



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

UNPLUGGED VECĀKI

Informācija un kopsavilkums vecāku darbnīcām. Secinājumi no programmas UNPLUGGED pilotēšanas.

UNPLUGGED

Informācija un kopsavilkums vecāku darbnīcām.
Secinājumi no programmas UNPLUGGED pilotēšanas Latvijā 2021./2022.
mācību gadā.

Materiāls adaptēts no EU-DAP.

EU-DAP ir Eiropas Komisijas finansēts projekts (Kopienas sabiedrības veselības aizsardzības programma, 2002. gads, grants Nr. SPC 2002376, un Kopienas rīcības programma sabiedrības veselības aizsardzības jomā, 2003.–2008. gads, grants Nr. SPC 2005312).

Programma tika adaptēta un pilotēta Latvijas vispārīgizglītošajās mācību iestādēs 2021./2022. mācību gadā. EU-DAP projekta materiālu tulkošana latviešu valodā finansēta ESF darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem.” 9.2.4.1. pasākuma “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros.

Materiālus ir iespējams bez maksas lejupielādēt vietnēs:
www.spkc.gov.lv un *www.esparveselibu.lv*.

SATURS

Profilakses programma vecākiem

1. Labāka pusaudžu izpratne	7
2. Pusaudža audzināšana – pieaugšana kopā	12
3. Labas attiecības ar manu bērnu nozīmē arī noteikumu un robežu izveidi	16
Atsauces	21
Pielikums	22

PROFILAKSES PROGRAMMA VECĀKIEM

Pēdējās desmitgadēs ir daudz pierādījumu tam, ka dažādi vecāku uzvedības faktori un attieksme var būt tieši saistīta ar atkarību izraisošo vielu lietošanu bērnu vidū (*Brook J.S., et al, 1990; Petraitis J., et al, 1995; Steinberg L., et al, 1992; Mendes F., et al, 1999; Simons-Morton B., et al, 1999; Velleman R., et al, 2000*).

Lai gan UNPLUGGED skolu programmas veiktā pētījumā (EU-DAP) netika konstatēta vecāku komponenta īpaša ietekme uz skolēna uzvedību (vecāku iesaistīšanās efektivitātes novērtējums nebija pietiekams), taču citos pētījumos ir rasts daudz pierādījumu, kas pamato nepieciešamību skolēnu atkarību izraisošo vielu profilakses programmā iesaistīt vecākus, tādēļ nolēmām programmas materiālu klāstā integrēt arī rokasgrāmatu vecākiem.

Programmas vispārīgais mērķis

Programmas vispārīgais mērķis ir veicināt vecāku informētību par ģimenes riska un aizsargājošajiem faktoriem saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu agrīnā pusaudža vecumā un mudināt vecākus lietot autoritatīvu audzināšanas stilu.

Ar šo stilu domājam augsta līmeņa kontroles un pozitīva iedrošinājuma integrēšanu bērna centienos kļūt patstāvīgam.

Šādai pieejai ir nepieciešama drošības sajūtu veicinoša un aizsargājoša attieksme no vecāku puses apvienojumā ar bērna patstāvīgās izvēles pieņemšanu un pat veicināšanu.

Konkrētāki mērķi

- Informēt vecākus par ģimenes ietekmi uz atkarību izraisošo vielu lietošanu pusaudža vecumā.
- Palīdzēt vecākiem izprast izmaiņas, kuras viņu bērni piedzīvo pusaudža gados, kad notiek attīstība un veidojas identitāte, un izprast atkarību izraisošo vielu lietošanu šajā kontekstā.
- Palīdzēt vecākiem noteikt skaidrus noteikumus ģimenē un uzlabot viņu prasmi sarunāties.
- Uzlabot vecāku pieeju ģimenes lomas nostiprināšanā.

Vecāku programma iekļauj:

- trīs vecāku darbnīcas mācību iestādē (reizi mēnesī);
- nosūtītu informāciju UNPLUGGED programmas dalībnieku vecākiem.

Intervences struktūra

Šī intervence ir paredzēta to skolēnu vecākiem, kuri piedalās UNPLUGGED mācību programmā. Protams, nav pamata liegt piedalīties arī citiem vecākiem no tās pašas skolas vai pašvaldības. Ņemot vērā daudzu speciālistu pieredzi, vecāku grupu apmeklējuma līmenis ir ļoti zems (tiek lēsts, ka vecāku procentuālais īpatsvars, kas piedalās grupu sapulcēs, ir ne vairāk kā 20 % no to skolēnu vecākiem, kuri ir uzrunāti dalībai programmā).

Programmas pilotēšana Latvijā notika pandēmijas laikā. Saistībā ar noteiktajiem ierobežojumiem vecāku darbnīcas gandrīz pilnībā tika rīkotas tiešsaistes formātā. Dalībnieku skaits darbnīcās svārstījās no viena diviem vecākiem līdz septiņiem astoņiem vecākiem katrā darbnīcā, kas saskan ar programmas starptautiskās īstenošanas laikā gūtajiem novērojumiem.

Divas no kopumā 60 īstenotajām darbnīcām epidemioloģisko ierobežojumu mīkstināšanas dēļ bija iespējams rīkot klātienē, taču arī tajās dalībnieku skaits saglabājās zems (4 un 8 dalībnieki).

Pamatojoties uz iepriekšminēto, šī vecāku programma neiekļauj vecāku grupas, bet tā ir veidota kā atklātas diskusijas par dažādām tēmām.

Vecāki tiek aicināti uz katru darbnīcu atsevišķi, lai veicinātu viņu dalību. Iespēju robežās darbnīcās sniegtā informācija un katrā darbnīcā apspriežamās tēmas pēc tam kā informācijas apkopojums tiek nosūtītas visiem vecākiem, kuru bērni ir iekļauti UNPLUGGED mērķgrupā. Informācijas izplatīšana notika, izmantojot elektroniskos saziņas līdzekļus: eklase.lv vai arī ar e-pasta starpniecību.

Programmas pilotēšanas laikā Latvijā vecākiem ar skolotāju starpniecību aptuveni divas nedēļas pirms katras darbnīcas norises datuma tika izsūtītas informatīvas uzaicinājuma vēstules e-klasē (vēstuļu paraugus skat. Pielikumā). Tuvojoties darbnīcas norises dienai, skolotāji izsūtīja vairākus atgādinājumus klašu *WhatsApp* ziņu grupās.

Katra vecāku darbnīca ir veidota šādi:

- a) iepazīstināšana ar darbnīcas vadītāju, programmu un tās mērķiem, kā arī ar vakara plānojumu;
- b) ievada aktivitāte;
- c) lekcija;
- d) kopīga diskusija;
- e) darbs nelielās grupās;
- f) lomu spēle vai dramatisējums;
- g) noslēgums.

Piezīme. Ņemot vērā, ka Latvijā programmas pilotēšanas laikā primārais darbnīcu īstenošanas formāts bija tiešsaistē, tika identificēta nepieciešamība veikt izmaiņas darbnīcu satura īstenošanā, lai pielāgotu tās tiešsaistes formātam. Darbs nelielās grupās un lomu spēle vai dramatisējums tika daļēji vai pilnībā aizstāts ar kopīgu diskusiju, vadītājam sniedzot dalībniekiem informāciju, galvenās atziņas, kas gūstamas, un mudinot dalībniekus uz kopīgu diskusiju. Organizējot darbnīcas tiešsaistē, grupu darba piemērotība ir jāizvērtē individuāli, ņemot vērā gan dalībnieku skaitu, gan dalībnieku aktivitāti. Darbnīcas vadītājam ir jāņem vērā, ka grupu darba uzraudzība ir jāveic arī virtuālajā vidē, sekojot līdz katras grupas darba progresam. Tiešā kontakta trūkums var ietekmēt dalībnieku aktivitāti un motivāciju iesaistīties grupu darbā, radot komunikācijas barjeru, kas var būt grūti pārvarama.

Daži komentāri par piedāvāto metodiku

Ir daudz pierādījumu, ka interaktīvu metožu izmantošana profilakses programmās paaugstina to efektivitāti. “Profilakses programmas ir visefektīvākās, ja tajās tiek izmantotas interaktīvas metodes, piemēram, līdzbiedru diskusijas, grupas un vecāku lomu spēles, kas ļauj aktīvi iesaistīties informācijas apgūšanā par vielu lietošanu un prasmju veidošanā.” (*Prevention Principle 15, National Institute on Drug Use 2003*)

Ņemot vērā, ka dažās kultūrās dalībnieku aktīva iesaistīšanās var radīt diskomfortu vai auditorijas neizpratni, darbnīcu vadītāja uzdevums ir pārveidot norādījumus attiecībā uz konkrētu vecāku grupu. Ja nepieciešams, darbnīcu vadītājs lomu spēļu vietā var apspriest to scenārijus ar vecākiem vai kopīgā diskusijā pārrunāt darba tēmas nelielās grupās.

