

PVO Aprūpētāju prasmju e-apmācības ģimenēm ar bērniem
ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību

15. modulis: Problēmu risināšana un rūpes par sevi.



Laipni lūdzam šī kursa piecpadsmitajā modulī!

Šis modulis palīdzēs jums ikdienā rūpēties sevi, lai tiktu galā ar stresu un risinātu problēmas.



Šajā modulī uzzināsi:

par stresu un rūpēm par sevi, kā arī par to, kā rast risinājumus iespējamām problēmām.

Pirmā nodarbība: Mājasdarbs.



Izvērtēsim mājasdarbu no 14. moduļa. Jums lūdz:

- Padomāt par rutīnām, kuras jau veicat kopā ar bērnu un kuras varētu paplašināt.
- Katrai no ikdienas rutīnas aktivitātēm, pie kurām strādājat, izvēlēties nākamos divus vai trīs mazus soļus.
- Plānot sākt mācīt bērnam vismaz vienu no šiem soļiem.

Lūdzu, apturiet kursa ierakstu šeit, lai aizpildītu darba burtnīcu, tad turpiniet kursu.

Mājasdarba izpilde: ko jūs apgūvāt.



Darba burtnīcā atbildiet uz šiem jautājumiem par mājasdarba izpildi:

- Kādas rotaļu un mājas rutīnas jūs izmēģinājat?



Par rotaļu rutīnu:

- Kādus soļus vai jaunus materiālus mēģinājat pievienot?
- Vai bērns varēja veikt jaunus soļus vai izmantot jaunus materiālus?
- Vai jūs piedāvājat palīdzību? (Neaizmirstiet, ka trīs palīdzības līmeņi ir “rādīt un nosaukt”, “neliela fiziska palīdzība” un “liela fiziska palīdzība”)

Par mājas rutīnu:

- Vai veicāt soļus citā secībā?
- Vai mēģinājat sasaistīt kopā divas rutīnas?
- Ko jūs varētu izmēģināt nākamajā reizē?

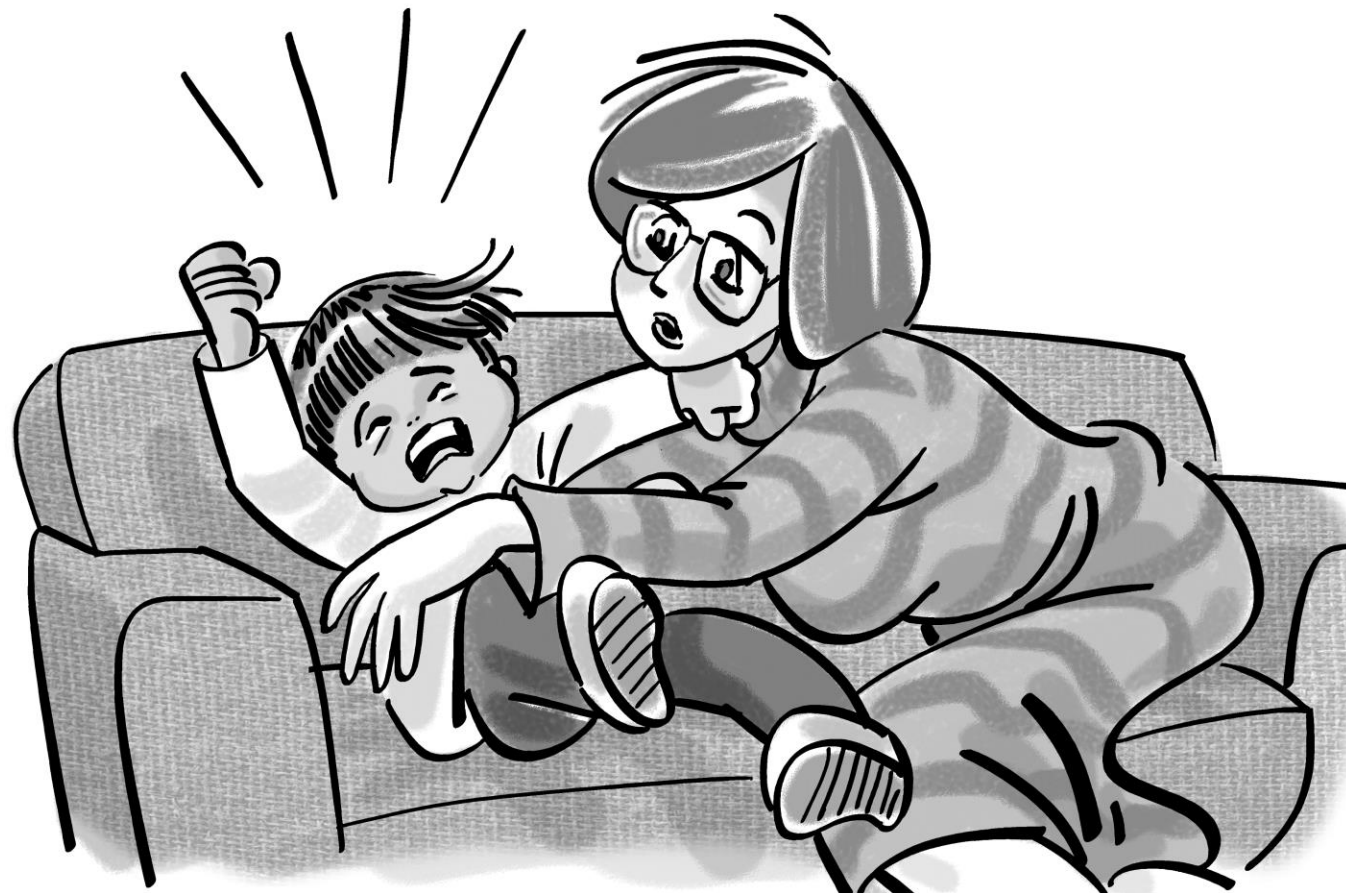
Otrā nodarbība: Rozas stāsta 1.daļa.

