

Es ARĪ ATTĪSTOS!

Motivācijas
programma
sociālās atstumtības
riskam pakļautiem
vecākiem, kuri
aprūpē bērnu ar
funkcionāliem
traucējumiem,
iesaistīšanai
darba tirgū



MOTIVĀCIJAS PROGRAMMA

**sociālās atstumtības riskam
pakļautiem vecākiem, kuri
aprūpē bērnu ar funkcionāliem
traucējumiem, iesaistīšanai
darba tirgū**



Rokasgrāmata ir izveidota Sabiedrības integrācijas fonda atbalstītā projekta „Motivācijas programma sociālās atstumtības riskam pakļautiem vecākiem, kuri aprūpē bērnu ar funkcionāliem traucējumiem, iesaistīšanai darba tirgū”, identifikācijas Nr. VPD1/ESF/NVA/06/GS/3.3.1.1./0001/0223/15, ietvaros. Projektu finansējusi Eiropas Savienība – 80% – un Latvijas valsts – 20%. Par rokasgrāmatas saturu atbild „Velku biedrība”.

Eiropas Savienība un Latvijas valsts nav atbildīga par motivācijas programmas saturu un iespējamo izmantošanu.

UDK 376+37.018.1(073)

Es 001

**Motivācijas programma
sociālās atstumtības riskam pakļautiem vecākiem,
kuri aprūpē bērnu ar funkcionāliem traucējumiem,
iesaistīšanai darba tirgū**

Veidotāji:

Mg. psih. psiholoģe **Inese Āre**

Praktiskā psiholoģe **Ilze Lielpētere**

Mg. sociālajā darbā **Eva Šķubure**, *Talsu pilsētas domes Sociālais dienests*

Sociālā darbiniece ar specializāciju sociālajā pedagoģijā

Svetlana Lilita Vasiļjeva, *Cēsu pilsētas domes Sociālā nodaļa*

Sociālā psiholoģe **Anita Gāga**, *Preiļu novada domes Sociālais dienests*

Ekonomiste **Anita Muratova**, *Nodarbinātības valsts aģentūras*

Alūksnes filiāle

Bc. soc. zin., sociālā darbiniece **Inese Freija-Neimane**,

Talsu rajona Pieaugušo izglītības centrs

Skolas un ģimenes psiholoģe **Rita Grence**, *Profesionālās karjeras izvēles*

valsts aģentūras Talsu konsultācijas kabinets

Sabiedrības procesu veicinātāja **Ausma Pastore**

Vecāki – eksperti:

Anastasija Vinogradova, Ļenas māte

Laila Gorkija, Leldes māte

Santa Pokromoviča, Ronalda māte

Atbildīgie par izdevumu:

Liāna Velka un **Ivars Velks**, *Velku biedrība*

Redaktore **Dace Romanovska**

Vāka makets un datorsalikums **Gedimins Keķis**

Vāka foto **Valdis Jansons**

© *Velku biedrība*, 2007

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce obligāta

ISBN 9984-9667-7-1



Velku biedrība pateicas

Metodiskā materiāla – rokasgrāmatas „Es arī attīstos! Rokasgrāmata par bērnu ar funkciju traucējumiem attīstības iespējām un ierobežojumiem ģimenē un apkārtējā vidē” (*Att utvecklas med handikapp: möjligheter och begränsningar hos barnet, familjen och omgivningen*) **autorei Dr. med. Beritai Lāgerheimai** (*Berit Lagerheim*) par lielo ieguldījumu projekta „Motivācijas programma sociālās atstumtības riskam pakļautiem vecākiem, kuri aprūpē bērnu ar funkcionāliem traucējumiem, iesaistīšanai darba tirgū” īstenošanā.

Izdevniecībai **Liber Utbildning Almqvist & Wiksell** par atļauju grāmatu tulkot un izdot latviešu valodā.

Sabiedrības integrācijas fondam par izpratni un atbalstu projekta finansējuma iegūšanai.

Cēsu pilsētas domei, Preiļu novada domei, Talsu pilsētas domei, Talsu rajona Pieaugušo izglītības centram, Profesionālās karjeras izvēles valsts aģentūrai, Nodarbinātības valsts aģentūras Alūksnes filiālei par atsaucību un sadarbību motivācijas programmas tapšanā.

Motivācijas programma nebūtu iedomājama bez vecāku, kas audzina bērnus ar smagiem funkcionāliem traucējumiem, atbalsta grupu līdzdalības visā Latvijā.

Īpašs paldies par pieredzes stāstiem **Anastasijai Vinogradovai, Lailai un Jutai Gorkijām, Santai un Kitijai Pokromovičām.**

Sirsnīga pateicība Mg. sociālajā darbā **Evai Šķuburei** un visai motivācijas programmas veidotāju darba grupai.

Saturs

Par projektu	5
A. Kas ir invaliditāte?	7
Terminoloģija un definīcijas	7
Statistika	10
B. Motivācijas programma	12
Tabula	12
C. Pieredzes stāsti	20
Anastasijas stāsts	20
Lailas stāsts	32
Leldes māsas Jutas stāsts	36
Santas stāsts	37
Ronalda māsas Kitijas stāsts	43
D. Kas ir atbalsta grupas?	44
Velki piedāvā	46

Par projektu

Strādājot ar sociālās atstumtības riskam pakļautiem vecākiem, kas audzina bērnu ar smagiem funkcionāliem traucējumiem, “Velku biedrība” ik uz soļa saskaras ar problēmu, ka Latvijā trūkst vienotas motivācijas programmas metodikas, kas veicinātu vecāku iesaistīšanos savas karjeras veidošanā un arī viņu iespējas atgriezties darba tirgū.

Ievērojot pasaulē vairākos gadu desmitos uzkrāto pieredzi, ir jāsecina, ka tikai tad, kad ir pārvarētas psiholoģiskās barjeras, kas, piedzimstot bērnam ar funkciju traucējumiem, neatkarīgi no ģeogrāfiskās atrašanās vietas, nacionālās piederības un ekonomiskās situācijas rodas ikvienā ģimenē, var sākt motivēt vecākus atgriezties darba tirgū. Nesalīdzināmi vieglāk par psiholoģiskajām barjerām ir pārvarami šķēršļi, kas saistīti ar apkārtējo vidi un tehniskajām iespējām.

Ir izdalāmi šādi galvenie šķēršļi, kas liedz vai traucē sociālās atstumtības riskam pakļautiem vecākiem, kuri audzina un aprūpē bērnu ar funkcionāliem traucējumiem, iekļauties vai atgriezties darba tirgū:

- zems informētības līmenis par karjeras un darba iespējām;
- zema informētība par valsts un pašvaldību pakalpojumiem nodarbinātības veicināšanā;
- zema ticība valsts un pašvaldību institūciju spējai mainīt un uzlabot viņu situāciju;
- zema ticība saviem spēkiem un iespējām līdzdarboties sava dzīves līmeņa uzlabošanā;
- zems zināšanu, prasmju un iemaņu līmenis karjeras un darba attiecību veidošanā.

Vecākiem nepieciešams psiholoģiskais atbalsts, apziņas stiprināšana par personas lomu un atbildību savas situācijas uzlabošanai. Vecāku, kas audzina bērnu ar smagiem funkcionāliem traucējumiem, nepārtraukti pavadoņi ir stress un trauksme. Jauno, negaidīto, īpašo problēmu dēļ vecākiem ir nepieciešams pilnveidoties.

Vecākiem jārada iespēja apzināties situāciju, kurā viņi atrodas pašlaik, un jāsniedz praktiska palīdzība, lai viņi noticētu savām spējām, apzinātu resursus dzīvesvietai tuvākajā apkārtnē. Rezultātā mazinātos sociālāspriedze. Tikai atgūstot zaudētās sociālās funkcionēšanas prasmes, iespējama pilnīga un aktīva vecāku, kas audzina bērnu ar smagiem funkciju traucējumiem, līdzdalība savas situācijas uzlabošanā.

Programmas mērķis – veicināt vecāku, kas aprūpē bērnu ar funkcionāliem traucējumiem, atgriešanos vai iesaistīšanos darba tirgū, nodrošinot pašnovērtējuma un pašapziņas līmeņa celšanu, zināšanu un prasmju pilnveidošanu un piederību informācijas sabiedrībai par karjeras un darba attiecību veidošanas iespējām Latvijā.