Piezīme. Scenāriju apspriešana lomu spēļu īstenošanas vietā ir piemērota alternatīva arī tiešsaistes norises gadījumā. Lomu spēle ir ļoti efektīvs instruments klātienē nodarbībām, bet to ir sarežģīti īstenot tiešsaistes formātā.

Apkopotajā informācijā vecākiem vēlams iekļaut:

- 1) lekcijas kopsavilkumu;
- 2) darbnīcu laikā īsu galveno apspriesto tematu aprakstu;
- 3) ieteicamo literatūru vai resursus vecākiem.

Balstoties uz secinājumiem, kas tika gūti, īstenojot 58 vecāku darbnīcas attālinātā formātā, bet divas klātienē, rekomendējams, ka:

- vecāku darbnīcas klātienē vēlams veidot nelielās grupās (līdz 10 cilvēkiem), darbnīcas ilgumu paredzot līdz 3 stundām un īstenojot darbnīcu saturu pēc programmas oriģinālscenārija, iekļaujot grupu darbu un lomu spēles vai dramatizējumu. Desmit dalībnieki ir prognozējams apmeklētāju skaits darbnīcām, kas tiek īstenotas vienas klases skolēnu vecākiem;

- vecāku darbnīcas attālināti vēlams īstenot jauktā auditorijā (lai klausītāji ir dažādi, nepazīstami cilvēki) kā atvērtu tiešsaistes pasākumu ikvienam interesentam, darbnīcas ilgumu paredzot 2 h garumā. Darbnīcu satura īstenošanā lomu spēles vai dramatizējums tiek aizstāts ar kopīgu diskusiju. Sagaidāms, ka attālinātā formātā diskusijām nepieciešamais laiks ir īsāks. Tālāk aprakstā orientējošais laika sadalījums ir norādīts darbnīcu īstenošanai gan klātienē, gan tiešsaistes formātā. Laika sadalījumu var ietekmēt dažādi faktori, piemēram, dalībnieku skaits un aktivitāte.

Katrai skolai ir paredzētas trīs vecāku darbnīcas (reizi mēnesī – paralēli skolēnu nodarbībām) par turpmāk minētajām tēmām.

1. Labāka pusaudžu izpratne

Pārrunātie jautājumi:

informācija par pusaudža vecuma psiholoģiskajām un sociālajām iezīmēm; informācija par atkarību izraisošajām vielām; vielu lietošana kā pusaudžu eksperimentālās riska uzvedības daļa; ģimenes ietekme un loma šajā attīstības posmā.

2. Pusaudža audzināšana – pieaugšana kopā

Pārrunātie jautājumi:

pusaudžu patstāvības process un identitātes izveide; paaudžu konflikts un nepieciešamā ģimenes izaugsme; vecāku pašpārliecinātība.

3. Labas attiecības ar manu bērnu nozīmē arī noteikumu un robežu izveidi

Pārrunātie jautājumi:

būt par autoritāti, neesot autoritāram; uzraudzība bez ierobežošanas; sarunas, nezaudējot varu; skaidru robežu noteikšana ģimenē attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.

Vecāku darbnīcu vadītāji

Balstoties uz gūto pieredzi vecāku darbnīcu pilotēšanā Latvijā, rekomendējams, ka vecāku darbnīcu vadīšanai tiek piesaistīti psiholoģijas, psihoterapijas, atkarību nozares profesionāļi, ārsti psihoterapeiti vai līdzvērtīgi speciālisti ar pieredzi un zināšanām atkarību profilakses jautājumos. Pedagogu klātbūtne vecāku darbnīcās ir ļoti ieteicama (klases audzinātājs, pedagogs, kas vada UNPLUGGED programmu konkrētajā klasē u. tml.).

Tēmu paplašināšana

Programmas pilotēšanas laikā vecāku darbnīcu saturs tika papildināts ar vairākām tēmām: autoritārs un autoritatīvs audzināšanas stils, atkarību veidošanās mehānisms (izmantojot “Šveices siera” modeli), skaidrojums par smadzeņu darbību un attīstību pusaudža vecumā (neirobioloģiskais pamatojums).

Uzdevumi pirms vecāku tikšanās vakariem:

- vecāku uzaicināšana uz katru darbnīcu;
- katra darbnīcas īstenošana atbilstoši noteiktajiem mērķiem, struktūrai un metodikai;
- iespēju robežās – informācijas sagatavošana par darbnīcās apgūtajām tēmām vecāku izdales materiālam.

1. Labāka pusaudžu izpratne

Mērķi:

- palīdzēt vecākiem izprast izmaiņas, kuras viņu bērni piedzīvo pusaudža gados, kad notiek attīstība un veidojas identitāte, un izprast atkarību izraisošo vielu lietošanu šajā kontekstā;
- informēt vecākus par preventīvo lomu, kāda ģimenei var būt attiecībā uz vielu lietošanu pusaudža vecumā.

Darbnīcu ir iespējams vadīt gan klātienē, gan attālināti (skat. kolonnas zemāk).

Klātienē (180 min)	Attālināti (120 min)
Ievads (30 min)	Ievads (20 min)
Lekcija (20 min)	Lekcija (20 min)
Diskusija (15 min)	Diskusija (10 min)
Darbs grupās (15 min)	Darbs grupās (10 min)
Kopsavilkums (30 min)	Kopsavilkums (20 min)
Pārtraukums (10 min)	-
Lomu spēle vai dramatisējums (15 min)	Lomu spēles vai dramatisējuma tēmu pārrunāšana diskusijas formātā (5 min)
Diskusija (20 min)	Diskusija (10 min)
Lekcija (10 min)	Lekcija (10 min)
Noslēgums (15 min)	Noslēgums (15 min)

Orientējošais laika sadalījums ir norādīts arī iekavās pie katras aktivitātes. Pirmajās iekavās ir norādīts laiks klātienē, otrajās – attālināti.

Ievads (30 minūtes) (20 minūtes)

- Vadītāja un grupas dalībnieku iepazīšanās
- Ievads par UNPLUGGED programmas mērķiem un vecākiem paredzēto programmu
- Šīs sapulces mērķa noteikšana
- Ideju apmaiņa: “Kāpēc pusaudžu audzināšana ir sarežģīta?”
- (Iespējamais kopsavilkums: bērni šajā posmā mainās neparedzamā veidā)

Lekcija (20 minūtes) (20 minūtes)

“Aplūkosim, kā tas ir būt 12–13 gadus vecam pusaudzim un kādi uzdevumi jauniešiem ir jāīsteno pusaudža gados.”

Attīstība agrīnos pusaudža gados

Pusaudža vecumu bieži raksturo kā pārejas posmu dzīvē, kurā notiek “pāreja” no bērnības pieaugušā vecumā. To raksturo arī kā “grūtu” posmu, kad tiek pārbaudītas ģimenes spējas pielāgoties pārmaiņām vai mainīties. Nereti vecāki šaubās, vai viņi joprojām var ietekmēt bērnu attīstību.

Vecākiem ir būtiski saprast atšķirību starp autoritāru (tādu, kas nepieļauj varas dalīšanu un opozīciju) un autoritatīvu (tādu, kam ir autoritāte) audzināšanas stilu.

Šajā vecumā smadzenes attīstās ļoti strauji. Smadzeņu prefrontālā garoza, kas atbild par domāšanu, spriestspēju un loģiku, vēl nav pilnībā nobriedusi. Pusaudži sastopas arī ar izteiktām emociju regulēšanas grūtībām.

Pusaudža vecums kā laika periods parasti sākas 11 vai 12 gadu vecumā (daži teiktu, 13 vai 14 gadu vecumā), un to nosaka ievērojamas izmaiņas daudzās bērna attīstības jomās:

- fiziskās izmaiņas (mainās ķermeņa forma un ķermeņa funkcijas);
- būtiskas izmaiņas attiecībā uz personību – identitātes veidošanās;
- izmaiņas attiecībā uz sabiedriskumu (vienaudžu grupas kļūst par nozīmīgu sociālo grupu);
- ievērojama loģiskās domāšanas izaugsme (pakāpeniski tiek sasniegta abstraktā domāšana);
- morālā sprieduma diferenciacija;
- personisko vērtību sistēmas formulēšana.