Kā mācīties rūpēties par savu veselību un labsajūtu.

Bērnu audzināšana var būt grūts darbs, īpaši, ja bērnam ir attīstības traucējumi vai aizkavētā attīstība. Lai turpinātu izmantot šajā kursā apgūto, nepieciešama papildu enerģija. Šis stāsts ir par aprūpētāju Rozu, kura saskārās ar grūtībām.



Roza dzīvo kopā ar meitu Lūciju un četrus gadus veco dēlu Andreju.



Andrejam ir aizkavēta attīstība, un viņš bieži ļoti satraucas un kliež. Dēlam pieaugot, Rozas ikdienā ir arvien vairāk stresa.



Dažreiz Roza sev saka: “Es droši vien neprotu pietiekami labi audzināt bērnus.” Reizēm viņa domā: “Kāda jēga turpināt mēģināt izpildīt tās kursus apgūtās stratēģijas? Viņš tik un tā uzvedas aizvien sliktāk.”



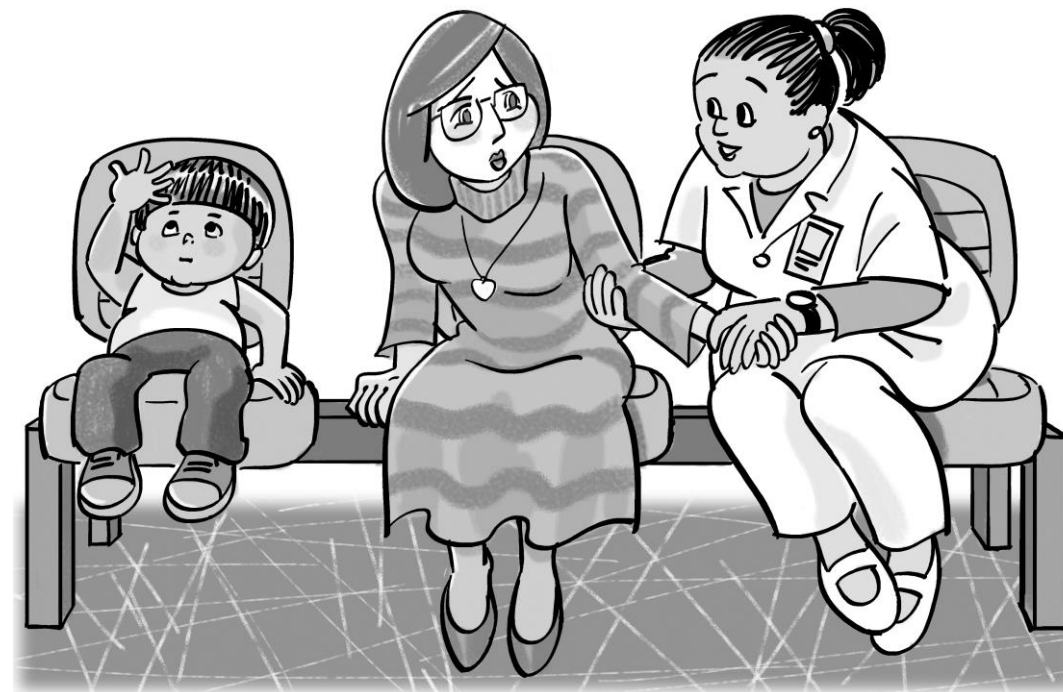
Laika gaitā Roza sāka justies nogurusi un aizkaitināta. Parādījās miega traucējumi, un bieži gribējās raudāt. Lielāko dienas daļu viņai bija stipras galvassāpes, arī apetīte pazuda.



