtas. To var mēģināt darīt, guļot gultā vai vannā. Lietojot tamponus, meitenei ir jābūt veselai, un tie ir pietiekami bieži jāmaina. Jā, lietot tamponus droši var arī meitenes, kuras nav uzsākušas dzimumdzīvi, taču svarīgi respektēt savas sajūtas par to, kas tur, lejā, notiek. Lieliski, ja meitenei ir labas attiecības ar mammu, krustmāti vai vecāko māsu, lai visus interesējošos jautājumus par savu ķermeni un tā pārmaiņām varētu izrunāt ar personu, kurai viņa pilnībā uzticas.

## Menstruālā piltuve

Tās ielikšana un izņemšana prasa zināmu pirkstu veiklību, noteikti labas savas intīmās anatomijas zināšanas un vairāk derēs meitenēm, kuras ir sākušas regulāru dzimumdzīvi. Taču kopumā nav tāda konkrēta vecuma, kad var sākt lietot to. Tā kā piltuves tiek izgatavotas no speciāla elastīga medicīniskā silikona materiāliem, to lietošana, ja vien ir tehniski apgūta, nerada nekādas maksts gļotādas traumas. Protams, svarīgi ir piltuvi pietiekami bieži iztukšot, taču laika intervāls katrai būs jāpiemēro individuāli. Galvenokārt tas būs atkarīgs no katras meitenes/sievietes menstruālās asiņošanas intensitātes. Būs meitenes, kurām iztukšošana jāveic

> **Pat tikai viena glāze skābpiena produktu dienā pavisam vienkāršā veidā palīdz sakārtot un uzturēt normālu maksts mikrofloru.**

katras divas līdz trīs stundas, un būs tādas, kas var to darīt divreiz dienā. Tāpēc, izvēloties piltuvi, jāizvērtē savas ikdienas gaitas. Piemēram, vai vienmēr ir pieejams ūdens, lai piltuvi izskalotu?

## Apakšveļa – kokvilnas biksītes vai stringi?

Vērtējot apakšveļas izvēli no ginekoloģiskās veselības un higiēnas viedokļa, labākā izvēle ir klasiska piegriezuma kokvilnas biksītes. Iecienītie stringi un mežģīnes lai paliek svinīgiem un īpaši romantiskiem pasākumiem. Kāpēc ārstiem nepatīk stringi? To šaurā apakšdaļa rīvējas gar anālo atveri un maksti un pārnes baktērijas, kas var izraisīt maksts gļotādas iekaisumus. Biežāk gan tas notiek sievietēm, kurām jau ir kādas ginekoloģiskas problēmas, retāk – jaunām, veselām meitenēm, taču tāda varbūtība pastāv.

Ir arī citi moderni materiāli, kas tiek izmantoti apakšveļas ražošanā. Kamēr tie nerada diskomfortu, var lietot jebko, bet, ja parādās sūdzības, priekšroka dodama klasiskām vērtībām – kokvilnas biksītēm.

## Imunitāte un uzturs

Veselas maksts mikrofloras uzturēšanā liela nozīme ir imunitātei un ikdienas ēdienkartei. Ja dzimumorgānu rajonā bieži ir diskomforts, nieze, sēnītes, der padomāt par ēšanas ieradumiem.

Maksts mikrofloru var regulēt lokāli ar probiotiķiem – svecītēm, kas satur pienskābās baktērijas, un to var ietekmēt arī sistēmiski, probiotiķus lietojot iekšķīgi. Sievietes intīmajai veselībai lieliski palīdz skābpiena produkti ikdienas uzturā – kefīrs, paniņas, nesaldināti jogurti. Pat tikai viena glāze skābpiena produktu dienā pavisam vienkāršā veidā palīdz sakārtot un uzturēt normālu maksts mikrofloru. Lai arī nav uz pierādījumiem balstītu ieteikumu, cik daudz un ko dzert, praktiskā pieredze rāda, ka tas strādā un ārsti to iesaka.



## Kokteilis intīmai veselībai

Dzēriena galvenās sastāvdaļas ir skābpiena produkti savienojumā ar kanēli, kas jau senajā medicīnā izmantots pretsēņu profilaksei.