Vispārējie attīstības uzdevumi, kas pusaudzim pakāpeniski ir jāsteno līdz pilngadībai:

- ķermeņa izmaiņu iepazīšana un ķermeņa kā sevis daļas pieņemšana;
- emociju izprašana un risināšana;
- līdzsvarota paštēla un stabilas identitātes izveide, kas ļauj pusaudzim kļūt par personu, kura spēj viegli pielāgoties lomām, kuras viņam(-ai) ir kā sabiedrības loceklim, kā šīs sabiedrības dažādu grupu loceklim, kā arī individualitātei;
- pāreja no vienas lomas otrā, kuras laikā pusaudžiem ir nepieciešama prasme domāt radoši, būt spontāniem (rast jaunus risinājumus pazīstamām situācijām) un arī gataviem uzņemties jaunus izaicinājumus un pienākumus;
- kļūšana neatkarīgam, vienlaikus nosakot savu lomu ģimenē ar jaunām perspektīvām;
- spēja domāt abstrakti un skatīt lietas no citas personas viedokļa;
- savu personisko vērtību un “attieksmes pret dzīvi” formulēšana.

Neapšaubāmi daudzu šo attīstības uzdevumu pamats ir izveidojies bērna iepriekšējos dzīves posmos. Neatkarīgi no tā pusaudža gadi ir pārmaiņu periods un iespēja vecākiem izšķiroši ietekmēt bērnu attīstību. Neskatoties uz jaunieša prasmēm un pašnovērtējumu, pusaudža periodā pašapziņa vai nu palielināsies vai samazināsies atkarībā no uzmundrinājuma vai noraidījuma, ar kuru bērns saskaras, kad mēģina tikt galā ar milzīgajām pārmaiņām, kas notiek viņā vai ap viņu.

Pusaudži vecumā no 12 līdz 13 gadiem parasti ir pirmajā pusaudža posmā.

Šis posms tiek uzskatīts par bērnības un pusaudža vecuma pārklāšanās posmu.

Lielākajai daļai vecāku un skolotāju ir ļoti labi zināms, ka šajā vecumā bērni ļoti bieži negaidīti maina savu uzvedību no “nobriedušas” uz “bērnišķīgu” un otrādi.

Šī vecuma specifiskākās īpašības

- Fiziskās izmaiņas ir ļoti svarīgas – pusaudžu pieredzētās izmaiņas ķermenī ir ļoti dažādas, un viņu attīstībā bieži ir lielas atšķirības.
- Fiziskās atšķirības parasti izpaužas arī uzvedības atšķirībās.
- Trauslo pašcieņu, kāda var būt jauniešiem, ļoti ietekmē viņa ķermeņa tēls.
- Tas ir dziļi emocionāls periods. Hormonu ietekmes rezultātā rodas dziļi izjustas emocijas, kas ietekmē pusaudža uzvedību un to kontrolē (tipiskas pēkšņas garastāvokļa izmaiņas).
- Tas ir arī laiks, kad atvadas no bērnības var izraisīt skumjas.
- Pusaudži saprot, ka viņi ir unikāli indivīdi un ka viņiem ir jāatrod jauna loma gan ģimenē, gan sabiedrībā kopumā.
- Bieži vien šajā vecumā bērni no pamatskolas dodas uz augstāku mācību iestādi, un tas veicina nepieciešamību noteikt jauno lomu pašiem (kļūt patstāvīgākiem, arī uzņemties vairāk pienākumu).
- Seksuālās fantāzijas un nepazīstamas izjūtas pret abu dzimumu cilvēkiem bieži vien mulsina jauniešus.
- Tas ir laika posms, kad sevis apzināšanās ir ļoti nozīmīga un pusaudži ir vērsti uz sevi, bet viņiem joprojām ir neskaidrs priekšstats par sevi.
- Viņi bieži jūtas “citādi”, “vientuļi” vai “citu nepieņemti”, jo īpaši savas ģimenes locekļu vidū (fantāzijas par iespēju, ka vecāki pusaudzi ir adoptējuši).
- Pusaudža galvenais problēmu risināšanas veids var būt agresīvs, padevīgs vai uz sadarbību vērst. Pusaudža uzvedība ir atkarīga no tā, kā citi izturas pret viņu, kādu piemēru viņi rāda, vai arī uzvedība var izpausties kā īslaicīga aizstāvība, piedzīvojot nepazīstamas jūtas un dažādas domas.

- Šajā posmā daudziem pusaudžiem ir pārlicība par to, kā būtu jārīkojas, un viņi mēdz uzskatīt, ka ir tikai viens pareizais veids, kā rīkoties; vienlaikus attīstās viņu loģiskās domāšanas spējas (tas var izraisīt nebeidzamus strīdus un vienpusēju dzīves skatījumu).
- Kamēr nav attīstīta abstraktā domāšana, viņi nespēj saskatīt lietas no otra cilvēka pozīcijas viedokļa vai uztraukties par to, kā viņu rīcība ietekmē citus cilvēkus.
- Loģiskās domāšanas spējas šajā vecuma posmā nosaka to, ka pusaudži galvenokārt domā par tuvu pagātņi un tagadni, tāpēc savās darbībās nespēj īstenot plānošanu ilgtermiņā vai ņemt vērā sekas (viņiem mēdz būt raksturīga arī tūlītēja vajadzība apmierināt savas vēlmes).
- Šajā laika posmā notiek ļoti svarīgas pārmaņas, kuras iekļauj norobežošanās procesu no ģimenes.
- Pusaudži joprojām ļoti paļaujas uz ārēju kontroli un autoritāti, bet var atteikties to pieņemt no vecākiem.
- Vienaudžu grupas kļūst nozīmīgas, un tās var aizstāt vecāku lomu saistībā ar drošības sajūtu un padomu došanu.
- Neatbilstoša izturēšanās šajā posmā mēdz līdzināties infantilai, sliktai uzvedībai: pusaudzis ievēro noteikumus tiktāl, ciktāl viņš(-a) netiek pieķerts to pārkāpšanā.
- Melošana kļūst par viņu dzīves daļu, un notiek pastāvīga kaulēšanās par noteiktajiem laika ierobežojumiem.
- Nesakopta istaba, mājas darbu ignorēšana, smēķēšana, alkohola lietošana un vēla pārnākšana mājās var būt neveiksmīga viņu centienu izpausme izaicināt vecākus kā autoritātes un kļūt neatkarīgiem.
- “Pusaudža ierobežotās spējas saskatīt tālāku nākotni un pašnovērtējuma balstīšana apkārtējos cilvēkos un “šobrīd” notiekošajā var izraisīt ļoti dažādas bīstamas darbības.” (*Myers B, 1996*)

Kopīga diskusija (15 minūtes) (10 minūtes)

Precizējoši jautājumi un komentāri par lekciju.

Darbs nelielās grupās (15 minūtes) (10 minūtes)

- UZDEVUMS: diskusija grupās

“Cik daudz pusaudžu šajā vecuma grupā, jūsuprāt, lieto atkarību izraisošās vielas?”

Nošķiriet legālās no nelegālajām atkarību izraisošajām vielām un lietošanu reizi mūžā no lietošanas pēdējā mēnesī. (Iespējams, statistikas grafiks, kurā iekrāsot vērtības, ir vienkāršs un atraktīvs veids, kā izpildīt uzdevumu.)

“Kas padara bērnus pusaudža gados neaizsargātākus pret atkarību izraisošo vielu lietošanu?”

Kopsavilkums (30 minūtes) (20 minūtes)

- **Apkopojums**

- **Statistikas dati par atkarību izraisošo vielu lietošanu šajā vecuma grupā**

- **Stāstījums: “Kāpēc pusaudži ir neaizsargāti pret vielu lietošanu”**

“Pusaudži ir īpaši neaizsargāti pret nevēlamu atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi, jo šajā dzīves posmā viņu emocijas, aizsardzības mehānismi un personība kopumā ir nestabili un svārstīgi.” (Brook J.S., et al, 1990, 117 p.)

- **Atkarību veidošanās mehānisms** (izmantojot “Šveices siera” modeli – riski, noliegums, atkarība grupā, nestabilitāte, pašārstēšanās, atkarība

<https://nida.nih.gov/videos/swiss-cheese-model-drug-addiction>

- Pusaudži tiecas pēc neatkarības un mēdz ignorēt vecāko paaudžu sniegtos padomus.
- Pieņemšana vienaudžu vidū kļūst tikpat svarīga kā pieņemšana no vecāku puses.
- Daudzu atkarību izraisošo vielu ietekme (lai mazinātu trauksmi vai radītu eiforijas sajūtu) var uz laiku atvieglot pusaudžu bieži izjusto trauksmi.
- Pusaudžiem trūkst dzīves pieredzes, un viņu spriešanas spējas vēl nav nobriedušas.
- Eksperimentēšana ir neatņemama bērna attīstības daļa.
- Pusaudži ir vispopulārākā mērķgrupa reklāmām ar galveno ziņojumu: “Intensīvas un tūlītējas sajūtas”, “Lieto... un tu būsi grupas daļa vai tev būs identitāte”.