Programmas uzdevumi:

- celt mērķa grupas pašvērtējumu un pašapziņas līmeni, īpaši uzsverot iesaistīšanās vai atgriešanās darba tirgū nozīmi;
- sniegt informāciju un konsultācijas par karjeras attīstības, nodarbinātības iespējām;
- apmācīt karjeras un darba attiecību veidošanā.

Mērķauditorija - sociālās atstumtības riskam pakļauti vecāki, kas aprūpē bērnu ar funkcionāliem traucējumiem.

Metodoloģija – teorētiskas un praktiskas nodarbības, diskusijas, balstītas uz katras atbalsta grupas dalībnieku kopīgajām vajadzībām.

Programmā piedāvāti 28 temati, katra temata apguve paredzēta 2-4 nodarbībām. Tematu un nodarbību skaits nosakāms, ievērojot atbalsta grupas dalībnieku vajadzības.

(Vecāku atbalsta grupas dalībnieki ir brīvprātīgi grupas nodarbību apmeklētāji, kas vienu reizi mēnesī sanāk kopā un runā par sev aktuālām tēmām. Tā kā grupai ir atvērtības princips, katrā tikšanās reizē ir iespēja nodarbībās piedalīties ikvienam no jauna klāt pienākušam interesentam. Atbalstošu un drošu mikroklimatu grupā palīdz uzturēt praktiskais psihologs – grupas kurators.)

Programma aprobēta vecāku atbalsta grupu nodarbībās Alūksnē, Balvos, Bauskā, Cēsīs, Dobelē, Jēkabpilī, Liepājā, Preiļos, Talsos, Tukumā, Viļānos un Rīgā.

Motivācijas programma paredzēta, lai to visā Latvijā izmantotu darbā ar sociālās atstumtības riskam pakļautiem vecākiem, kas audzina un aprūpē bērnus ar funkcionāliem traucējumiem.

A. Kas ir invaliditāte?

Terminoloģija un definīcijas

Funkcionālie traucējumi kopš 17. gs. pakāpeniski ir kļuvuši par Rietumu pasaules sociālā taisnīguma koncepcijas daļu. Kaut arī šodien tas ir svarīgs sociālais jautājums visā pasaulē, tomēr pagaidām šim jēdzienam nav atrasta vienota definīcija. Tas ir un paliek relatīvs termins.

Zviedru rehabilitācijas un veselības aprūpes speciālists, fizioterapeits G. Tirolers grāmatā *Rehabilitācija sociālajā vidē Latvijā, cilvēkiem ar funkciju traucējumiem* (2004) vaicā:

„Kā atšķirt cilvēku, kam ir funkciju traucējumi, no cilvēka, kuram tādu vēl nav?” Viena no atbildēm ir: „Nemeklējiet šādu atšķirību!” Funkciju traucējumiem nevajadzētu kļūt par personu raksturojošu lielumu, un šādi apzīmējumi rada diskrimināciju. Otra atbilde būtu šāda: „Mumstas jānoskaidro, bet robežu novilkt ir ārkārtīgi grūti.” Šāds apzīmējums cilvēkam dod tiesības izmantot rehabilitācijas programmas, tehniskos palīgīdzekļus un priekšrocības, kā arī saņemt pabalstus. Taču – par cik decibelēm pasliktinājusies dzirde būtu uzskatāma par dzirdes trūkumu, un kādas pakāpes locītavu funkciju traucējumi būtu uzskatāmi par kustību traucējumiem? Kur velkama robeža starp „normālu” IQ un garīgas attīstības traucējumiem?

Vēl arvien var uzskatīt, ka Latvijā nav pilnīgas informācijas par invaliditāti, tās cēloņiem, par cilvēkiem ar invaliditāti un viņu vajadzībām.

Periodiski ir atkārtotajās diskusijas saistībā ar funkcionālo traucējumu jomu: kādus vārdus un kā izmantot.

Rietumu kultūrā šī diskusija ir sākusies 20. gs. septiņdesmito gadu vidū, bet Latvijā – vismaz padsmīt gadus vēlāk.

Pasaules Veselības organizācijas Starptautiskais klasifikators (1980) ietver gan medicīniskos un sociālos aspektus, gan visu procesu kopumā, nosakot, ka slimībai vai traumai ir trīs iespējamie iznākumi – izveseļošanās, nāve vai paliekošs ierobežojums – hronisks, ilgstošs vai neatgriezenisks stāvoklis – **defekts**.

Pasaules Veselības asambleja, t. sk. Latvija, pārskatīja (2001) divdesmit gadus izmantoto klasifikatoru un pieņēma jaunu klasifikāciju. Tā veido kopīgu pamatu izpratnei par invaliditātes un funkciju dimensijām trīs dažādos līmeņos: ķermenis, indivīds un sabiedrība.

Jaunais Starptautiskais funkciju, invaliditātes un veselības klasifikators atklāj gan indivīdiem raksturīgās pazīmes un pieredzi, gan situācijas un apstākļus, kuros viņi atrodas.

Defekts apzīmē daļēju vai pilnīgu kāda orgāna zaudējumu vai ilgstošus (vairāk nekā sešu mēnešu) tā darbības traucējumus, piemēram, amputāciju, smadzeņu bojājumu vai samazinātu spēju izstrādāt insulīnu.

Invaliditāte tiek attiecināta uz indivīdu kopumā, domājot par cilvēka funkcijām. Funkciju traucējumi ir iedalīti astoņās grupās, galvenokārt ievērojot, kā tos uztver pats cilvēks, kam ir traucējumi, vai apkārtējie:

- mācīšanās grūtības;
- kustību traucējumi;
- dzirdes un runas traucējumi (t. sk. nedzirdība);
- redzes traucējumi (t. sk. neredzība);
- uzvedības traucējumi;
- lēkmes;
- alerģijas un hroniskas elpošanas slimības;
- migrēna un hroniskas sirdskaites.

Pastāv arī citas funkcionālo traucējumu grupas.

Invalidu un viņu draugu apvienība *Apeirons* Rokasgrāmatā *Atbalstoša vides izveide jauniešiem ar speciālām vajadzībām integrācijai izglītības sistēmā* sniedz terminu skaidrojumu:

Invaliditāte – ilgstošs vai nepārejošs ar vecuma pārmaiņām cilvēka organismā nesaistīts fizisko, psihisko spēju ierobežojums, kas apgrūtina personas integrāciju sabiedrībā, pilnīgi atņēm vai daļēji ierobežo tās spēju strādāt un sevi apkopt.

Invalids – persona, kurai sakarā ar slimību, traumu vai iedzimtu defektu izraisītiem orgānu sistēmu funkciju traucējumiem ir nepieciešama papildu medicīniskā un sociālā palīdzība un kurai ir noteikta invaliditāte likumā un citos normatīvajos aktos paredzētajā kārtībā.

Bērns invalids – persona vecumā līdz 18 gadiem, kurai atbilstoši tiesību aktiem ir noteikta invaliditāte.

Terminu dažādība ir arī Latvijas likumdošanā. Resori, kuru pārraudzībā ir bērnu ar invaliditāti jautājumi, lieto atšķirīgu terminoloģiju. Latvijas Republikas Satversmes 8. nodaļas 110. pantā ir teikts, ka „valsts īpaši palīdz bērniem invalīdiem..”. Likumā „Par invalidu medicīnisko un sociālo aizsardzību” ir lietots termins „invalids”. Latvijas neatkarības gados vēlāk pieņemtajos likumos ir meklētas alternatīvas. Bērns ar invaliditāti Bērnu tiesību aizsardzības likumā minēts kā „bērns ar īpašām vajadzībām”, bet Izglītības likumā – „bērns ar speciālām vajadzībām”.

Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likumā lietots termins „funkcionālais traucējums”, kas nozīmē – slimības, traumas vai iedzimta defekta izraisīts fiziska vai garīga rakstura traucējums, kas ierobežo personas spējas strādāt, aprūpēt sevi un apgrūtina personas iekļaušanos sabiedrībā.

Tikpat liela terminu dažādība ir, raksturojot nervu sistēmas bojājumu rezultātā iegūtos funkciju traucējumus – „garīgā atpalcība”, „garīgās attīstības traucējumi”, „garīga rakstura traucējumi”, „intelektuālās attīstības traucējumi”.