**Nepieciešams**

- glāze kefīra vai rūgušpiena
- tējkarote kanēļa
- ogas un augļi pēc izvēles (vislabāk ņemt tādus, kas vēl aizķērušies saldētavā, piemēram, upenes, zemenes u.c.)
- medus

Visas sastāvdaļas sablendē, lej glāzē un dzer. Ja ir apciemojusi piena sēne, glāzi kokteiļa ir ieteicams izdzert no rīta un vakarā.

# RAKSTOS IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN PĒTĪJUMI

**Veselības draudi, ko rada ilgstoša sēdēšana pie datora**
**30. lpp.**


*1. Piklera pedagoģija, https://pikler.org/becoming-a-pikler-pedagogue*

*2. (https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/redze/zinas/Ka_es_varu_sev_palidzet.pdf)*


**Bērna uzskati pašam par sevi: kā tie veidojas, un kā tos ietekmē vecāki**
**36. lpp.**


*1. "negativity bias" verywellmind.com*
*2. Beer, Watson, & McDade-Montez, 2013*
*3. pbs.org*
*4. symplypsychology.org*
*5. cell.com*
*6. (fixet mindset vs growth mindset) childhood101.com.*
*7. Young, Watson & McDade-Monteyz, 2003*

*Young, J. E., Klosko, J., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford.*

*Beer, A., Watson, D., & McDade-Montez, E. (2013). Self–Other Agreement and Assumed Similarity in Neuroticism, Extraversion, and Trait Affect. Assessment, 20(6), 723–737. doi:10.1177/1073191113500521*

*https://www.verywellmind.com/negative-bias-4589618*

*https://www.pbs.org/wgbh/frontline/article/introduction-2/*

*https://www.simplypsychology.org/fundamental-attribution.html*

*https://www.cell.com/fulltext/S0896-6273(08)00901-X*


**Vecākam jauns partneris. Kā reaģēs pusaudzis?**
**44. lpp.**


*1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4562002/*

*2. https://alfredadler.edu/sites/default/files/Maddie%20Magner%20MP%202016.pdf*

*3. https://www.verywellfamily.com/effects-of-divorce-on-teens-2609530*


**Skolēna redzes veselība attālinātās mācīšanās laikā**
**50. lpp.**


*Review of optometry: https://www.reviewofoptometry.com/article/myopia-treatments-how-to-choose-and-when-to-use*

*Optician: https://www.opticianonline.net/cet-archive/4667*


**Kā pusaudža zobiem palīdz silanti un fluora laka**
**54. lpp.**


*https://www.ada.org/en/member-center/oral-health-topics/dental-sealants*


**Higiēnas preces pusaudzei. Atbildes uz būtiskiem jautājumiem**
**60. lpp.**


*1. Toxic Shock Syndrome, https://www.webmd.com/women/guide/understanding-toxic-shock-syndrome-basics*

*Factors affecting vaginal pH levels among female adolescents attending genitourinary medicine clinics https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1745063/*


**Svarīgā vakcīna pret CPV. Arī zēniem**
**66. lpp.**


*https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30495978/*
*https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7255493/*
*https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31479634/*
*https://www.who.int/reproductivehealth/topics/cancers/hpv-vaccination/en/*


JAUNUMS!
VIDEO KANĀLS
MAMMĀM UN TĒTIEM
Tiešraides un raidījumi
Lekcijas un diskusijas
Praktiski padomi un receptes
ĪPAŠS LEKCIJU CIKLS ARĪ TOPOŠAJIEM
UN JAUNAJIEM VECĀKIEM!
Mammām
un Tētiem
ĢIMENEI NOZĪMĪGAIS VIENUVIET

# MĀCOS PATS

Atbalsts attālinātās mācīšanās laikā

# KONKURSS SKOLĒNIEM!

## Atsūti savas atziņas par attālinātās mācīšanās pieredzi!

### Kas ir visforšākais, un kas - visgrūtākais?

- Konkurss 1. līdz 12. klašu skolēniem
- Atziņas iesūti rakstveidā, video vai audio formātā, kā zīmējumu, kolāžu vai citā radošā formātā
- Aicināti iesaistīties arī skolotāji!



KONKURSU ORGANIZĒ

Mammām un Tētiem

Galvenajās
**BALVĀS**
3 portatīvie datori
Gaidāmas arī veicināšanas balvas!

www.macospats.lv