PĀRTRAUKUMS (10 minūtes) (attālināti - bez pārtraukuma)

Lomu spēle vai dramatizējums (15 minūtes) (5 minūtes)

Vecāku grupa izspēlē scenāriju, kurā pusaudzis ļoti aizrautīgā noskaņojumā gatavojas doties uz ballīti un vecāki (abi mājās) ir noraizējušies, vai ļaut doties uz ballīti.

Viņi mēģina sniegt viņam(-ai) pēdējā brīža padomus.

Vadot darbnīcu attālināti, vadītājs izrunā dažādus scenārijus stāstījuma formā, iesaistot dalībniekus variantu piedāvāšanā.

Kopīga diskusija (20 minūtes) (10 minūtes)

Pārdomas:

- Kā šajā situācijā jūtas vecāki?
- Kāda rīcība no vecākiem tiek sagaidīta šādās situācijās?
- Kādu padomu viņi dotu šādiem vecākiem?

Tēmas pasniegšana (10 minūtes) (10 minūtes)

Pierādījumi no pētījumiem par vecāku kontroli un bērnu uzvedību saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu (*Brook J.S., et al, 1990; Mendes F., et al, 1999; Velleman R., et al, 2000*):

- ⊙ Atkarību izraisošo vielu lietošana pusaudža gados var būt tieši saistīta ar audzināšanas stilu. Pozitīvs formulējums: vecāku ietekme šajā bērnu vecumā joprojām ir ļoti svarīga. Vecāki bieži nenovērtē savas ietekmes nozīmīgumu, uzskatot, ka vienaudžu ietekme ir izšķirošais faktors bērna uzvedībā saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu.
- ⊙ Vecāku un bērnu savstarpējā saikne, vecāku atbalsts, iedrošināšana un uzraudzība, iekļaujot skaidrus noteikumus, ģimenes vide bez konfliktiem ir faktori, kas ir nepieciešami veselīgas attīstības nodrošināšanai un ir sevišķi svarīgi vielu lietošanas novēršanā. Vecāku tuvās attiecības ar bērniem šajā periodā, iespējams, ir pat svarīgākas nekā bērnībā.

“Tuvu attiecību efektivitāte, kas ļauj novērst atkarību izraisošo vielu lietošanu, ir skaidrojama ar šādu faktoru klātbūtni: a) vecāku atvērtība, kas bērna skatījumā padara vecākus svarīgus un novērš nepieciešamību pēc stingras disciplīnas ieviešanas; b) kontrolētas uzvedības audzināšanas modeļi jauniešiem; c) attiecības bez konfliktiem, kas nodrošina mazāk vilšanās reižu, agresiju un nepieciešamību dumpoties; d) jauniešu labāka identificēšanās ar vecākiem, kā rezultātā tiek iegrētas vecāku vērtības un uzvedība.” (*Brook J. S., et al, 1990, p. 229*)

- ⊙ Vēl viens svarīgs aspekts, kas ir attiecināms uz ģimenes riska faktoriem, ir vecāku attieksme pret savu bērnu riskiem un antisociālu uzvedību.
“Atkarību izraisošo vielu lietošanu un antisociālu uzvedību (piemēram, nepareizu uzvedību skolā, vēlu pārnākšanu mājās utt.) veicinoša audzināšana tiek identificēta kā pastāvīgs riska faktors saistībā ar visu veidu vielu lietošanu.” (*Mendes F., et al, 1999*)
- ⊙ “Pusaudži ir atzinīgi novērtējuši vecāku dalību atkarību izraisošo vielu profilakses programmās, tādējādi vairāk uzticas vecāku teiktajam, uzskatot, ka tas ietekmēs viņu pašu attiecībā uz atkarību izraisošo vielu lietošanu.” (*Velleman R., et al, 2000*) Pārrunājot tēmu ar bērniem, ir svarīgi, lai vecākiem būtu precīzas zināšanas par atkarību izraisošajām vielām. Tāpēc vecākiem ir īpaši noderīgi saņemt tādu pašu informāciju par tām, kādu saņem viņu bērni atkarību izraisošo vielu profilakses programmā.

Noslēgums (15 minūtes) (15 minūtes)

Kādas ir vecāku domas par šo informāciju? Ko viņi šodien uzzināja par saviem bērniem un par sevi?

Pabeidziet šīs frāzes:

Tas, ko šovakar uzzināju, ir...

Tas, ko nebiju gaidījis(-usi), bija...

Vārds, kas raksturo sajūtu, kāda man bija, ir ...

Pārrunājiet pierakstīto ar blakussēdētājiem (divām vai maksimāli trim personām) un atzīmējiet vienu atbildi, kuru paskaidrosiet citiem.

2. Pusaudža audzināšana – pieaugšana kopā

Mērķi:

- palīdzēt vecākiem izprast izmaiņas, kas ir jāsteno ģimenē, kurā aug pusaudzis;
- uzlabot vecāku stratēģiju ģimenes lomas nostiprināšanā.

Ievads (20 minūtes)

- Atsauksmes no iepriekšējās darbnīcas – informācijas apkopojums jaunpienācējiem pēc nepieciešamības
- Iepazīstināšana ar šodienas darbnīcas jautājumiem
- Ideju apmaiņa: “Kā vecāki jūtas, viņu bērnam kļūstot par pusaudzi?”

Darbnīcu ir iespējams vadīt gan klātienē, gan attālināti (skat. kolonnas zemāk).

Klātienē (180 min)	Attālināti (120 min)
Ievads (20 min)	Ievads (20 min)
Lekcija (15 min)	Lekcija (15 min)
Diskusija (15 min)	Diskusija (15 min)
Darbs grupās (15 min)	Darbs grupās (15 min)
Kopsavilkums (15 min)	Kopsavilkums (15 min)
Pārtraukums (10 min)	-
Lomu spēle vai dramatizējums (60 min)	Lomu spēles vai dramatizējuma tēmu pārrunāšana diskusijas formātā (15 min)
Kopsavilkums (15 min)	Kopsavilkums (10 min)
Noslēgums (15 min)	Noslēgums (15 min)

Orientējošais laika sadalījums ir norādīts arī iekavās pie katras aktivitātes. Pirmajās iekavās ir norādīts laiks klātienē, otrajās – attālināti.

Lekcija (15 minūtes) (20 minūtes)

“Aplūkosim, kādas pārmaiņas piedzīvo ģimene, kamēr bērni attīstās un kļūst par pusaudžiem.”

Ģimenes ar pusaudžiem

Kā esam uzsvēruši iepriekšējā vecāku darbnīcā, pusaudža gadi ir laiks, kad notiek daudz pārmaiņu bērna attīstībā, tādēļ vecākiem ir grūtības tikt galā ar jauno situāciju.

Esam arī uzsvēruši, ka neatkarīgi no tā, ka pusaudži sāk meklēt grupas ārpus ģimenes, lai iederētos, viņu ģimenei joprojām ir izšķiroša loma, un tā ietekmēs viņu uzvedību un lēmumus.

Cenšoties rast konstruktīvus veidus, kā atrisināt tipiskus konfliktus šajā laika posmā, varētu būt lietderīgi pievērsties galvenajiem jautājumiem, kas pusaudža vecumā rodas vecāku un bērnu attiecībās.

Fiziskā brieduma un jaunu spēju attīstības posmā jaunietis uzsāk procesu, kur galvenā loma ir vēlmei pēc neatkarības un patstāvības.

Divpadsmit vai trīspadsmit gadu vecumā pusaudži sāk meklēt piedzīvojumus ārpus ģimenes modeļiem, tomēr nepārtraucot ģimenes saites un atbalstu.

Neatkarības un patstāvības meklēšana ir nepieciešams process bērna attīstībā un priekšnoteikums pieaugšanai.

Spēja izpildīt vienu pamatvajadzību un panākt paškontroli nozīmē arī atbildību par paša lēmumiem un viedokļiem.

Vecāki bieži sūdzas, ka viņu pusaudži paziņo, ka ir pietiekami pieauguši, lai būtu neatkarīgi, tomēr no pieaugušā viedokļa joprojām izturas bērnišķīgi un bezatbildīgi.

Ir svarīgi ņemt vērā, ka runājam par ilgstošu savstarpējās izaugsmes procesu, kura laikā bērni mācās uzņemties atbildību par saviem lēmumiem un uzvedību, bet vecāki pamazām mācās nodot savas pilnvaras un uzticēties bērnu neatkarībai.