Kādu dienu Roza tirgū satika savu draudzeni Frančesku. Frančeska vēlējās parunāties, bet Roza atbildēja, ka viņai jādodas mājās. Roza nodomāja: “Es nevaru tērēt laiku pļāpājot, man jāpadara mājas darbi.”



Aizvedot Andreju uz nākamo vizīti pie ārsta, Roza sāka raudāt medmāsas klātbūtnē. Viņa nevēlējās, lai kāds uzzinātu par viņas grūtībām, un jutās ļoti neērti. Medmāsa vaicāja, kas noticis, un Roza visu izstāstīja.



Medmāsa teica, ka tas esot labi, ka Roza pastāstījusi viņai par savām grūtībām. Medmāsa skaidroja, ka ir daudz iemeslu, kāpēc Andreja uzvedība pasliktinās, un tas nenozīmē, ka Rozai vajadzētu pārtraukt izmēģināt apgūtās stratēģijas.



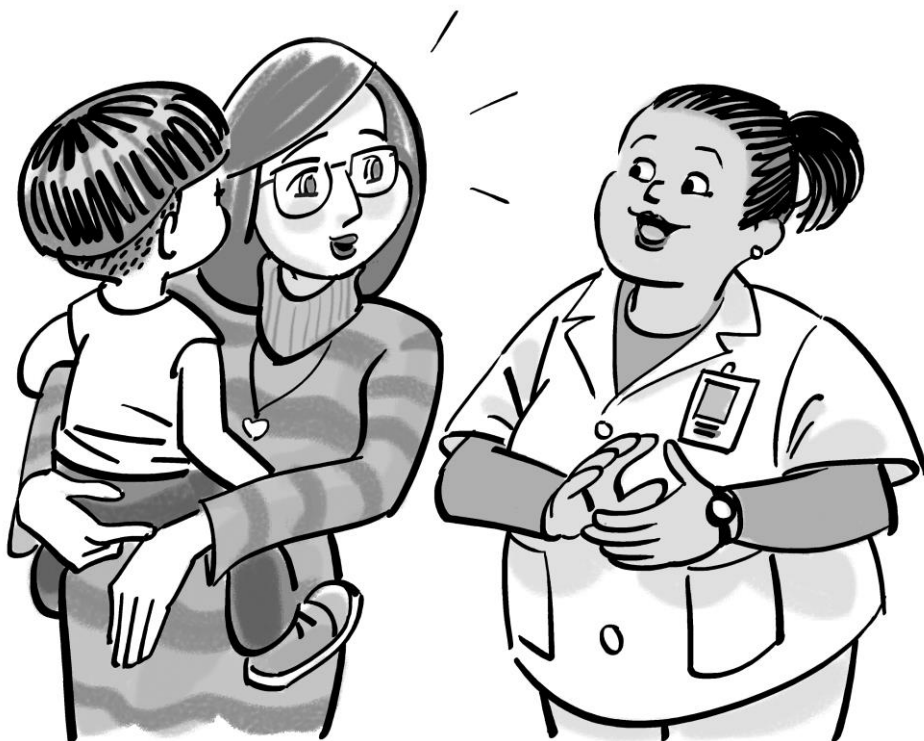
Medmāsa paskaidroja, ka zināms stress ir normāla parādība, taču, ja izjūtam lielu stresu vai ja tas ir ilgstošs, tas var būtiski ietekmēt visu mūsu dzīvi, tostarp mūsu emocijas, attiecības, veselību un darbaspējas.

Medmāsa uzsvēra, ka Rozai ir svarīgi parūpēties par sevi. Lai varētu pēc iespējas labāk palīdzēt Andrejam, Rozai jā rūpējas arī pašai par sevi.