Pagaidām vairumam aptaujāto vecāku, kas audzina bērnu ar funkcionāliem traucējumiem, terminoloģijas jautājums šķiet mazāk svarīgs salīdzinājumā ar citiem bērna invaliditātes aspektiem, tāpēc viņi pārsvarā nediskutē par termina „bērns invalīds” lietojumu.

Statistika

Līdz 2004. gadam bērniem 0-15 gadu vecumā invaliditāti noteica ārstējošais ārsts. Sākot ar 2004. gadu, bērna invalīda statusu nosaka Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisija un tās struktūrvienības.

2005. gadā valstī bija augstākā dzimstība pēdējos desmit gados. Valstī piedzima 21500 bērnu, kas ir par 1163 bērniem vairāk nekā 2004. gadā.

Bērna invalīda statuss tikai 2005. gadā ir noteikts 3 116 bērniem, tai skaitā vecumā no dzimšanas līdz sešiem gadiem – 1 004 bērniem, bet vecumā no septiņiem līdz piecpadsmit gadiem – 2 112. (Izvērtējot veselības stāvokli, bērna invalīda statuss valsts komisijā nav piešķirts 178 bērniem.)

2005. gadā, nosakot invaliditātes statusu, pārliecinošu pārsvaru dažādu slimību formu ziņā ieņem psihiskie un uzvedības traucējumi – 686; iedzimtas kroplības, deformācijas un hromosomu anomālijas – 573; nervu sistēmas slimības – 491.

Nākamā lielākā slimību grupa ir acu un to palīgorgānu slimības – 280; elpošanas sistēmas slimības – 269; auss un aizauss paugura slimības – 210.

Gads	1995	2000	2001	2002	2003	2004	2005
Bērnu invalidu skaits Latvijā	7 190	9 502	9 725	11 087	11 011	10 355	9 313

(Latvijas Republikas Centrālās statistikas pārvalde.
Bērni Latvijā. 2006.)

Zema dzimstība, mirstības pieaugums un iedzīvotāju migrācijas negatīvais saldo Latvijā radījis izmaiņas arī iedzīvotāju vecumsastāvā. Bērnu un pusaudžu skaits 0-14 gadu vecumā kopš 2000. gada samazinājies gandrīz par 100 tūkstošiem, un to īpatsvars kopējā iedzīvotāju skaitā samazinājies no 18,0 % līdz 14,3 %.

(Latvijas Republikas Centrālās statistikas pārvalde.
Demogrāfiskā situācija Latvijā. 2006.)

B. Motivācijas programma

Nr. p.k.	Temats	Uzdevumi	Sasniedzamais rezultāts	Resursi	Metodoloģija	Stundu skaits
1.	Kas ir atbalsta grupa? Kādas pārmaiņas tā var dot bērnam invalīda ģimenes dzīvē?	- savstarpēji iepazīties - apzināt grupas mērķus - dalīties personīgajā pieredzē - plānot tālāko darbību	- veidojas priekšstats par atbalsta grupas darbības principiem un mērķiem - zina čtu dalībnieku pieredzi - zina plānu tālākai darbībai	- pielikums par atbalsta grupām - vecāku pieredzes stāsti - izdoles materiāls	- lekcija - izdoles materiāli - dalīšanās pieredzē - darbs ar tekstu	2
2.	Jūtas un emocijas. Nedrošības un bezpalīdzības izjūta ģimenē	Iemācīties atpažīt un pieņemt savas emocijas un jūtas	- ir priekšstats par emociju un jūtu dabu - zina emociju izrašanās veidus	- Lāgerheima B. <i>Es arī antīstos! Rokasgrāmata</i>. 1. un 2. nodaļa - vecāku pieredzes stāsti	- dalīšanās pieredzē - diskusijas - saruna	2 - 8
3.	Skumjas kā dabīga dzīves sastāvdaļa	Iepazīt dažādos emocionālos stāvokļus un jūtu izrašanās veidus	- ir priekšstats par emociju un jūtu dabu - zina emociju izrašanās veidus	- Lāgerheima B. <i>Es arī antīstos! Rokasgrāmata</i>. 1. un 2. nodaļa - Fira G. <i>Aizlēgjis skumjas</i> - vecāku pieredzes stāsti	- dalīšanās pieredzē - diskusijas	2 - 4
4.	Krize kā stimulējošs izaicinājums bērnam invalīda ģimenē	- izzināt krīzes jēdzienu būtību - Iepazīties ar dažādiem krīžu veidiem un krīzes fāžu dinamiku - Iepazīties ar vispārīgu krīzes intervences modeli - veicināt personīgo un savstarpējo izpratni - mācīt saskatīt izaugsmes iespējas krīzes situācijā	- ir priekšstats par krīzi, tās veidiem, fāzēm un krīzes intervenci - zina atbilstošo fāzi, kurā pats atrodas - prot saskatīt izaugsmes iespējas krīzes situācijā	- Lāgerheima B. <i>Es arī antīstos! Rokasgrāmata</i>. 2. un 4. nodaļa - Baka A., Grunevalds K. <i>Grāmata par apvārti</i>. 140.-147. lpp. - vecāku pieredzes stāsti	- izdoles materiāli - dalīšanās pieredzē - diskusijas	2 - 4

5.	Vecāku skatījums uz eksistenciāliem jautājumiem – dzīvi, dzīves jēgu un vērtību, nāvi, brīvību, atbildību un izvēli. Vientulība	rosināt domāt par eksistenciāliem jautājumiem	ir sava viedoklis un nostāja par eksistenciāliem jautājumiem	- Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos! Rokasgrāmata.</i> 1. nodaļa - Sedins T. <i>Kad kokiem nokrīt lapas</i> - Hēgs P. <i>Varbūt viņi derēja</i> - grāmata (Kizjjs K.), filma (Formans M.) <i>Kads pārlaidās pār dzeguzes līgzdi</i> - vecāku pieredzes stāsti	- izdales materiāli, - dalīšanās pieredzē - diskusijas - sarunas - videomateriāls	2 - 6
6.	Pašapziņas celšana. Personīgie resursi	- iepazīt sevi - apzināt savas vajadzības - saskatīt savas stiprās un vājās puses	Ir priekšstats par saviem resursiem un iekšējo potenciālu	- Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos! Rokasgrāmata.</i> 1., 2. un 4. nodaļa - tests - vecāku pieredzes stāsti	- praktiski vingrinājumi - testi - dalīšanās pieredzē - diskusijas	4 - 8
7.	Bērna attīstības stadijas, resursi un ierobežojumi. Kā bērna fiziskā atkarība no vecākiem palēmina attīstību un Ego veidošanos	- iepazīt bērna attīstības stadijas dažādos vecumos - izzināt savu (vecāka) lomu bērna invalidā pašapkalpošanās prasmiju mācīšanās un iespējamās neatkarības veidošanā	- ir priekšstats par dažādām attīstības stadijām - zina atbilstošo attīstības posmu un tā raksturīgās īpatnības, kurā pašreiz atrodas bēns - ir priekšstats par bērna identitātes – sava Ego – veidošanos	- Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos! Rokasgrāmata.</i> 2., 3. un 4. nodaļa - Baka A., Grunvalds K. <i>Grāmata par aprīpi</i> 57.-64. lpp. - Flēmige I. <i>Zīdaiņa attīstība un attīstības traucējumi.</i> 311. lpp.	- lekcija - izdales materiāli - dalīšanās pieredzē - diskusijas	2 - 6
8.	Nedrošības un bezpalīdzības radītās aizsargreakcijas	- iepazīties ar psiholoģiskās aizsardzības jēdzienu - mācīt atpazīt aizsargreakcijas dažādās dzīves situācijās	- ir priekšstats par aizsargreakciju būrību un to raksturīgākajiem izpausmes veidiem - zina sev raksturīgo aizsargreakcijas veidu un tās nozīmi ikdienas dzīvē, saskarsmē ar apkārtējiem	- Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos! Rokasgrāmata.</i> 1. un 2. nodaļa - vecāku pieredzes stāsti	- lekcija - izdales materiāli - dalīšanās pieredzē - diskusijas	2 - 4