Vecākiem ir nozīmīga loma šajā procesā, ļaujot pusaudzīm paust viedokli, neatsakoties no savām idejām un vērtībām (tas ir ļoti svarīgs uzdevums), kā arī izvēloties to, ko varam dēvēt par pusaudža patstāvības izaugsmes vadību.

“Tas iekļauj vecāku pamudinājumu bērniem izteikt savas domas un jūtas un aicinājumu apsvērt citus dzīves aspektus un viedokļus.” (*Mendes F., et al, 1999*)

Mūsdienās vecākiem ir jāņem vērā fakts, ka viņu bērniem ir pieejams daudz vairāk informācijas, nekā tas bija pašiem vecākiem (piemēram, internets), un viņus ietekmē daudzi faktori, pār kuriem vecākiem nav kontroles (piemēram, saziņa).

Neskatoties uz faktu, ka bērniem varētu būt lielākas iespējas meklēt un atrast informāciju, vecāki vada bērnus, mācot izvērtēt informāciju un izvēlēties piemērotāko.

Patstāvība pakāpeniski ir jāsteno gan ģimenē (piedaloties ģimenes lēmumos, respektējot pusaudža viedokli un spriedumus), gan “ārējā pasaulē” (draugu izvēlē vai veidos, kā pusaudzis tērē naudu).

Tas ir neizbēgami, ka šī procesa laikā radīsies nesaskaņas un konflikti.

Lai gan starp vecākiem un pusaudzi varētu būt vienošanās par nepieciešamību pēc bērna patstāvības, sagaidāms, ka būs atšķirīgas domas par brīvības un paškontroles jomām, un tām atvēlēto laiku.

Pusaudži parasti vēlas kontrolēt draugus un sociālo dzīvi, savukārt vecāki sūdzas, ka pusaudžiem trūkst paškontroles attiecībā uz skolas pienākumiem.

Vecāki var atzīt, ka viņu bērni ir pietiekami lieli, lai varētu ilgāk uzturēties ārpus mājas, taču viņi joprojām uzskatīs, ka vēl ir “pāragri” būt tik patstāvīgiem.

Ir svarīgi atzīt: kamēr pusaudži meklē brīvību un cenšas kļūt patstāvīgi, arī vecāki piedzīvo atkārtotu individuālas patstāvības atklāšanu un atkārtotu definēšanu.

Lielākā daļa vecāku daudzus dzīves gadus velta gandrīz tikai bērnu aprūpei un neapzinās, ka bērni viņus galu galā “pametīs” un viņiem no jauna būs jādefinē sava loma attiecībā uz bērniem, partneriem un arī sociālo dzīvi.

Līdz ar šīm norisēm daudzi vecāki piedzīvo posmu, kas ir pazīstams kā “pusmūža krīze”, līdzīgi kā bērni, kad viņi pārdomā savas vērtības un dzīvesveidu.

Intensīvie jautājumi un konflikti, kas vecākiem varētu rasties šīs krīzes laikā (Vai mana karjera ir bijusi svarīga? Ar ko esmu bijis(-usi) precējies(-usies) visus šos gadus? Vai man tagad ir jā rūpējas pašam(-ai) par saviem vecākiem?), rada saziņas grūtības ar pusaudzi un traucē veidot tik nepieciešamo dialogu, apdraudot stabilitāti un noteiktību, kas vecākiem būtu jādemonstrē.

Vēl viens faktors, kas veicina sarežģījumus vecāku un bērnu attiecībās pusaudža gados: pusaudzis sāk saprast, ka vecāku tēls nav ideāls.

“Pieaugošā pusaudža pašapziņa rada viņā (it īpaši agrīnā pusaudža vecumā) “visvarenības” izjūtu. Pusaudzis nomaina priekšstatu “mani vecāki ir vislabākie, viņi visu zina” pret uzskatu “es pats(-i) visu zinu. Tikai vēlāk viņš(-a) varēs pieņemt zināšanu relativitāti.” (*Mendes F., et al, 1999*)

Iepriekš izskaidrotie stresa avoti, kuriem vecāki ir pakļauti, var izraisīt vecāku pašnovērtējuma mazināšanos un radīt bezpalīdzības sajūtu. Lai ģimene attīstītos un pusaudzis nobriestu, vecākiem ir svarīgi apzināties savas neapmierinātības un atraidījuma izjūtas un uzzināt, kā tikt galā ar mīlestības, apbrīnas un autoritātes zaudēšanu, ko viņi ir piedzīvojuši iepriekšējā bērna attīstības stadijā.

Bērna pusaudža gadi var būt nepieciešams impulss ģimenes vērtību atjaunošanai.

“Gan vecāku, gan bērnu patstāvības process ir līdzvērtīgs un obligāti nozīmē ieguvumus un zaudējumus abās pusēs. Nevajadzētu noliegt atšķirības starp paaudzēm, kas pastāv ģimenē; gluži pretēji, tām ir būtiska nozīme ģimenes sistēmas attīstībā un nepārtrauktā izaugsmē, jo tās nodrošina izpratni un iespēju veidot diskusiju. No otras puses, pusaudži nav nedz pārvaldāmi “monstri”, nedz “mazi nabadziņi”, un viņu vecāki nav ne viņu upuri, ne bendes, ne vēl mazāk – “attīstītāji.” (*Satir V., 1991, citēts Mendes F., et al, 1999*)

Kamēr bērni izdzīvo apjukuma un jauktu sajūtu periodu, vecākiem ir jābūt stingriem, pārliecinošiem un atbalstošiem.

Viedokļu atšķirībās un domstarpībās ar vecākiem, kurās pusaudži pakāpeniski veido savu identitāti un patstāvību, skaidru robežu un noteikumu klātbūtne ir nepieciešamie nosacījumi, kas ļauj pusaudžiem drošā vidē izvērtēt, vai viņu pārliecība un izvēle ir pareiza un pieņemama.

Citiem vārdiem sakot, pusaudžiem ir nepieciešams, lai viņu vecāki būtu pārliecinoši un bērniem pieejami, kamēr viņi iemācās dzīvot ārpus ģimenes loka.

Tāpat kā mazulis, sperot savu pirmo soli pretī citiem cilvēkiem, skatās atpakaļ, lai pārliecinātos, ka mamma ir tepat, arī pusaudžiem ir nepieciešama spēcīga emocionāla saikne ar ģimeni, lai iemācītos būt neatkarīgam(-ai).

Tāpēc pusaudža vecums ir laiks rūpīgai un stingrai audzināšanai, nevis strīdiem un cīņām.

Kopīga diskusija (15 minūtes) (15 minūtes)

Precizējoši jautājumi un komentāri par lekciju

Darbs nelielās grupās (15 minūtes) (15 minūtes)

- UZDEVUMS: diskusija grupās

“Kā vecāki varētu tikt galā ar izmaiņām ģimenes lomās? Kāda ir pusaudža vecuma pozitīvā ietekme bērnu dzīvē?”

Kopsavilkums (15 minūtes) (15 minūtes)

- Apkopojiet katras grupas stāstīto. Rosiniet īstenot pozitīvu stratēģiju – identificējiet negatīvās stratēģijas.

PĀRTRAUKUMS (10 minūtes) (attālināti – bez pārtraukuma)

Lomu spēle vai dramatisējums (60 minūtes) (15 minūtes)

Pārrunātais jautājums: patstāvība ģimenē un ārpus tās

Vecāku grupa izspēlē scenāriju, kurā notiek diskusija par vasaras brīvdienu plānošanu. Tajā vecāki cenšas respektēt pusaudža viedokli un vēlmes.

Cita vecāku grupa izspēlē scenāriju, kurā notiek diskusija par pusaudža draugiem, vecākiem paužot savas bažas par viņiem, bet cenšoties neapvainot pusaudzi un nestrīdēties ar viņu.

(Draugiem ir vairāk gadu, un vecāki uzskata, ka viņi lieto atkarību izraisošās vielas.)

Abos dramatisējumos diskusijas dalībniekiem tiek lūgts izteikt savu viedokli.

- a) Kā jūtas pusaudzis?
- b) Kā jūtas māte?
- c) Kā jūtas tēvs?
- d) Kā, viņuprāt, šo diskusiju rezultāts ietekmēs ģimenes dzīvi?
- e) Ko viņi ieteiktu minētās ģimenes vecākiem?

Vadot darbnīcu attālināti, vadītājs izrunā dažādus scenārijus stāstījuma formā, iesaistot dalībniekus variantu piedāvāšanā.

Kopsavilkums (15 minūtes) (10 minūtes)

- Uztveriet emocionālās saites nepieciešamību ģimenē kā pusaudža aizsargfaktoru.
- Pārrunājiet iespējamās situācijas, kurās var veidot ciešākas saites ģimenē.