Medmāsa paskaidroja, ka dažiem aprūpētājiem ir grūti pieņemt bērna grūtības, un viņi var justies tā, it kā nepārtraukti cīnītos. Medmāsa teica, ka, lai gan to neesot viegli izdarīt, Rozai var būt palīdzētu tas, ja viņa: 1) mēģinātu atzīt, ka situācija ir ļoti grūta, 2) pieņemtu, ka Andrejam ir šādas grūtības, 3) censtos būt laipna un iejūtīga gan pret sevi, gan Andreju, 4) turpinātu domāt par to, ko viņa varētu darīt, lai Andrejam palīdzētu.

Svarīgi ir arī atļaut sev atpūsties un ne vienmēr censties visu atrisināt. Pieņemšana nenozīmē, ka šī situācija jums patīk. Tas nozīmē tikai to, ka jūs atzīstat notiekošo un cenšaties darīt labāko, ko spējat, lai rūpētos par sevi un bērnu.





Sarunas ar medmāsu patiešām palīdzēja Rozai labāk izprast savas emocijas un domas. Viņa saprata, ka nav jābūt tik bargai pret sevi. Medmāsa nozīmēja Rozai vēl vienu vizīti, lai viņas atkal varētu satikties un aprunāties.

Trešā nodarbība: Rūpes par sevi.



Dažkārt aprūpētāji var justies vainīgi, ja velta laiku rūpēm par sevi. To bieži novēro. Piemēram, Roza neizmantoja iespēju aprunāties ar draudzeni, jo domāja, ka viņai vajadzētu darīt mājas darbus. Tas var ietekmēt Rozas attiecības ar draudzeni, taču tas nozīmē arī to, ka viņa nav izmantojusi saikni un atbalstu.

Aprūpētāji bieži ignorē savas vajadzības, jo cenšas palīdzēt ģimenei. Rozas stāstā redzam, ka ir ļoti svarīgi atrast veidus, kā parūpēties arī par sevi.

Ir daži papildu aspekti, kas jāņem vērā, domājot, kā parūpēties par sevi:

- Var būt ļoti grūti atrast veidus, kā rūpēties par sevi, ja aprūpētājiem ir ierobežoti līdzekļi vai laiks, taču tas ir ļoti svarīgi visai ģimenei.
- Aprūpētāji var pasargāt savu psihoemocionālo un fizisko veselību, rūpējoties par sevi pēc iespējas labāk.
- Aprūpētājiem, kuri rūpējas par sevi, ir vairāk enerģijas, lai rūpētos par citiem.
- Ja ir labāka pašsajūta, tad ir vieglāk tikt galā ar neparedzētām un sarežģītām situācijām.

Veidi, kā rūpēties par sevi.



Ir svarīgi, lai jūs saudzīgi izturētos pret sevi un izvirzītu nelielus mērķus tam, kā par sevi parūpēties. Tālāk piedāvāti daži ieteikumi par to, kā to izdarīt praktiski:

- Cenšoties ēst regulāri un lietojot uzturā visveselīgākos iespējamus produktus, varam palīdzēt gan ķermenim, gan prātam.
- Miegas ir svarīgs enerģijas uzturēšanai, un miega daudzums var ietekmēt arī mūsu stresu un emocijas.





- Fiziskās aktivitātes arī var mazināt stresu un uzlabot mūsu veselību un psihoemocionālo labsajūtu.





- Saikne ar citiem cilvēkiem un viņu atbalsts ir labsajūtai ļoti svarīgi. Dažkārt, lai saglabātu saikni, ir svarīgi sazināties ar apkārtējiem cilvēkiem.





- Laiks, ko pavadām patīkamās nodarbēs, piemēram, tiekoties ar draugiem un ģimeni, lasot, pastaigājoties vai klausoties mūziku, var palīdzēt tikt galā ar stresu un atgūt enerģiju.





- Viss, kas jums ir svarīgs, piederība kādai reliģijai, savas ticības paušana vai dalība kādā grupā vai organizācijā arī var palīdzēt uzlabot labsajūtu.





Mēs varam arī rūpēties par sevi, cenšoties pieņemt situāciju. Tas nozīmē, ka mēs atzīstam savu situāciju un pārstājam cīnīties pret to, ko nevaram mainīt. Pieņemšana nenozīmē, ka mums patīk situācija vai ka mēs vēlētos, lai viss paliktu nemainīgi. Piemēram, ja Roza daudz enerģijas veltītu vēlmei, kaut viņas dēlam nebūtu aizkavēta attīstība, tas viņai īpaši nepalīdzētu. Viņai drīzāk palīdzētu, ja viņa pieņemtu, ka viņas dēls ir tāds, kāds ir, un tad izmantotu savu enerģiju, lai viņam palīdzētu, nevis vēlētos, kaut dēla problēmas izzustu.