9.	Emocionālā izdegšana, to veicinošie faktori, attīstības pakāpes un dažādie izpaušmju veidi. Profilakses iespējas	- izzināt emocionālās izdegšanas jēdzienu - iepazīties ar emocionālo izdegšanu veicinošiem faktoriem, tās pakāpēm un izpaušmju veidiem - aplūkot dažādas emocionālās izdegšanas profilakses iespējas	- ir priekšstats par dažādiem emocionālo izdegšanu veicinošiem faktoriem, tās attīstības pakāpēm, izpaušmēm - zina personīgos faktorus, kas veicinājuši izdegšanu - prot saskatīt, kurā no emocionālās izdegšanas pakāpēm atrodas - zina, kā izvairīties no emocionālās izdegšanas	- Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos! Rokasgrāmata...</i> - vecāku pieredzes stāsti - Maslāca K. <i>Iešis izdegšanas sindroma noteikšanai</i>	- lekcija - izdales materiāli - dalīšanās pieredzē - relaksācija	2-4
10.	Bērna invalida un vecāku attiecības, patstāvības veidošana, bērna emocionālā audzināšana	- atpazīt un pieņemt savas un bērna emocijas - veikt pašanalīzi - trenēt jūtu vadīšanu	- ir priekšstats par emociju un jūtu dabu - zina izrašanās veidus	Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos! Rokasgrāmata...</i>	- dalīšanās pieredzē - diskusijas - relaksācija - lomu spēles	2-6
11.	Pusaudža vecuma psiholoģiskās īpatnības	- pārrunāt dažādās bēnu vajadzības - izzināt vecāku lomu laikā, kad bērns invalīds sasniedz dzimumgatavību - iepazīstināt ar seksualitātes jautājumiem un ar to saistītajām sekām	- ir priekšstats par savām un bērna vajadzībām - zina par atbildību bērna invalida emocionālo procesu ietekmēšanā - zina īpašo bēnu atšķirīgo uztveri - ir priekšstats par seksualitātes jautājumu nozīmīgumu bērna dzīvē	- Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos! Rokasgrāmata...</i> 3. un 4. nodaļa - Baka A., Grunevalds K. <i>Grāmata par aprūpi</i>. 236.-247. lpp.	- lekcija - izdales materiāli - dalīšanās pieredzē - diskusijas	2-4
12.	Stress, tā vadīšanas paņēmieni. Stress ģimenes sistēmā	- iepazīt stress veidus un cēloņus - apgūt pašregulācijas metodes stress vadīšanā	- ir priekšstats par stress veidošanās cēloņiem - zina paņēmienus, kā izvairīties no stressa	- audiomateriāls - Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos! Rokasgrāmata...</i> 2. un 4. nodaļa - Vidnere M., Ozoliņa-Nucho A. <i>Stresa mērožmērītis</i>	- lekcija - izdales materiāli - dalīšanās pieredzē - relaksācija	2-4

13.	Bērns invalīds ģimenē	■ apspriest savstarpējās attiecības un dzīves vērtību ■ atzīt viedokļu dažādību ■ veicināt mērķtiecības un iniciatīvas veidošanos ■ izziņāt izmaiņas savstarpējās attiecībās, saskaroties ar bērna invaliditāti ■ pārrunāt un dalīties pieredzē par īpašo bērnu un māsu/broļu attiecībām ■ iepazīstināt ar palīdzības iespējām pārējiem bērniem ģimenē	■ ir priekšstats par ģimenes attiecības iespējām un ierobežojumiem ■ ir priekšstats par invaliditātes ietekmi ģimenē ■ ir priekšstats par pārējo bērnu izziņām, ģimenē ienākot bērnam invalidam ■ zina par palīdzības iespējām pārējiem bērniem	■ Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos!</i> <i>Rokasgrāmata...</i> ■ Baka A., Grunvalds K. <i>Grāmata par aprūpi</i>. 149.-166. lpp. ■ vecāku pieredzes stāsti	■ dalīšanās pieredzē ■ diskusijas ■ darbs mazās grupās, pāros ■ lekcija	2 - 4
14.	Saskarsme	■ uzlabot saskarsmes iemaņas ■ mācīties veidot veiksmīgas sarunas modeli ■ veidot mērķtiecīgu iniciatīvu ■ iepazīt ģermeņa valodu	■ ir priekšstats par ģermeņa valodas nozīmi ■ zina veiksmīgas sarunas veidošanas pamatnoteikumus, klausīšanās nozīmi savstarpējās attiecībās	■ Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos!</i> <i>Rokasgrāmata...</i> ■ Omārova S. <i>Cilvēks runā ar cilvēku</i> ■ uzskates materiāli (Pīz A. <i>Ģermeņa valoda</i>) ■ izdales materiāli	■ praktiski vingrinājumi ■ lomu spēles ■ testi ■ dalīšanās pieredzē ■ diskusijas	4 - 8
15.	Konflikti, to veidi un risināšanas paņēmieni	■ iepazīties ar konfliktu veidiem un to risināšanas paņēmieniem	■ ir priekšstats par konfliktu veidošanos ■ zina veiksmīgākos konfliktu risināšanas paņēmienus	■ Lāgerheima B. <i>Es arī attīstos!</i> <i>Rokasgrāmata...</i>. 2. un 4. nodaļa ■ uzskates materiāli ■ Гришина Н. В. <i>Психология конфликта</i> ■ Штимиов А. И. <i>Конфликтология</i> ■ Зеркин Д. П. <i>Основы конфликтологии</i> ■ Уткин Е. А. <i>Конфликтология: теория и практика</i> ■ Pīķerīga P. <i>Strīdi, nesaskaņas, konflikti</i>	■ praktiski vingrinājumi ■ lomu spēles ■ testi ■ dalīšanās pieredzē ■ diskusijas	2 - 6

16.	Atkarības un patstāvības fenomens bērna invalīda dzīvē	mācīties samērot prasības ar nepieciešamo palīdzību	- ir priekšstats par prasību konsekvences nozīmi attiecībā ar bērnu invalīdu - prot izvēlēties un sniegt piemērotu nepieciešamo palīdzību bērnam invalīdam	- Lāgerheima B. <i>Es arī atīstos!</i> <i>Rokasgrāmata...</i> - vecāku pieredzes stāsti	- dalīšanās pieredzē - diskusijas	2 - 4
17.	Attiecību robežas un intimitātes robežas. Ar seksualitāti saistīti jautājumi	- izzināt ar seksualitāti saistītās problēmas - veidot priekšstatu, kā risināt intīmus jautājumus	- ir priekšstats par robežu un distancēšanās nozīmi attiecībās - prot noteikt attiecību robežas, tās saglabāt vai pārvarēt - zina, ka bērns ar invaliditāti ir seksuāla būtne - zina veidus, kā risināt delikātus jautājumus	- Lāgerheima B. <i>Es arī atīstos!</i> <i>Rokasgrāmata...</i> 1., 2. un 4. nodaļa - Nordkvista I. <i>Seksualitāte un invaliditāte</i> - SO <i>Papardes zieds</i> uzskates materiāli - SO <i>Apelānis</i> uzskates materiāli - videomateriāls	- lekcija - izdales materiāli - dalīšanās pieredzē - diskusijas - dokumentālās filmās demonstrējums un analīze	2 - 4
18.	Ģimenes un aprūpes personāla attiecības	- pārrunāt grūtības, kas radušās saskarsmē ar aprūpes personālu - meklēt saskarsmes grūtību rašanās cēloņus - iepazīstināt ar risinājumiem, lai izvairītos no nevēlamām situācijām - iepazīstināt ar personāla darba specifiku	- ir priekšstats par veiksmīgākajiem konfliktu risināšanas ceļiem - ir priekšstats par bērna aprūpē iesaisīto pušu nesaskaņu rašanās iemesliem - zina veiksmīgākos ceļus konfliktsituāciju risināšanā	- Lāgerheima B. <i>Es arī atīstos!</i> <i>Rokasgrāmata...</i> 1., 2. un 4. nodaļa - Baka A., Grunevalds K. <i>Grāmata par aprūpi</i> 320.-327. lpp. - vecāku pieredzes stāsti	- praktiski vingrinājumi - dalīšanās pieredzē - diskusijas	2 – 4
19.	Citu valstu pieredze veseluma pieejas prakšē	- pārrunāt veseluma pieejas būtību bērna invalīda aprūpē - iepazīstināt ar komandas darba nepieciešamību pozitīvu rezultātu gūšanai bērna attīstībā - iepazīties ar citu valstu pieredzi, idejām un apspriest labas prakses piemērus	- ir priekšstats par veseluma pieejas būtību - zina komandas darba nepieciešamību pozitīva rezultāta gūšanai bērna attīstībā	- Lāgerheima B. <i>Es arī atīstos!</i> <i>Rokasgrāmata...</i> - Baka A., Grunevalds K. <i>Grāmata par aprūpi</i>	- praktiski vingrinājumi - testi - dalīšanās pieredzē - diskusijas	2 - 4