Noslēgums (15 minūtes) (15 minūtes)

Kādas ir vecāku domas par šo informāciju? Ko viņi šodien uzzināja par saviem bērniem un par sevi?

Pabeidziet šīs frāzes:

- Tas, ko šovakar uzzināju, ir...
- Tas, ko nebiju gaidījis(-usi), bija...
- Vārds, kas raksturo sajūtu, kāda man bija, ir ...

Pārrunājiet pierakstīto ar blakussēdētājiem (divām vai maksimāli trim personām) un atzīmējiet vienu atbildi, kuru paskaidrosiet citiem.

3. Labas attiecības ar manu bērnu nozīmē arī noteikumu un robežu izveidi

Mērķi:

- apspriest ar vecākiem dažādus audzināšanas stilus;
- mudināt vecākus būt stingriem un pārliecinošiem, nosakot noteikumus un ierobežojumus;
- palīdzēt vecākiem noteikt skaidrus noteikumus ģimenē un uzlabot viņu prasmi sarunāties.

Darbnīcu ir iespējams vadīt gan klātienē, gan attālināti (skat. kolonnas zemāk).

Klātiene (185 min)	Attālināti (120 min)
Ievads (30 min)	Ievads (25 min)
Lekcija (20 min)	Lekcija (20 min)
Diskusija (10 min)	Diskusija (10 min)
Darbs grupās (20 min)	Darbs grupās (15 min)
Kopsavilkums (40 min)	Kopsavilkums (15 min)
Pārtraukums (10 min)	-
Vingrinājums (10 min)	Vingrinājums (10 min)
Lomu spēlevai dramatisējums (30 min)	Lomu spēles vai dramatisējuma tēmu pārrunāšana diskusijas formātā (10 min)
Noslēgums (15 min)	Noslēgums (15 min)

Orientējošais laika sadalījums ir norādīts arī iekavās pie katras aktivitātes. Pirmajās iekavās ir norādīts laiks klātienē, otrajās – attālināti.

Ievads (30 minūtes) (25 minūtes)

- Atsauksmes no iepriekšējās darbnīcas – informācijas apkopojums jaunpienācējiem pēc nepieciešamības
- Iepazīstināšana ar šodienas tikšanās vakara jautājumiem
- Domu apmaiņa:

“Ko vēlamies sasniegt attiecībā uz mūsu bērna attīstību, audzinot pusaudzi?”

“Kā jūs raksturotu pietiekami labu vecāku?”

(Kopsavilkums: “Lielākā daļa vecāku vēlas bērniem labāko. Nav ideālu vecāku, bet ir audzināšanas stili, kas bērniem ir noderīgāki un ļauj kļūt par atbildīgiem un neatkarīgiem jauniešiem.”)

Lekcija (20 minūtes) (20 minūtes)

Apskatīsim vecāku visbiežāk izmantotās stratēģijas attiecībās ar bērniem un to iespējamo ietekmi uz pusaudža uzvedību.

Audzinašanas veidi

Kā esam norādījuši iepriekšējās vecāku darbnīcās, pusaudža gados vecāku un bērnu attiecības krasi mainās un ir jārod jauns līdzsvars attiecībā uz autoritāti un varu, kāda vecākiem ir pār pusaudzi.

Tomēr šajā laika posmā vecākiem joprojām ir izšķiroša ietekme uz bērna attīstību.

Audzinašanas un disciplinēšanas veids, ko vecāki izmanto konfliktsituācijās un situācijās, kad pusaudzis vēlas neatkarību, tiešā veidā ietekmē jaunieša uzvedību un izvēli.

Ir svarīgi pamanīt: pētot dažādus audzināšanas veidus, mūsu nolūks nav vainot vai nosodīt vecākus. Cenšoties rast veidu, kā vajadzētu izturēties pret bērniem, vecāki galvenokārt paļaujas uz metodēm, kuras viņi ir “pārmantojuši” no saviem vecākiem un savas pieredzes.

Reizēm viņi kā galveno izvēlas centienus neatkārtot savu vecāku pieļautās kļūdas.

Tāpēc jebkādos mēģinājumos apsūdzēt vecākus par viņu uzskatiem bērnu audzināšanā būtu jāiekļauj arī vecāku iepriekšējā paaudze.

Turklāt pēdējās desmitgadēs vecākus var mulšināt pretrunas atšķirīgajos ekspertu ieteikumos.

Viņi varētu būt izauguši laikā, kad galvenais nosacījums disciplinēšanai, sodīšanai un apbalvošanai bija tas, lai bērni kļūtu par atbildīgām personām, savukārt vēlāk vecāki tika mudināti ļaut bērniem brīvi izteikties bez jebkādiem ierobežojumiem.

Ir acīmredzams, ka viss iepriekšminētais ir ietekmējis ticamību audzināšanas veidu teorijām.

Bet ir svarīgi ņemt vērā, ka vērtības un idejas par audzināšanas metodēm atspoguļo arī tās sabiedrības vērtības un idejas, kurā dzīvojam.

Mūsdienās bērniem tiek mācītas viņu tiesības, un viņu vārdu krājumā ir tādi jēdzieni kā demokrātija un vienlīdzība.

Tajā pašā laikā līdzās nepieciešamībai pēc paškontroles un ierobežojumiem rodas arī tādi pieņēmumi kā sabiedrības taisnīgums un veselīga nākotne.

Vecākiem ir jāpielāgo savas vērtības un uzskati atbilstoši izmaiņām, kas notiek pasaulē ārpus viņu ģimenes, un atsevišķos gadījumos viņiem, iespējams, būs no jauna jādefinē savi uzskati par izmantoto audzināšanas veidu.

Centieni aprakstīt neefektīvas disciplīnas metodes neizbēgami rada vispārinājumus un iespējamus vienkāršojumus.

Neatkarīgi no tā varam definēt divus vispārīgus disciplinēšanas veidus, kas neveicina bērna atbildīgu un neatkarīgu uzvedību: galējas represijas vai absolūta visatļautība.

Pusaudža audzināšanu var raksturot kā pārmaiņu procesu un savstarpēju izaugsmi.

Vecāku aktīva klātbūtne un attiecību tuvums ar bērniem pat tiek uzskatīti par svarīgākiem nekā jebkurā citā bērna attīstības posmā.

Vecāku loma šajā posmā tiek raksturota kā “būt uzmanīgiem, mobilizēt bez vadīšanas, atbalstīt, ja bērnam kaut kas neizdodas, un uzslavēt, ja bērnam kaut kas izdodas.” (*Sampaio, 1994:42, citēts Mendes F., et al, 1999*)

Šo audzināšanas veidu var raksturot arī kā pusaudžu “pavadīšanu” viņu individuāli piedzīvotajā procesā.

Šādas audzināšanas loma nozīmē arī to, ka pusaudžiem ir iespēja uzņemties atbildību par savu uzvedību un piedzīvot izvēles pozitīvās vai negatīvās sekas.

Ir svarīgi, lai vecāki dotu bērniem iespēju kļūdīties, piedzīvot neveiksmes, kā arī panākumus, iemācīties tikt galā ar neapmierinātību, ja viņu vēlmēs netiek izpildītas vai viņiem jāgaida, kamēr saņem to, ko vēlas.

Ja vecāki atsakās no visām vajadzībām, lai atdotu bērniem “visu”, viņi var kļūt pārāk “sargājoši” un ierobežot pusaudžu iespējas pārvarēt grūtības un kontrolēt sevi.

Ja vecāki ir ļoti iecietīgi un neievieš noteikumus ģimenē, viņu pusaudži nespēs pielāgot savu uzvedību ārējiem ierobežojumiem un noteikumiem.

Ja vecāki nav pārlicinoši un stingri pārrunu laikā ar pusaudzi, viņi nepalīdz bērnam attīstīt izpratni par dzīves noteikumu vērtību, liedzot bērnam iespēju sniegt ieguldījumu citu cilvēku vajadzību nodrošināšanā, tādējādi neradot bērnam vajadzīgos apstākļus, lai attīstītu morālās spriešanas spējas.

Ja pusaudži saskaras ar pārmērīgu vecāku kontroli vai represijām, viņi nespēs pielāgot savu uzvedību likumiem un ierobežojumiem un būt neatkarīgi, jo viņi vai nu pārmērīgi cīnīsies pret stingrajiem noteikumiem, vai arī tiks pilnībā kontrolēti ārēji.