- Svarīgi ir arī būt laipniem un saprotošiem pret sevi. Mums vajadzētu censties runāt ar sevi tikpat laipni, it kā mēs runātu ar labu draugu, īpaši tad, saskaroties ar grūtībām.





- Svarīgi arī vajadzības gadījumā saņemt medmāsas vai cita speciālista palīdzību, kā to darīja Roza. Tas ir īpaši būtiski, ja pastāv tādas grūtības kā aizkaitināmība vai skumjas, nepatika veikt dažādas aktivitātes, ja pārāk daudz vainojam sevi, pārāk maz vai pārāk daudz guļam vai ēdam, ja ir zems enerģijas līmenis vai ciešam no tādiem fiziskiem simptomiem kā galvassāpēm vai nespēka.





Otrais galvenais vēstījums: rūpējieties par sevi, lai palīdzētu sev un savam bērnam.

- Rūpējieties par sevi pēc iespējas labāk, mēģinot labi paēst, pietiekami izgulēties un rūpējoties par savu veselību.
- Nodarbojieties ar sev svarīgām un patīkamām nodarbēm.





- Uzturiet kontaktu un saikni ar apkārtējiem.
- Izvirziet savu labsajūtu par prioritāti! Gādāji, ka jūtaties labi, lai varētu atbalstīt savu bērnu.



Lūdzu, apturiet kursa ierakstu šeit, lai aizpildītu darba burtnīcu, tad turpiniet kursu.

Rakstveida uzdevums: rūpes par sevi.



Padomājiet par šādiem jautājumiem un ierakstiet atbildes darba burtnīcā:

- Ko jūs jau darāt, lai rūpētos par sevi un mazinātu stresu, kas rodas, aprūpējot bērnu ar attīstības traucējumiem vai aizkavētu attīstību?
- Ko jūs vēlētos darīt vairāk, rūpējoties par sevi?
- Vai ir kaut kas jauns, ko jūs varētu izmēģināt, rūpējoties par sevi?
- Ko jūs vēlētos panākt ar šīm aktivitātēm (piemēram, būt pacietīgāks, būt enerģiskāks, justies možāk vai sajūst spēcīgāku saikni ar citiem)?



Atcerieties:

Samazinot stresa līmeni, jums būs vieglāk saglabāt mieru un konsekvenci, kā arī labāk mijiedarboties ar bērnu. Tas ļaus bērnam sekmīgāk mācīties.

