

Kā saglabāt mieru un kā runāt ar jaunietī par militāriem draudiem?



**Jēkabpils Tehnoloģiju tehnikuma
Izglītības psihologs
Dace Līcīte**

Kā vecāki var saglabāt mieru?

1

Ierobežojiet informācijas patēriņu

Izvēlieties uzticamus avotus, sekojiet ziņām noteiktā laikā, nevis nepārtraukti

2

Saglabājiēt ikdienas rutīnu

Regulārs miegs, maltītes, aktivitātes un ģimenes rituāli dod stabilitāti

3

Atļaujiet sev nezināt visu

"Arī man ir satraukums, bet domāsim kopā" ir labāk nekā izlikšanās, ka viss ir labi

4

Koncentrējieties uz kontrolējamo

Rīcības plāns, sagatavošanās, kontakti – tas mazina bezpalīdzības sajūtu

5

Meklējiet atbalstu

Sarunas ar tuviniekiem, draugiem vai speciālistiem. Vecākiem nav jānes viss vienatnē

6

Rūpējieties par sevi

Elpošanas tehnikas, fiziskas aktivitātes, meditācija – kas palīdz tieši jums

Kas notiek ar cilvēku stresa brīdī?

Smadzenes ieslēdz "cīņas vai bēgšanas" režīmu.
Tas ir **NORMĀLI** – organisms cenšas pasargāt cilvēku.

Cīņa / Bēgšana

Cilvēks mobilizējas – paātrināta sirdsdarbība, elpošana, spriedze muskuļos

Sastingšana

Smadzenes nespēj izlemt. Uz brīdi – nekustēšanās, klusēšana, nespēja pieņemt lēmumu

Panika

Loģiskā domāšana apstājas. Cilvēks var ignorēt norādījumus vai pat rīkoties impulsīvi

Kā atgūt paškontroli?

Elpojiet apzināti – lēni elpojiet caur degunu, izelpojiet caur muti

Klausieties norādījumus – koncentrējieties uz konkrētiem soļiem

Rīkojieties soli pa solim – nedomājiet par visu uzreiz

Esiet blakus citiem – cilvēks cilvēkam palīdz saglabāt mieru

Kāpēc par šo tēmu ir jārunā?

Jauniešu informācijas avoti

- Ziņas sasniedzas galvenokārt caur sociālajiem tīkliem, video platformām un vienaudžu sarunām
- Jaunietis bieži uzzina par notikumiem pirms pieaugušie vispār uzzinājuši
- Satraucošs saturs var nonākt pie viņiem bez filtrācijas

Ko nozīmē klusēšana?

- Klusēšana NEPASARGĀ jauniņus no satraukuma
- Ja jauniešs paliek viens ar savām domām, trauksme bieži kļūst lielāka
- Atklāta saruna ģimenē palīdz jauniešim justies drošāk

Kā jaunieši var reaģēt?

Šādas reakcijas ir normālas – psihe mēģina tikt galā ar nedrošību.



Satraukums

Daudz jautājumu, bažas,
nepārtraukta ziņu sekošana



Šķietama vienaldzība

Ārēji mierīgs, bet bailes var
būt paslēptas



Joki un ironija

Bailes slēptas aiz cinisma
vai humora



Aizkaitināmība

Noslēgšanās sevī, grūtības
koncentrēties



Miega traucējumi

Grūtības aizmigt, murgi,
nogurums



Pārmērīga ekrāna lietošana

Sociālo tīklu pārskatīšana,
diskusijas internetā

Kā uzsākt sarunu?

1

Jautājiet, neuzspiežot

"Ko tu par to domā?" · "Ko esi dzirdējis?" · "Vai tev ir bažas?"

2

Uzklausiet, nepārtraucot

Ļaujiet jauniešiem beigt domu. Nenoliedziet bailes ar 'Nav par ko uztraukties'.

3

Apstipriniet emocijas

Sakiet: 'Saprotu, ka tas ir satraucoši.' Tas palīdz jauniešiem justies sadzirdētiem.

4

Sniedziet patiesu informāciju

Skaidrojiet vecumam atbilstoši – bez pārspīlēšanas, bet arī bez realitātes slēpšanas.