“Saskaņā ar pētījumiem par audzināšanas veidu ietekmi dažādās kultūrās” (*Mendes F., et al., 1999*) - jo vairāk vecāki apspriež savus lēmumus ar bērniem un dalās tajos, jo vairāk pusaudži ir motivēti uzņemties iniciatīvu, viņiem ir neatkarības un brīvības sajūta, attīstās pašcieņa un vērojams iekšējās kontroles pārsvars.

Ir pierādīts, ka visatļautība izraisa uzvedības eskalāciju, kas īsā laikā iziet ārpus vecāku kontroles un izpaužas vecāku noraidījumā un antisociālā uzvedībā.

Attiecībā uz to ir minami pētījuma pierādījumi, ko ir izstrādājis *Mendes F., et al., 1999*. Tie nosaka, ka audzināšanas risks ir nenoteikta attieksme pret disciplīnu un antisociālu uzvedību (piemēram, nav skaidru noteikumu par alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu; pacieš vielu lietošanu un destruktīvu uzvedību), kas tiek uzskatīta par ģimenes riska faktoru un ir saistāms ar visu veidu vielu lietošanu.

Pusaudža gadus no vecākiem tiek pieprasīta stingrība.

Tā vietā, lai noliegtu savu vecāku autoritāti, vecākiem ir jāiemācās pielāgot to un izmantot elastīgi un atbilstoši situācijai.

“Ja vecāki atzīst, ka strīds ir nepieciešams viņu bērnu labklājībai, viņi noteiks bērniem stingras robežas un piedāvās kaut ko, pret ko cīnīties.” (*Skinner R. & Cleese J., 1990: 261-262*)

Bet, protams, šīs robežas ir jāveido pakāpeniski, jo, augot un kļūstot patstāvīgākiem, bērniem ir nepieciešama lielāka brīvība.

Ir svarīgi nejaukt pārliecības stingrību ar represijām vai pārmērīgu kontroli. Vecāki var vēlēties kontrolēt pusaudžu rīcību, taču tas nenozīmē, ka viņi ignorē savu bērnu spēju pieņemt lēmumus.

Tomēr ir jāizvairās no tādiem izteicieniem kā “tevis tas jādara, jo es tā saku” vai “tu esi daudz par jaunu, lai zinātu, kas tev ir labāk”.

Priekšlikums formulējumam būtu šāds:

“Pastāsti man par savu pieredzēto un pasaki, kāpēc tu domā, ka man nav taisnība.”

Pusaudžiem ir noderīgi apzināties vecāku noteiktos ierobežojumus, bet viņiem ir jābūt arī iespējai vienoties par noteikumiem, kas būtu jānosaka (attiecībā uz darbu mājās vai skolā, mājās pārnākšanas laiku utt.).

- Veidojot noteikumus ģimenē, ņemiet vērā turpmāk minēto.
- Mēģiniet iesaistīt pusaudzi noteikumu izstrādē un nosacījumos par šo noteikumu pārkāpšanas sekām.
- Nošķiriet svarīgos kontroles aspektus no nesvarīgajiem.
- Nošķiriet neapstrīdamos noteikumus no noteikumiem, par kuriem ir iespējams diskutēt.
- Definējiet pusaudža neatkarības jomas (apgērbs, istaba utt.).
- Paudiet skaidru nostāju un esiet stingri, atgādinot par norunātajiem noteikumiem.
- Apzinieties savu attieksmi, robežas un gaidas.
- Centieties “pildīt to, ko sakāt”.

Pusaudžiem, īpaši 12–13 gadu vecumā, varētu būt lielas grūtības ņemt vērā to, par ko ir panākta vienošanās. Paturot prātā, ka šajā attīstības posmā viņus galvenokārt ietekmē šobrīd un tagad notiekošais, ir saprotams, ka viņi mēdz reaģēt uz tūlītējo situāciju (draugs pēc skolas vēlas man uzticēt noslēpumu), nevis uz norunāto (tūlīt pēc skolas man jānododas mājās vai jāpaziņo, ka kavēšos). Izpratne par uzvedību nenozīmē, ka tā ir jāpieņem, bet tas ļauj vecākiem būt saudzīgākiem, koriģējot bērna uzvedību. Bobs Maijerss (*Bob Myers*) (1996: 84) ir norādījis: “Pieredze ar dumpīgiem pusaudžiem gadu gaitā man ir iemācījusi: jo vairāk cenšamies kontrolēt bērnu, jo mazāk ietekmējam bērna uzvedību. Jo vairāk kontrolējam savas audzināšanas metodes, jo vairāk ietekmējam bērna uzvedību.”

Kopīga diskusija (10 minūtes) (10 minūtes)

Precizējoši jautājumi un komentāri par lekciju.

Darbs nelielās grupās (20 minūtes) (15 minūtes)**UZDEVUMS**

Izveidojiet sarakstu ar 5–10 situācijām attiecībā ar bērniem, kas mājās izraisa vai varētu izraisīt strīdus. Nodaliet apspriežamās situācijas no neapspriežamām. Nosakiet skaidras robežas attiecībā uz otrajā grupā iedalītajām situācijām “Man nav pieņemams tas, ka mans bērns lieto atkarību izraisošās vielas!” un ieviesiet pieņemamus noteikumus attiecībā uz pirmajām situācijām.

Kopsavilkums (40 minūtes) (15 minūtes)**a) Apkopojiet katras grupas sniegto informāciju.****b) Apspriediet dažādas vispārīgas pārrunu vadlīnijas.**

- *Robežas, ierobežojumi un noteikumi, par kuriem ir vienojušies vecāki un bērni, ļauj bērniem pieņemt lēmumus, justies droši un brīvi, kā arī iemācīties sadarboties un būt atbildīgiem.*
- *Ārējie noteikumi (personas nodalīšana no problēmas): noteikumi ir pagātnes problēmu risinājumi, kurus ir iespējams apspriest un, ja nepieciešams, aizstāt ar jauniem noteikumiem.*
- *Par noteikumiem ir atbildīgi visi, kuri piedalās to izveidē, ne tikai vecāki: noteikumos ir jāņem vērā visu cilvēku iespējamās vajadzības, jo runa nav par dažādu prasību kompromitēšanu (vecāku un pusaudžu), bet gan par risinājumu meklēšanu, kurā ir ņemtas vērā visu pušu vajadzības.*
- *Vecākiem ir jābūt rezerves pozīcijai, ja bērns atsakās iesaistīties sarunās vai sarunas neveicas.*
- *Esiet pārliecināts(-a) – ņemiet vērā ikviena tiesības uz drošību un godīgu attieksmi.*
- *Jūs kā vecāku tiesības un pienākums ir pateikt NĒ.*

Noteikumu pārkāpšana: ko vecāki var darīt?**Iepazīstiniet ar loģisko vai sociālo seku jēdzienu kā alternatīvu metodi pusaudžu nepareizas uzvedības novēršanai.**

Svarīgi!

Pusaudža nepareizai uzvedībai piemērotās sekas ir loģiskas.

Pusaudzis kaut kādā mērā kontrolē sekas (par to ir panākta vienošanās, un, ja bērns maina savu uzvedību, arī sekas mainīsies).

Vecākiem ir jābūt stingriem un konsekventiem, piemērojot pārkāpumu sekas savam bērnam. Kad vecāki cenšas nodot bērniem vērtības un uzskatus, ir svarīgi, lai “viņi rīkotos, kā to sola”.

Vecāki var mēģināt pārliecināt pusaudzi sadarboties un mainīt viņa(-as) uzvedību, izskaidrojot, kā viņi izturas pret šo uzvedību un kādas sekas tas atstāj uz viņiem.

Vecāki var arī izmantot sadarbību kā disciplinēšanas metodi, nesadarbojoties tad, ja pusaudži pārkāpj vienošanos.

Vecākiem ir jāņem vērā, ka jebkuru disciplinēšanas metožu nolūks ir izaudzināt atbildīgus pusaudžus.

PĀRTRAUKUMS (10 minūtes) (attālināti – bez pārtraukuma)

Vingrinājums: mācieties pateikt “NĒ” (10 minūtes) (10 minūtes)

Sadaliet vecākus divās grupās – A un B.

A grupai izsaka pieprasījumu (piemēram, “vai varat man iedot naudu?”), bet B grupai stingri, bet saudzīgi jāatbild ar “NĒ”.

Lūdziet dalībniekiem pārvietoties pa telpu un praktizēt atteikšanu, sakot NĒ pēc iespējas vairāk cilvēkiem.

Pēc dažām minūtēm mainiet grupu lomas.

Saņemiet atsauksmes par to, kādas sajūtas pārņēma, sakot “NĒ”.

Vadot darbnīcu attālināti, šo aktivitāti varat īstenot virtuālajās istabās. Atgriežoties kopējā telpā, pārrunājiet sajūtas, sakot “NĒ”.