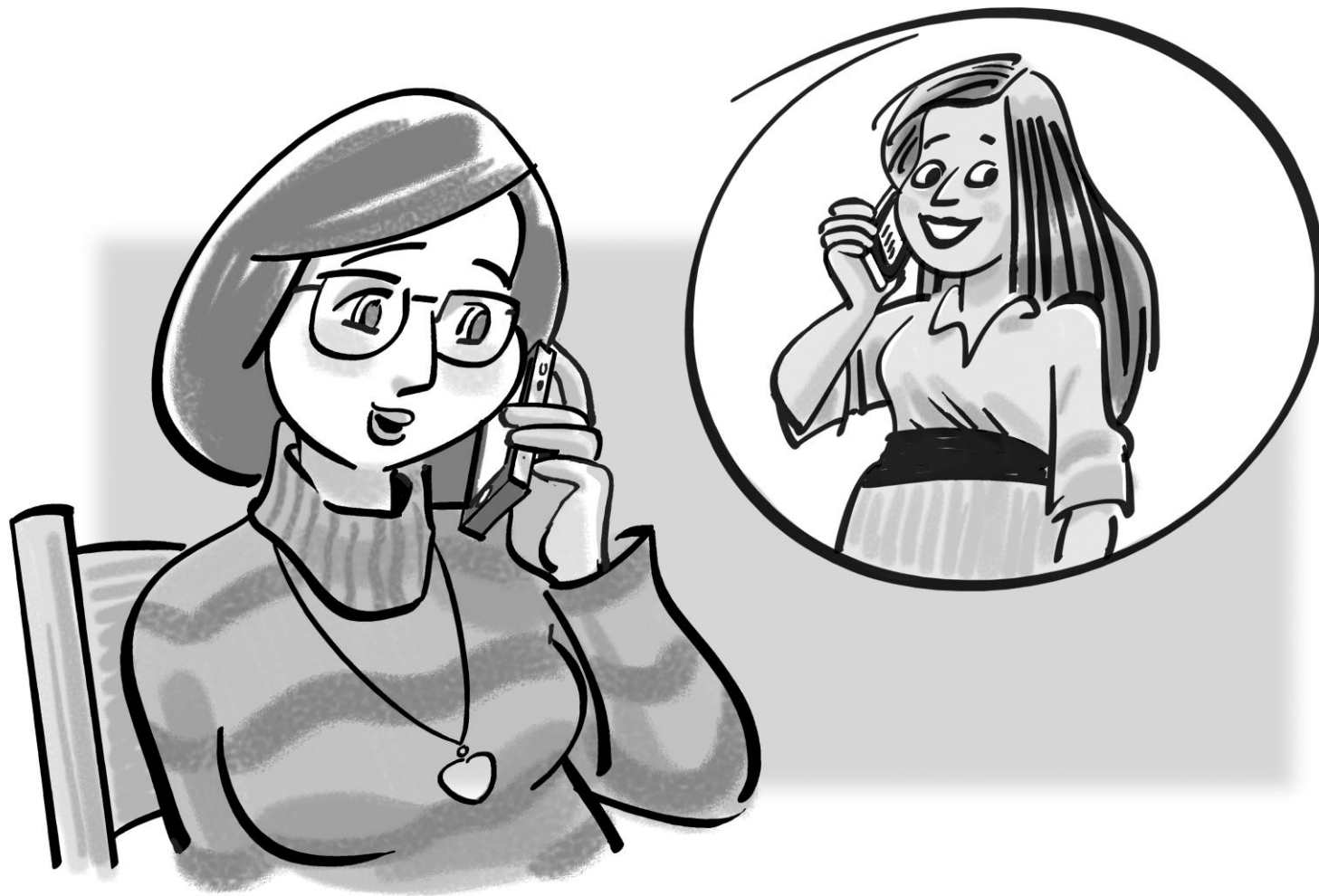
Ceturtā nodarbība: Rozas stāsta 2. daļa.

Problēmu risināšana.

Jūs uzzināsiet vairāk par Rozu un to, kā viņa atrod risinājumus dažās grūtībās, izmantojot problēmu risināšanas metodi. Lasot par Rozu, padomāji, kā šīs problēmu risināšanas stratēģijas varētu palīdzēt jums!



Pirms Roza atstāja klīniku, medmāsa lūdza viņai izdarīt vienu sīkumu savas pašsajūtas uzlabošanai. Sākumā Roza īsti nevēlējās to darīt, bet medmāsa teica, ka tas viņai palīdzēsot un varētu palīdzēt arī Andreja uzvedības problēmu novēršanai. Medmāsa lūdza Rozu izvēlēties kaut ko viņai pašai svarīgu un izstrādāt skaidru plānu tā sasniegšanai. Tāpēc Roza nolēma tajā pašā dienā piezvanīt savai draudzenei Frančescai.