20.	Sociālās palīdzības mērķis, sociālās palīdzības veidi un pamatprincipi. Valsts un pašvaldības pabalsti. Normatīvie akti, kuri regulē pašvaldības sociālās palīdzības sistēmu. Pašvaldības sociālo pabalstu saņemšanas kārtība, tiesības un pienākumi sociālās palīdzības saņemšanai no pašvaldības	- informēt par sociālās palīdzības jēgu un būtību - iepazīties ar valsts un pašvaldību pabalstu veidiem un mācīties tos atšķirt - gūt priekšstatu par galvenajiem sociālo pakalpojumu sniegšanas regulējošajiem normatīvajiem aktiem - sniegt informāciju par pašvaldību sniegto atbalstu - iepazīties ar sociālo pabalstu saņemšanas kārtību un no tā izrietošajām tiesībām un pienākumiem	- ir priekšstats par sociālās palīdzības pamatiem - prot atšķirt valsts un pašvaldību pabalstus - ir priekšstats par tiesību aktiem sociālās palīdzības saņemšanai - ir zināšanas par tiesībām un pienākumiem sociālās palīdzības saņemšanai no pašvaldības	- internetā resursi - administratīvie tiesību akti sociālās palīdzības jomā	- lekcija - izdales materiāli - dalīšanās pieredzē - diskusijas - lomu spēle	2 - 4
21.	Sociālo pakalpojumu būtība un jēga, ko ietver sociālie pakalpojumi, pašvaldību sociālie pakalpojumi (alternatīvie pakalpojumi), sociālo pakalpojumu sniegšanas pamatprincipi. Valsts, pašvaldību un nevalstiskā sektora sniegtie sociālie pakalpojumi. Pašvaldību alternatīvie sociālie pakalpojumi un nākotnes vizijas	- informēt par sociālo pakalpojumu saturu, pakalpojumu sniegšanas pamatprincipiem - iepazīties ar valsts, pašvaldību un nevalstiskā sektora sniegtajiem sociālajiem pakalpojumiem - veidot kopēju redzējumu par efektīvāko alternatīvo pakalpojumu pieejamību vietējā līmenī, kas veicinātu iesaistīšanos darba tirgū	- ir priekšstats par sociālo pakalpojumu mērķi un būtību - ir priekšstats par valsts, pašvaldību un nevalstiskā sektora sniegtajiem sociālajiem pakalpojumiem, - ir izveidots kopīgs redzējums par efektīvāko alternatīvo pakalpojumu pieejamību vietējā līmenī	- administratīvie tiesību akti sociālo pakalpojumu jomā - izdales materiāli - internetā resursi	- izdales materiāli - darbs ar tekstu - dalīšanās pieredzē - diskusijas	2 - 4

22.	Nodarbinātības valsts aģentūras sniegtie pakalpojumi	informēt par pakalpojumiem, ko piedāvā Nodarbinātības valsts aģentūra	ir priekšstats, kur iegūt informāciju par situāciju darba tirgū, brīvajām darba vietām, pasākumiem konkurētspējas paaugstināšanai un darba tirgum nepieciešamo pamatprasmi un iemaņu apguves iespējām, un citiem pasākumiem, kas mazina sociālo spriedzi un veicina riska darbiniekiem iespējas atrast jaunu darba vietu vai iespēju iegūt darba tirgū pieprasītu specialitāti	- Nodarbinātības valsts aģentūras bukleti - žurnāls <i>Darbdiena</i> - NVA mājas lapa www.nva.lv - bezmaksas informatīvais tālrunis 8007700 - vecāku pieredzes stāsti	informatīvā stunda	
23.	Mūžizglītība	- sniegt vispārīgu informāciju par mūžizglītību, tās realizāciju Latvijā, attiecīgajā rajonā, pilsētā, pagastā - veicināt mērķgrupas aktīvu iesaistīšanos mūžizglītības procesos	- ir iegūta vispārīga praktiska informācija, kā izmantot vietējās pašvaldības Pieaugušo izglītības piedāvājumu - prot atrast veidu, kā apgūt interesējošās mācību programmas - izprot mūžizglītības nozīmīgumu, tās sniegtās iespējas personības izaugsmei	- informācijas materiāls par Pieaugušo izglītības centriem un to piedāvātajām mācību programmām - informatīvs materiāls par nevalstiskajām organizācijām, kuras organizē pieaugušo izglītību - interneta resursi - vecāku pieredzes stāsti	- informatīva lekcija - diskusijas	2

24.	iekšējā motivācija	■ veicināt mērķgrupas motivāciju pilnveidojot sevi ■ veicināt mērķgrupas pašapziņas celšanu ar iekšējo motivāciju	■ ir priekšstats par iekšējo motivāciju, sevis pilnveidošanas iespējām ■ veidojas priekšstats par pašapziņas celšanu ■ ir priekšstats par dažādām motivācijas metodēm	■ interneta resursi ■ literatūra par iekšējo motivāciju ■ lekciju materiāls ■ Чирков В.И. <i>Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека. Вопросы психологии</i>, 3. стр. 116-132 ■ Чирков В.И. <i>Механистические отношения, внутренняя мотивация и саморегуляция. Вопросы психологии</i>, 3. стр. 102-111 ■ Фрэнкин Р. <i>Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты</i> ■ Хекхаузен Х. <i>Мотивация и деятельность</i>	■ lekcija ■ grupu darbs ■ spēles	3
25.	Mans personības tips un raksturīgākās īpašību iezīmes	■ noskaidrot savu personības tipu (-us)	■ ir noskaidrots personības tips, raksturīgās īpašību iezīmes	■ tests	■ pārrunas ■ diskusijas ■ darbs ar testu	2-4
26.	Manas interešu jomas	■ uzzināt interešu jomas, svarīgās vajadzības darbā	■ ir noskaidrotas interešu jomas, vajadzības, kas svarīgas darbā	■ tests	■ darbs ar testu ■ grupu darbs	2
27.	Kur es vāru iegūt nepieciešamo informāciju?	■ uzzināt, kur atrast nepieciešamo informāciju, kā iegūt izglītību, meklēt darbu	■ ir priekšstats, kur atrast informāciju par izglītības, kursu, sevis pilnveides iespējām ■ izprot karjeras plānošanas nozīmi	■ bukleti ■ interneta resursi	■ grupu darbs ■ lekcijas ■ semināri	2-4
28.	Man nepieciešamās zināšanas, prasmes un iemaņas, lai iegūtu izvēlēto darbu	■ apgūt iemaņas, lai atrastu un dabūtu sev vēlamo darbu	■ ir apgūta CV un motivācijas vēstules rakstīšana ■ ir priekšstats par darba intervijas norisi	■ interneta resursi ■ bukleti	■ grupu darbs ■ lekcija, ■ lomu spēles	2-4

C. Pieredzes stāsti

Vecāku pieredzes stāsti izmantojami gan kopumā, gan pa daļām. Temata numurs katras stāsta daļas sākumā atbilst secībai motivācijas programmā.

Anastasijas stāsts

2. temats

Jūtas un emocijas.

Nedrošības un bezpalīdzības izjūta ģimenē

Būt gatavam, ka ģimenē būs bērns ar īpašām vajadzībām, vienkārši nav iespējams. Kad dzemdību namā paziņoja, ka manai meitai ir Dauna sindroms, es sajutu bailes. Visu laiku sev jautāju: „Kā tas varēja gadīties? Kāds ir iemesls?” Es jutos pilnīgi izstumta no dzīves. Mana mamma pat ieminējās, ka varbūt bērns apmainīts. Bet es jutu, ka tā ir mana meita.