Lomu spēle vai dramatisējums (30 minūtes) (10 minūtes)

Izvēlieties strīda situāciju starp vecākiem un pusaudžiem (vai divas, ja ir laiks) par atkarību izraisošo vielu lietošanu. Izvēlieties brīvprātīgos, kuri vēlas izspēlēt šo situāciju. Ļaujiet viņiem iepazīties ar izvēlēto situāciju. Pēc tam, kad situācija ir izspēlēta, palūdziet dalībniekiem sastingt kā attēlam un jautāriet diskusijas dalībniekiem:

Kā viņi domā, kāpēc katrs lomu spēles dalībnieks uzvedas tā, kā uzvedas?

Kā viņi jūtas šajā situācijā?

Ko viņi ieteiktu šādā ģimenes situācijā?

Vadot darbnīcu attālināti, vadītājs izrunā dažādus scenārijus stāstījuma formā, iesaistot dalībniekus variantu piedāvāšanā.

Noslēgums (15 minūtes) (15 minūtes)

Kādas ir vecāku domas par šo informāciju? Ko viņi šodien uzzināja par saviem bērniem un par sevi?

Pabeidziet šīs frāzes:

- Tas, ko šovakar uzzināju, ir...
- Tas, ko nebiju gaidījis(-usi), bija...
- Vārds, kas raksturo sajūtu, kāda man bija, ir ...

Pārrunājiet pierakstīto ar blakussēdētājiem (divām vai maksimāli trim personām) un atzīmējiet vienu atbildi, kuru paskaidrosiet citiem.

ATSAUCES

- Brook J.S., Brook D.W., Gordon A. S., Whiteman M. & Cohen P. (1990): The Psychosocial Etiology of Adolescent Drug Use: A Family Interactional Approach. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 116, 2.
- Dinkmeyer D., McKay G.D. (1983) *The Parent's Guide. The Step Approach to Parenting Your Teenager*. American Guidance Service.
- National Institute on Drug Abuse (2003). *Preventing Drug Use among Children and Adolescents – A Research Based Guide*. U.S Department of Health and Human Services.
- Mendes F., Relvas A.P., Loureno M., Reccio J.L., Pietralunga S., Broyer G., Bussac H., Calafat A., Stocco P. (1999) *Family Relationships and Primary Prevention of Drug Use in Early Adolescence*. IREFREA. Coimbra – Portugal.
- Myers B. (1996) *Raising Responsible Teenagers*. Jessica Kingsley Publishers. London.
- Petraitis J., Flay, B.R. & Miller, T.Q. (1995). Reviewing Theories of Adolescent Substance use: Organising Pieces of the Puzzle. *Psychological Bulletin*, 117, 67-96.
- Velleman R., Mistral W. & Sanderling L. (2000). Taking the Message Home: Involving Parents in Drug Prevention. *University of Bath*; 2000:117, pp 67-96.
- Simons-Morton B., Crump A.D., Haynie D.L., Saylor K.E., Eitel P. & Yu K. (1999) Psychosocial, School and Parent Factors Associated with Recent Smoking among Early – Adolescent Boys and Girls. *Preventive Medicine* 28,138-148.
- Skinner R., Cleese J. (1990) *Family and How to Survive it*. Methuen.
- Steinberg L., Lamborn S.D., Dornbusch S.M. & Darling N. (1992). Impact of Parenting Practices on Adolescent Achievement: Authoritative Parenting, School Involvement, and Encouragement to Succeed. *Child Development*, 63, 1266-1281.

Pielikums

“Vecāku uzaicināšana uz programmas UNPLUGGED vecāku darbnīcām. Vēstuļu piemēri.”

Vēstules piemērs vecāku uzaicināšanai uz programmas UNPLUGGED
1. vecāku darbnīcu

Aicinām Jūs uz pirmo vecāku darbnīcu projektā UNPLUGGED!

Labdien!

Vecāku darbnīcas

Jūsu bērni piedalās skolu atkarības profilakses programmas UNPLUGGED īstenošanā. Arī vecākiem ir dota iespēja tajā iesaistīties – piedaloties vecāku darbnīcās. Vecāku darbnīcas ir lieliska iespēja gan uzzināt kaut ko jaunu par pusaudžu vecuma īpatnībām, gan rast ierosmi labākas saiknes veidošanai ar savu bērnu. Tas savukārt var palīdzēt mazināt risku, ka Jūsu bērns izrādīs interesi par atkarību izraisošajām vielām.

Tēmas

Kopā paredzētas trīs darbnīcas par šādām tēmām:

1. tēma “**Labāka pusaudžu izpratne**” (notiks šoreiz)
2. tēma “Pusaudža audzināšana – pieaugšana kopā” (notiks vēlāk)
3. tēma “Labas attiecības ar manu bērnu nozīmē noteikumu un robežu izveidi” (notiks vēlāk)

Tēmas ir saistītas, bet pastāv iespēja apmeklēt tikai Jums interesējošās darbnīcas. Darbnīcas vadīs XX speciālists.

Norises laiks un vieta

Pirmā darbnīca Jums ir iepļānota: XX datumā **no XX.XX līdz XX.XX**.

Darbnīcas notiks attālināti tiešsaistes platformā XX. Pasākuma saite: (saite).

Pielikumā pieejama detalizēta pieslēgšanās instrukcija.

Lai noder!

Vēstules piemērs vecāku uzaicināšanai uz programmas UNPLUGGED
2. vecāku darbnīcu

Aicinām Jūs uz otro vecāku darbnīcu projektā UNPLUGGED!

Norises vieta un laiks

Otrā darbnīca Jums ir iepļānota: XX datumā **no XX.XX līdz XX.XX**.

Darbnīcas notiks attālināti tiešsaistes platformā XX. Pasākuma saite: (saite).

Pielikumā pieejama detalizēta pieslēgšanās instrukcija.

Tēmas

Kopā ir izveidotas trīs darbnīcas par šādām tēmām:

1. tēma “Labāka pusaudžu izpratne” (jau notikusi)
- 2. tēma “Pusaudža audzināšana — pieaugšana kopā” (notiks šoreiz)**
3. tēma “Labas attiecības ar manu bērnu nozīmē noteikumu un robežu izveidi” (vēl notiks)

Tēmas ir saistītas, bet pastāv iespēja apmeklēt tikai Jums interesējošās darbnīcas. Darbnīcas vadīs XX speciālists.

Vēlreiz īsumā par projektu

Jūsu bērni piedalās skolu atkarības profilakses programmas UNPLUGGED īstenošanā. Arī vecākiem ir dota iespēja tajā iesaistīties — piedaloties vecāku darbnīcās. Vecāku darbnīcas ir lieliska iespēja gan uzzināt kaut ko jaunu par pusaudžu vecuma īpatnībām, gan rast ierosmi labākas saiknes veidošanai ar savu bērnu. Tas savukārt var palīdzēt mazināt risku, ka Jūsu bērns izrādīs interesi par atkarību izraisošajām vielām.

Vēstules piemērs vecāku uzaicināšanai uz programmas UNPLUGGED
3. vecāku darbnīcu

Aicinām Jūs uz trešo (noslēdzošo) vecāku darbnīcu projektā UNPLUGGED!

Norises vieta un laiks

Trešā darbnīca Jums ir iepļānota: XX datumā **no XX.XX līdz XX.XX**.

Darbnīcas notiks attālināti tiešsaistes platformā XX. Pasākuma saite: (saite).

Pielikumā pieejama detalizēta pieslēgšanās instrukcija.

Tēmas

Kopā ir izveidotas trīs darbnīcas par šādām tēmām:

1. tēma “Labāka pusaudžu izpratne” (jau notikusi)

2. tēma “Pusaudža audzināšana – pieaugšana kopā” (jau notikusi)

3. tēma “Labas attiecības ar manu bērnu nozīmē noteikumu un robežu izveidi” (notiks šoreiz)

Tēmas ir saistītas, bet pastāv iespēja apmeklēt tikai Jums interesējošās darbnīcas. Darbnīcas vadīs XX speciālists.

Vēlreiz īsumā par projektu

Jūsu bērni piedalās skolu atkarības profilakses programmas UNPLUGGED īstenošanā. Arī vecākiem ir dota iespēja tajā iesaistīties – piedaloties vecāku darbnīcās. Vecāku darbnīcas ir lieliska iespēja gan uzzināt kaut ko jaunu par pusaudžu vecuma īpatnībām, gan rast ierosmi labākas saiknes veidošanai ar savu bērnu. Tas savukārt var palīdzēt mazināt risku, ka Jūsu bērns izrādīs interesi par atkarību izraisošajām vielām.