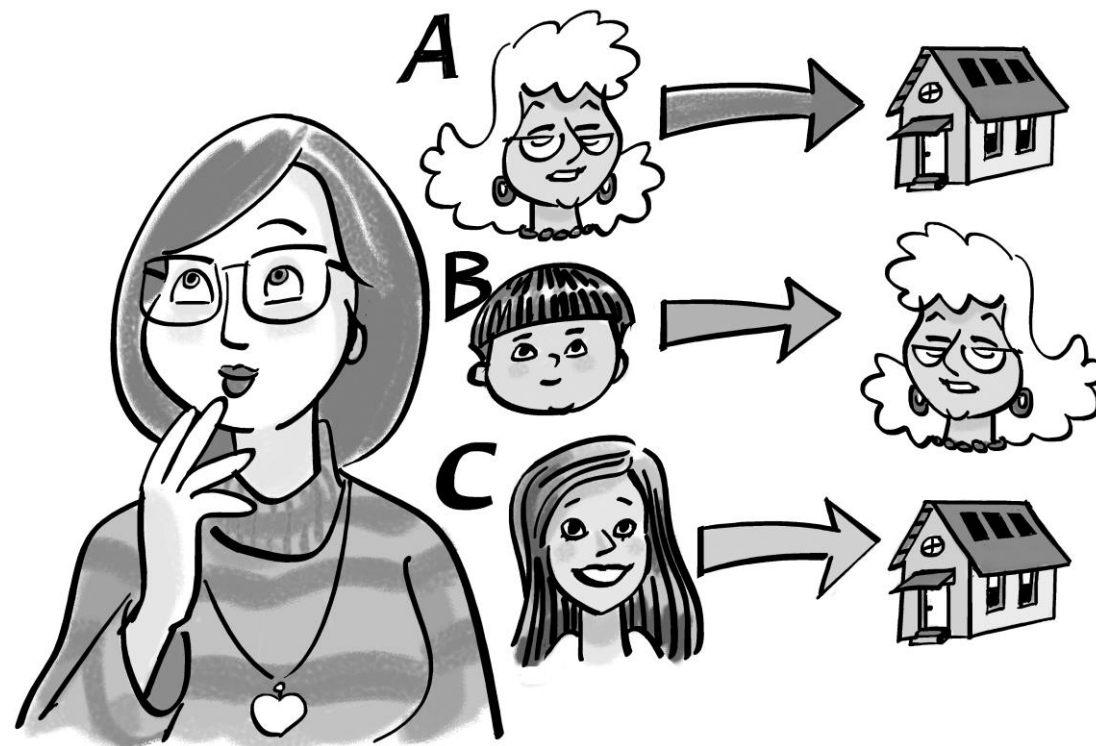
Roza aprunājās ar Frančesku, un viņai kļuva labāk. Viņa pat pastāstīja Frančeskai par grūtībām, kas viņai ir ar Andreju, un Frančeska centās viņu uzmundrināt.



Medmāsa teica, ka viņas kopā risinās problēmas, jo tas varot palīdzēt mazāk par tām raizēties. Viņa lūdza Rozai padomāt par vienu problēmu, kuru šodien sākt risināt šodien, kas pašlaik ir aktuāla un ir saistīta ar kaut ko, ko Roza spēj kontrolēt. Viņa paskaidroja, ka nebūs jēgas izvēlēties tādu problēmu kā “manas mātes veselība var pasliktināties”, jo tas ir kaut kas tāds, kas varētu notikt, bet nav šobrīd aktuāli. Tāpat arī mātes veselība nav kaut kas tāds, ko Roza spētu īpaši kontrolēt.



Roza pastāstīja, ka vēlas apciemot Frančesku, taču nezina, kas pieskatīs Andreju un Lūciju. Medmāsa teica, ka vispirms viņas izdomās visus iespējamus problēmas risinājumus, bet vēl tos nevērtēs.



Roza ierosināja šādus iespējamus risinājumus:

- *Palūgt vīramāti atnākt un pieskatīt Andreju un Lūciju, kamēr es dodos apciemot Frančesku.*
- *Aizvest Andreju un Lūciju pie vīramātes, lai viņa pieskatītu bērnus, kamēr es ciemojos pie Frančeskas.*
- *Palūgt, lai Frančeska atnāk pie manis ciemos (tad Andrejs un Lūcija varētu palikt mājās).*



Medmāsa vaicāja Rozai, vai viņai nenāk prātā vēl kādas citas iespējas, un Roza papildināja sarakstu:

- *“Palūgt Marijai no aprūpētāju apmācības kursa.”*

Marijai ir dēls, aptuveni tikpat vecs kā Andrejs. Marija un Roza bija runājušas par iespēju pieskatīt viena otras bērnus, lai uz maiņām varētu atpūsties.



Kad saraksts bija pabeigts, medmāsa lūdza Rozu padomāt, kuri risinājumi būtu mazāk piemēroti. Roza teica, ka vīramāte esot ļoti aizņemta.

Medmāsa mudināja Rožu padomāt par abām pārējām sarakstā minētajām iespējām, par to abu plusiem un mīnusiem.

Lūk, viņas idejas:

Pirmais variants: Palūgt, lai Frančeska atnākt mani apciemot (tad Andrejs un Lūcija varētu palikt mājās).

Priekšrocības:

- *Man nebūtu jātērē laiks ceļam, lai apciemotu Frančesku.*

Trūkumi:

- *Frančeskai būtu jātērē laiks ceļā pie manis;*
- *man patīk pastaiga līdz Frančeskas mājām;*
- *un es neatpūstos no Andreja.*



Otrā iespēja: Lūgt Mariju pieskatīt Andreju un Lūciju.