Tolaik kaut kur pazuda mana drosme. Parādījās neticība rītdienai. Bija daudz nezināmā. Par bērnu tajā brīdī pat nedomāju. Domāju par to, kas mani gaida nākotnē, kā veidosies savstarpējās attiecības ar vīru, kā pret notiekošo izturēsies dēls, kam bija 4 gadi. Atbildi uz šiem jautājumiem neatradu. Visu laiku domāju, kādā ziņā es esmu vainīga, ka tas notika tieši ar mani. Biju apmulsusi un nezināju, kā šajā situācijā rīkoties. Dusmojos uz vīru, uz ārstiem, uz savu likteni un uz sabiedrību.

Gāja laiks, un viss nostājās savās vietās. Mūsu ģimeni rūpes par īpašo bērnu apvienoja. Vīrs man palīdzēja tikt galā ar darbu, dēls neatteicās pieskatīt māsiņu mūsu prombūtnes laikā.

Ļenočkai paaugoties, attīstības traucējumi kļuva redzamāki. Reiz dēls man jautāja: „Mamma, bet kā mūsu Ļena dzīvos turpmāk?” Un es viņam atbildēju: „Dēliņ, kas notiks ar Ļenu, es apmēram zinu –

kamēr es esmu dzīva, es par viņu rūpēšos un centīšos gatavot viņu tam, lai viņa varētu dzīvot pansionātā, lai viņai būtu nepieciešama minimāla pansionāta darbinieku aprūpe. Bet kas tevi, dēls, sagaida dzīvē, es pašreiz pat nevaru iedomāties, jo tu pats izvēlēšies savu ceļu.”

3. temats

Skumjas kā dabīga dzīves sastāvdaļa

Var samierināties ar likteni, pielāgoties situācijai un apstākļiem, saistītiem ar bērna aprūpi, bet skumjas par vēlamu un nesasniegto pavada visu dzīvi. Mēs priecājamies par mūsu Ļenočkas panākumiem, dažreiz bijām sarūgtināti, bet vienlaikus vienmēr gribējās iztēloties, kā būtu, ja nebūtu viņas attīstības traucējumu. Kā viņa mācītos parastā skolā, kā veidotos viņas attiecības ar draugiem?

Gājām no rīta kopā ar Ļenu, viņa – uz skolu, es uz darbu. Ievēroju, ka viens zēns ar interesi lūkojas uz Ļenu un smejas. Pajautāju: „Varbūt tev patīk šī meitene un tu gribi ar viņu iepazīties?” Zēns atbildēja, ka viņa savādi izskatās. Tad es atbildēju, ka Ļena uzskata, ka arī viņš savādi izskatās. Zēns samulsa un aizgāja. Patiesībā es tikai sargāju savu meitu, bet sirdī jutu skumjas par nenotikušo, ja viņa būtu piedzimusi vesela.

Tagad viņai ir 22 gadi, viņai jau varētu būt bērni, un man – mazbērni. Tāds paralēlais Ļenas dzīves scenārijs mani iedomās pavada visu dzīvi.

4. temats

Krīzes bērna invalīda ģimenē kā stimulējošs izaicinājums

Mēs kā vecāki pirmo krīzi piedzīvojām, kad kļuva zināms, ka bērnam ir garīgās attīstības traucējumi. Tad tika mobilizēti visi spēki, lai pēc iespējas ātrāk novērstu vai samazinātu funkciju traucējumus. Mammas ziņā bija lielākā daļa bērna aprūpes. Nācās mainīt darbu uz mazāk kvalificētu un pašizglītoties. Daudz lasīju, apmeklēju seminārus, ko organizēja vecākiem, kuriem ir bērni ar īpašām vajadzībām. Vēlēšanās atrisināt problēmu lika mums – vecākiem – attīstīties tālāk.

Otrā krīze iestājās, kad Ļenai palika 16 gadi. Tajā brīdī man nebija darba. Atceros, ka es jutos ļoti slikti un lūdzu ģimenes ārstam ceļazīmi uz sanatoriju. Ārsts ieteica griezties Slimokasē, bet tur atkal sūtīja atpakaļ pie ģimenes ārsta. Tā es nekādu palīdzību nesaņēmu un vēl vairāk sanervozējos, jutos nevajadzīga. Krīzi atrisināt palīdzēja piedalīšanās vasaras nometnē „Iesim kopā”, kuru Jūrmalā organizēja „Velku biedrība”. Tur es iepazinos ar bērniem un viņu vecākiem no dažādiem Latvijas rajoniem. Tas man deva lielu stimulu, iesaistījās sabiedriskajā darbā.

Pašlaik ir trešais krīzes periods. Meita beidz skolu. Ko darīt tālāk? Normālos apstākļos bērns dzīvo kopā ar vecākiem un, sasniedzot jaunieša vecumu, cenšas atstāt mājas, lai sāktu pēc iespējas patstāvīgu dzīvi. Ģimene, kurā ir pieaugušais ar garīgās attīstības traucējumiem, ne vienmēr var dzīvot pēc „parastā ģimenes modeļa”. Pastāvīgi jūtu uztraukumu, varbūt pat par daudz sargāju meitu no kļūdainas, situācijai neatbilstošas rīcības. Bet pati jūtu, ka meita arvien mazāk vēlas manu aizgādību.

Šādi apstākļi man aizvien biežāk liek domāt, kā veiksmīgāk veidot dienas centrus jauniešiem ar garīgās attīstības traucējumiem.

6. temats

Pašapziņas celšana.

Personīgie resursi un personības briedums

Kad kļuva zināms, ka manai meitai ir Dauna sindroms, es domāju tikai par sevi. Pēc tam, kad pārgāja pirmais šoks, sāku daudz laika veltīt meitas attīstībai, brīžiem pat aizmirstot par sevi, par savām vajadzībām. Rūpes par ģimeni bija pirmajā vietā.

No šāda pašuzpurēšanās stāvokļa izklūt man palīdzēja piecgadīgais dēls. Bērnodārzā, kuru viņš apmeklēja, svinēja Mātes dienu. Es arī aizgāju paskatīties mammām veltīto koncertu, kuru bija sagatavojuši bērni un audzinātājas. Pēc koncerta dēls paņēma mani pie rokas, aizveda pie audzinātājas un teica: „Paskatieties, kāda mana mamma šodien skaista!” Pēc šiem vārdiem manā apziņā kaut kas it kā

pārslēdzās. Sāku domāt. Man ir tikai 25 gadi, un es vēl daudz ko varu izdarīt. Mums aug dēls, kuram ir patīkami, ka mamma ir skaista.

Sāku pievērst uzmanību arī sev, mēs sākām vairāk iziet sabiedrībā. Man izdevās uzvarēt sevī pesimistisko garastāvokli. Noticēju sev, saviem spēkiem, sāku optimistiskāk skatīties nākotnē. Mainījās mana attieksme pret apkārtējiem cilvēkiem, jo viņi taču nav vainīgi par mūsu ģimenē notikušo. Kad es pati biju gatava pieņemt viņu palīdzību, cilvēki kļuva atsaucīgi.

Mācēju atrast sevī resursus, lai kļūtu par pilntiesīgu sabiedrības locekli. Paldies dēlam par to, ka viņš palīdzēja man noticēt sev.

8. temats

Nedrošības un bezpalīdzības radītās aizsargreakcijas

Sākumā es neticēju, ka mūsu meitai ir Dauna sindroms, kaut bērnu ārsts apstiprināja diagnozi par 100%, jo visas pazīmes par to liecinot. Es raudzījos meitiņas sejā un salīdzināju ar savu – tādas pašas mazas tuvu novietojušās actiņas, augsta pierīte, mazas austiņas, tikai deguntiņš ļoti maziņš un delnās taisnas līnijas.

Es nevarēju samierināties un lūdzu norīkojumu uz Rīgu pie neiropatologa. Ārsts neizk liedēja manas šaubas, kā biju gaidījusi. Taisnība, viņš teica, meitene būs mierīga, maz raudās. Tas tiešām tā bija, viņa gulēja bērnu gultiņā, nevis šūpulī, šūpot nevajadzēja.

Man bija grūti saglabāt mieru. Tāpēc pakāpeniski samazinājās draugu loks, ar kuriem gribējās kontaktēties un dalīties savās problēmās. Viss kļuva vienaldzīgs. Man nebija vajadzīga līdzjūtība, es meklēju palīdzību, bet jutu tikai traucējošu interesi.