Vecāka emocionālais stāvoklis ir ļoti svarīgs

Jaunieši bieži vairāk uztver pieaugušā emocijas nekā pašus vārdus.

**Emocijas ir lipīgas. Gan panika, gan miers...
Jūsu stabilitāte ir labākais aizsargs bērnam.**



Runājiet mierīgi un nosvērti – pat ja pašam ir satraukums



Neizrādiet paniku vai bezpalīdzību bērna priekšā



Atļauts atzīt: "Arī man tas ir satraucoši, bet domāsim kopā"



Ierobežojiet savu ziņu patēriņu – nemeklējiet informāciju nepārtraukti

Sociālie tīkli un informācijas kritiska izvērtēšana

Palīdziet jaunietim saprast:

- Sociālajos tīklos bieži izplatās neprecīza un emocionāli pārspīlēta informācija
- Fakti atšķiras no baumām un spekulācijām
- Uzticami avoti: lsm.lv, lvportals.lv, valsts iestāžu lapas
- Atļauts teikt: "Es nezinu, bet pajautāsim uzticamiem avotiem"

Ieteicamais informācijas režīms:

- Sekojiet ziņām noteiktā laikā, bet nevis nepārtraukti
- Izvēlieties 1–2 uzticamus avotus, nevis daudz soctīklus vienlaikus
- Atļaujiet sev un ģimenei pauzes no ziņu plūsmas
- Pierakstieties uz **112 Latvija mobilo lietotni** (paziņojumiem)

Ārkārtas situācijas rīcības plāns ģimenē

Sagatavotība neveicina bailes – tā rada drošības sajūtu.

1

Pārrunājiēt scenārijus

Ko darīt, ja jauniētis saņem apdraudējuma signālu ārpusē vai nevar sazināties?

2

Ja jauniētis ir skolā

Uzticieties skolas darbiniekiem. Nesteidzieties uz skolu – sekojiet oficiālai informācijai.

3

Saglabājiēt kontaktus

Pārlicinieties, ka jaunietim ir pieejami svarīgākie tālruņu numuri.

4

Medikamenti

Ja lieto medikamentus – gādājiēt pietiekamu daudzumu arī ārkārtas gadījumiem.

5

Saziņas kanāli

Mykoob paziņojumi, 112 Latvija lietotne, valsts iestāžu informācija.

Ikdienas stabilitāte kā drošības pamats

Križu laikā jauniešiem īpaši nepieciešama sajūta, ka dzīvē saglabājas kaut kas stabils un paredzams.

Pietiekams miegs

Regulārs miega laiks un nakts rutīna

Pilnvērtīgas maltītes

Kopīgas ēdienreizes ģimenē

Fiziskas aktivitātes

Sports, pastaigas svaigā gaisā

Ikdienas sarunas

Vienkāršas, cilvēciskas sarunas blakus

Ierastā kārtība

Skola, hobijs, ģimenes rituāli kā enkurs

Emocionāli droša vide

Jaunietis jūt, ka var paļauties uz vecākiem

Kad nepieciešams papildu atbalsts?

Pievērsiet uzmanību šīm ilgstošām pazīmēm – tās var liecināt par paaugstinātu trauksmi:



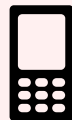
Miega traucējumi – grūtības aizmigt, murgi, bieža noguruma sajūta



Depresīvs noskaņojums, bezcerības sajūta, motivācijas zudums



Izteiktas, ilgstošas bailes vai panikas reakcijas



Ļoti pārmērīga ziņu vai soctīklu lietošana – nespēj apstāties



Sociāla noslēgšanās – izolējas no draugiem un ģimenes



Fiziskas sūdzības bez cēloņa – galvassāpes, kuņģa sāpes, vājums

Nepieciešamās gadījumā meklējiet atbalstu: ģimenes ārsts, skolas psihologs, bērnu psihiatrs, krīzes tālrunis 116 006



"Mēs nevaram pilnībā pasargāt jauniešus no satraucošiem notikumiem pasaulē, taču mēs varam palīdzēt viņiem nepalikt vieni ar savām bailēm..."

Vissvarīgākais ir vienkārši būt blakus – mierīgi, atklāti un cilvēcīgi.

Uzklausiet

Palieciet mierīgi

Esiet klāt