Priekšrocības:

- *Marija zinātu, ko darīt, ja Andrejam uznāk dusmu izvirdums;*
- *Andrejs un Lūcija varētu pavadīt laiku kopā ar Marijas dēlu Lūkasu.*

Trūkumi:

- *Man būtu jāpieskata Lūkass kādā citā reizē.*
- *Nejūtos ērti Marijai to lūgt, jo neesmu ar viņu tikusies kopš kursu beigām.*





Kad medmāsa lūdza Rožu izvēlēties viņasprāt labāko risinājumu, Roza izvēlējās: “Palūgt Marijai pieskatīt Andreju un Lūciju.” Tad medmāsa aicināja Rožu izveidot rīcības plānu, konkrēti pasakot, kas viņai darāms, lai šo risinājumu īstenotu.



Roza nolēma pēcpusdienā
piezvanīt Marijai un pajautāt, vai
viņa varētu atnākt pieskatīt
Andreju un Lūciju.



Roza sāk saprast, ka plāna izstrāde
var samazināt satraukumu un
palīdzēt labāk parūpēties par sevi un
ģimeni. Roza vēlreiz dodas vizītē pie
medmāsas, un viņas pašsajūta
pamazām uzlabojas.



Trešais galvenais vēstījums: Risinot problēmas, varat atrast tām risinājumus.

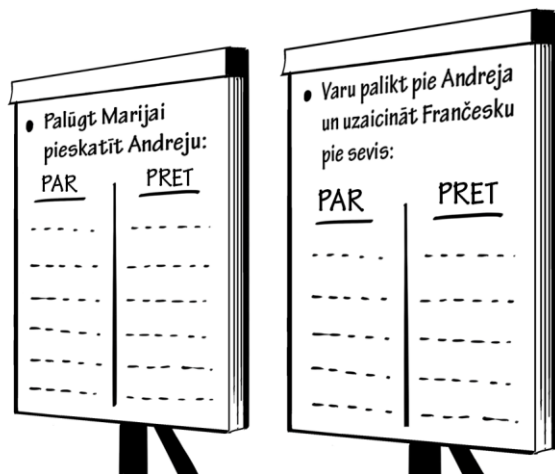
Veiciet šīs darbības, lai atrastu risinājumu problēmai, kas ir īsta, pastāv šobrīd un kuru spējat kontrolēt:



Pirmkārt, izdomājiet pēc iespējas vairāk risinājumu.



Otrkārt, izslēdziet nepiemērotos risinājumus.



Treškārt, pārdomājiet pārējo risinājumu priekšrocības un trūkumus, lai izlemtu, kuras iespējas ir labākās.



Ceturtkārt, izvēlieties vismaz vienu risinājumu un izstrādājiet saprotamu un konkrētu rīcības plānu.



Visbeidzot izmēģiniet savu plānu!

Mājasdarba izpildes plāns.

Lūdzu, apturiet kursa ierakstu šeit, lai aizpildītu darba burtnīcu, tad turpiniet kursu.



Rūpes par sevi:

- **Izvēlieties vienu sev svarīgu aktivitāti un ieplānojiet tai veltīt vismaz piecas minūtes katru dienu vai pārdienām.**

Tā var būt pavisam vienkārša darbība, piemēram, saruna ar kādu tuvu cilvēku, dziedāšana, kāda darbība citu labā vai 5 minūšu sēdēšana klusumā utt.



Neaizmirstiet izmēģināt šajā modulī sniegtos padomus:

- Paplašiniet rutīnu: izmantojiet metodi "parādīt un izstāstīt", lai pievienotu jaunus soļus.
- Apvienojiet divas rutīnas aktivitātes, lai paplašinātu rutīnu, ko bērns jau spēj izpildīt.



15. moduļa kopsavilkums: ko jūs apgūvāt.

- Rūpējieties par sevi, lai palīdzētu sev un savam bērnam.
- Risinot problēmas, varat atrast tām risinājumus.



Apsveicam jūs ar panākumiem!

**Jūs esat sasniedzis Pasaules Veselības organizācijas
aprūpētāja prasmju e-apmācību kursa noslēgumu!**

Kursa laikā jums lūdza veikt daudz papildu darba,
lai palīdzētu savam bērnam.

Priecājamies, ka jums izdevās tik daudz paveikt!
Ir svarīgi apzināties, cik daudz ir sasniegts, lai cik mazi būtu soļi!

Turpinot izmantot prasmes un stratēģijas kopā ar bērnu, varat atgriezties
pie iepriekšējiem moduļiem, lai atkārtotu apgūto.

Paldies! Uz redzēšanos!