Kas zina, kā būtu izveidojusies mūsu dzīve, ja Ļena būtu vienīgais bērns ģimenē. Par laimi, mums jau bija četrus gadus vecāks dēls, un mēs bijām atbildīgi par viņa nākotni. Vajadzēja radīt labus apstākļus abu bērnu tālākai attīstībai.

Kad bērns vēl ir mazs, attīstības atšķirības ir mazāk redzamas un jūtamas. Šobrīd daudzi brīnās, ka meitai tagad jau 22 gadi, bet viņa izskatās kā divpadsmitgadīga. Tomēr tagad man daudz vieglāk dzīvot un uz klausīt cilvēku viedokļus.

13. temats

Bērns invalīds ģimenē

Tajā liktenīgajā gadā mēs nosvinējām laulības piekto gadadienu. Ģimenē jau auga 4 gadus vecs dēls, un mēs ar vīru gaidījām mūsu meitiņu. Decembra beigās, tieši pirms Ziemassvētkiem, piedzima ilgi gaidītā mazulīte. Prieks nebija ilgs, jo jau pēc dažām stundām ārsti paziņoja meitiņas diagnozi – Dauna sindroms.

Uzzinot diagnozi, es ļoti nobijos. Man likās, ka dzīve apstājas, viss sabrūk – gan tas, par ko kopā ar vīru bijām sapņojuši, gan tas, kā bijām ielplānojuši veidot savu dzīvi turpmāk. Nekad agrāk nebiju jutusi tādu bezpalīdzību kā tajā mirklī. Es kritu izmisumā un neticēju saviem spēkiem. Pats smagākais bija izlemt, vai atdot meitu valsts apgādībā, ievietojot viņu pansionātā, vai audzināt ģimenē. Lēmumu grūti pieņemt bija arī tāpēc, ka ārstu prognozes saistībā ar meitas turpmāko stāvokli un attīstību bija ļoti pesimistiskas. Ārsti centās paskaidrot, ka tādus bērnus sabiedrība nepieņem un būs grūti samierināties, no tā cietīs visa ģimene.

Apstākļu sakritības dēļ mums atļāva aizvest meitiņu uz mājām, un, par laimi, gan ģimene, gan citi radinieki mani atbalstīja. Nolēmām bērnu audzināt ģimenē. Turpmāk mūsu ģimenes dzīvē daudz kas mainījās.

Lai vairāk varētu veltīt uzmanību savai meitiņai, viņas attīstībai un audzināšanai, es mainīju darbu un sāku strādāt vakaros, bet dienā biju mājās. Ģimenē centāmies izturēties pret meitu kā pret normālu bērnu, arī dēls mūsu uztvēra kā veselu bērnu. Viņš ļoti palīdzēja tās audzināšanā. Kad dēls sāka iet skolā, viņš centās pēc stundām ātrāk atgriezties mājās. Viņam vajadzēja palikt ar mūsu, lai mēs ar vīru varētu agrāk aiziet uz darbu un agrāk pārnākt. Tajā laikā mūsu ģimenei bija

smagi materiālie apstākļi. Bērna kopšanas pabalsts bija niecīgs, un, lai izdzīvotu, bija jāstrādā.

Mūsu meita auga un attīstījās, protams, citādāk nekā vienaudži. Pakāpeniski viņa iemācījās staigāt, pakāpeniski mazinājās vajadzība pēc pastāvīgas palīdzības. Viņa iemācījās pati nomazgāties, lietot tualeti, apģērbties utt.

Par nožēlu, iespējas apmeklēt bērnudārzu mums nebija, un es mācīju meitu pati – bez kādas metodikas. Tikai 1992. gadā ar zviedru organizācijas „Cerību zvaigzne” un „Velku biedrības” atbalstu Preiļu bērnudārzā „Pasaciņa” izveidoja grupu bērniem ar īpašām vajadzībām. Tas atvieglāja bērnu invalīdu vecāku ikdienu, kā arī integrēja mūsu bērnus sabiedrībā. Vēlāk Preiļos tika noorganizēta Rudzātu speciālās internātskolas „C” līmeņa klase, kurā šie bērni uzsāka mācības.

Dzīve pamazām uzlabojās un deva man jaunas iespējas. Sapratu, ka līdz šim es pārāk maz uzmanības pievēršu sev, savam izskatam, izglītībai, izešanai sabiedrībā. Nolēmu, ka ir pienācis laiks mainīties man pašai. Sāku aktīvi iesaistīties dažādos izglītojošos pasākumos, apmeklēju lekcijas, seminārus, piedalījos vasaras nometnēs, kā arī iesaistījos sabiedrisko organizāciju – „Velku biedrības” un Preiļu novada invalīdu biedrības – darbā. Sabiedriskā organizācija „Velku biedrība” daudz darīja, lai izglītotu bērnu invalīdu vecākus. Mēs tikām iepazīstināti ar citu valstu pieredzi bērnu ar īpašām vajadzībām audzināšanā. Speciālisti no ES valstīm lasīja lekcijas un apmācīja mūs dzīvesvietā.

Esam iepazinušies ar dažādām bērnu izglītojošām metodēm – mūzikas, smilšu, kustību, mākslas terapiju, ko veiksmīgi varam pielietot savu bērnu izglītošanā un attīstībā. Ar „Velku biedrības” palīdzību Preiļos tika izveidota bērnu invalīdu vecāku atbalsta grupa, kura darbojas jau vairākus gadus un iesaista vecākus pašizglītošanā un sevis pilnveidošanā.

Ģimenē bērns ar īpašām vajadzībām uzliek papildu pienākumus. Man bija jāmacās sadzīvot ar problēmām un neērtībām,

ko rada šis īpašais bērns. Man bija jārod spēks sadzīvot ar to, jāklūst zinošai un jāizglīto arī apkārtējie, ka tādi bērni eksistē un spēj dzīvot līdzās. Mums bija jāmacās nejusties kā upuriem, bet dzīvot pilnvērtīgi. Protams, ar daudz ko jāreķinās un pastāvīgi jā rūpējas par savu īpašo bērnu. Bet pamazām arī sabiedrība mūs sāk saprast, un daudz kas ir atkarīgs no mums, vecākiem, pašiem.

9. temats

*Emocionālā izdegšana, to veicinošie faktori,
attīstības pakāpes un dažādi izpausmes veidi*

Mūsu ģimenei, kurā ir bērns ar garīgās attīstības traucējumiem, agri nācās saprast, ka tikt galā saviem spēkiem nav iespējams. Lai ļautu „atpūsties” savām emocijām, ļoti svarīga bija iespēja bērnam apmeklēt pirmsskolas iestādi vai dienas centru.

Ja šādas iespējas nebūtu, tad vajadzētu uz kādu laiku noligt bērnam aukli. Brīžiem likās, ka beigas ir klāt, un es vairs nespēju tikt galā ar aprūpi.

Pat tagad, kad mums jau ir nostabilizējies dzīves ritms, saskaramies ar grūtībām. Piemēram, es pastāstu savai meitai (viņai ir Dauna sindroms), ka mums jāsataisās un jāiziet no mājām bez 10 minūtēm astoņos, tad viņa paspēs laikus uz skolu un es uz darbu. Viņa tam piekrīt, bet velk laiku, līdz pulkstenī parādās cipars 8, un mēs kavējam. Es sāku nervozēt, saku (draudu), ka gadījumā, ja nākamreiz viņa nepaspēs laikā saģērbties, es aiziešu uz darbu viena, bet viņu atstāšu mājās.

Bet draudi nepalīdz. Tēvs mierina: „Nu ko tu – viņai sava laika izpratne.” Tad ierosināju pulksteni pagriezt par 10 minūtēm uz priekšu.

23. temats

Mūžizglītība

Sakarā ar pārmaiņām valsts politikā un ekonomikā, kas skāra daudzus Latvijas iedzīvotājus, es biju palikusi bez darba. Ļenočka mācījās skolā, jo tika organizēta speciālās izglītības klase. Vecākais dēls mācījās Rīgā profesionālajā arodskolā, vīrs strādāja. Man bija 36 gadi, vidējā izglītība un vājas valsts valodas zināšanas. Reģistrējos valsts nodarbinātības dienestā kā bezdarbiece, ieguvu bezdarbnieka statusu un sāku aktīvi meklēt darbu.

Lai netērētu laiku, NVO centrā uzzināju par sabiedrisko organizāciju darbību. Sieviešu klubs organizēja mācības pieaugušajiem, un es pieteicos latviešu valodas kursus. Man palīdzēja apgūt valodas runas prasmi, papildināt vārdu krājumu un pārvarēt psiholoģisko barjeru, kas traucēja lietot latviešu valodu sadzīvē. Kursos mācījās dažādu profesiju pārstāvji – pedagogi, tirdzniecības darbinieki, frizieri –, kuriem bija kopīgs mērķis – paaugstināt latviešu valodas zināšanu līmeni.

Sapratu, cik daudz esmu palaidusi garām, tikai audzinot bērnus, bet nolēmu nekrist panikā. Darīju visu iespējamo, lai atkal varētu atgriezties darba tirgū un kļūt pieprasīta darbiniece.

Nodarbinātības dienestā man piedāvāja iespēju mācīties kursus „Sociālā aprūpe” un „Datorzinības”. Veicot sabiedrisko darbu (es brīvprātīgi strādāju par Preiļu novada Invalīdu biedrības valdes priekšsēdētāju), man pietrūka zināšanu grāmatvedībā, tad es kursos apguvu grāmatvedības pamatus.

Lai paaugstinātu savu konkurētspēju, nepieciešams pastāvīgi mācīties. Esmu sākusi studēt augstskolā.

5. temats

Vecāku skatījums uz eksistenciāliem jautājumiem – dzīvi, dzīves jēgu un vērtību, nāvi, brīvību, atbildību un izvēli.

Vientulība

Cilvēki man bieži jautā, kas bija par iemeslu, ka man piedzima meita ar Dauna sindromu. Es atbildu, ka tas var notikt ar jebkuru. Noteikta sabiedrības daļa uzskata, ka cilvēkiem ar tādu diagnozi vispār nav vērts dzīvot vai arī viņiem būtu jādzīvo izolācijā. Šādam sabiedrības viedoklim es kategoriski nepiekrītu.

Cilvēka dzīvei ir ļoti liela vērtība un jēga. Kad mēs pirmo reizi ieradāmies pie bērnu ārsta, daktere juta līdzīgu: „Vajadzēja tam atgadīties ar jūsu ģimeni! Tik daudz vecāku, kuri vispār nerūpējas par saviem bērniem, bet viņiem dzimst veseli bērni...” Es tad atbildēju ārstei, ka varbūt meita speciāli izvēlējusies mani par savu māti, zinot, ka es par viņu rūpēšos.

Es uzņēmos atbildību par sava bērna likteni, kaut ārsti mani ļoti centās atrunāt, pamatojot ar to, ka es vēl esot jauna un varot dzemdēt veselus bērnus. Es pati izvēlējos un tagad to nenožēloju. Esmu pārliecināta, ka labāk mīlēt bērnu ar Dauna sindromu nekā vispār nekad neizjust mātes jūtas. Meita man iemācīja pacietību, es sāku citādāk skatīties uz dzīvi. Kad viņa slimu, tad parasti man jautā: „Mamma, vai es miršu?” Tas nozīmē, ka viņai patīk dzīvot. Dievs mums ir devis dzīvi, un cilvēkam nav tiesību izlemt, kuram mirt, kuram dzīvot.

16. temats

Atkarības un patstāvības fenomens bērna ar invaliditāti dzīvē

Bērnam ar Dauna sindromu būs nepieciešama citu cilvēku palīdzība, viņš ir atkarīgs no apkārtējo cilvēku attieksmes pret viņu. Kad Ļenočka piedzima, ģimenes ārsts man ieteica audzināt viņu kā parastu bērnu un censties gatavot viņu patstāvīgai dzīvei. Pakāpeniski viņa iemācījās patstāvīgi nomazgāties, apģērbties, tīrīt zobus u. c. Protams, viņa arī tagad vēl nespēj pati sasiet kurpju šņores.

Lai viņa varētu ar to tikt galā pati, mēs viņai pērkam apavus ar klipšiem.

Dažreiz, ja viņai negribas kaut ko darīt pašai un viņa cer uz manu palīdzību, es viņai piedāvāju spēli, lai motivētu viņu rīkoties patstāvīgi. Piemēram – ja tu negribi uzklāt savu gultu, es tev palīdzēšu to izdarīt, bet tu palīdzēsi uzklāt manējo. Ja es tev palīdzēšu iztīrīt zobus, tad tev ir jāpalīdz iztīrīt manējos. Tāda metode darbojas nevainojami. Nu meita labprātāk izvēlas sevi aprūpēt bez manas palīdzības.

Reizēm mēs neapdomīgi padarām bērnu atkarīgu no mūsu izvēles, neļaujot viņam pašam rīkoties. Piemēram, mēs pērkam apģērbu vai citas mantas, neievērojot viņa viedokli. Dzimšanas dienā mēs nolēmām Ļenai uzdāvināt somiņu baltā krāsā. Uz veikalu devāmies kopā. Biju pārsteigta, jo meitai iepatikās pavisam cita somiņa, nevis tā, kuru es biju izvēlējusies. Es cenšos vairāk interesēties par viņas viedokli un neuzspiest savas domas. Pārlicka aizbildniecība tikai traucē.

21. temats

Ģimenes un aprūpes personāla attiecības

Kad manai meitai Ļenočkai palika 7 gadi, mums piedāvāja mājas apmācību. Skolotāja mācīja un strādāja ar meitu mājās, un ar 4 gadu laikā sasniegto rezultātu esmu ļoti apmierināta.

Problēmas sākās, kad Ļena sāka apmeklēt speciālo „C” līmeņa klasi. Skolotāja lika bērniem vairāk strādāt patstāvīgi un mazāk nodarbojās ar katru bērnu individuāli. Meitai zuda interese par mācībām, jo vienai bija grūtāk uztvert un saprast uzdoto vielu. Skolotāja man aizrādīja, ka Ļena vairs nezina to, ko kādreiz jau apguvusi, un it kā vainoja visā mani. Es, savukārt, dusmojos uz skolotāju, jo uzskatīju, ka skolotājas mācīšanas metodika nav pareiza, nav sevi attaisnojusi. Kontaktu ar jauno skolotāju es tā arī nespēju atrast, jo mūsu viedokļi bija atšķirīgi. Sarunā ar citiem šīs klases bērnu vecākiem noskaidrojās, ka arī viņi nav apmierināti ar skolotājas izvēlēto metodiku, jo tā vairāk balstījās uz bērnu pieskatīšanu.

Tika nolemts runāt ar skolas direktori, bet arī šī saruna nedeva vēlamo rezultātu. Direktore vairāk centās aizstāvēt savu pedagoģi, nevis iedziļināties vecāku prasībās. Konflikta rezultātā attiecības ar skolotāju un personālu vēl vairāk pasliktinājās. Personāls „sausī” pildīja savus ikdienas pienākumus un centās turpmāk izvairīties no sarunām ar vecākiem.

Sakarā ar iepriekš minēto gribu teikt, ka daudz kas atkarīgs no cilvēka, kas strādā ar bērniem invalīdiem. Vienā gadījumā skolotāja spēja iemācīt bērnam pat vairāk, nekā vajag, bet otrā gadījumā mācot pazaudēja to, kas bija iemācīts iepriekš. Bērnu invalīdu integrācija sabiedrībā mūsu valstī notiek gaužām lēni. Manuprāt, lielākā problēma ir tā, ka trūkst speciālistu, kas varētu un gribētu ar šiem bērniem strādāt, trūkst pedagogu, kam šis darbs būtu sirdslieta.

1. temats

Kas ir atbalsta grupa?

Kādas pārmaiņas tā var dot bērna invalīda ģimenes dzīvē?

Bērnu ar īpašām vajadzībām vecākus vieno kopīgas vai līdzīgas problēmas un vajadzības. Vecāku atbalsta grupa veidojas uz savstarpējās sapratnes un palīdzības principiem. Atbalsta grupā mēs – vecāki – mācāmies apgūt jaunas iemaņas, kā uztvert un sniegt emocionālo atbalstu, kā veiksmīgāk strādāt ar saviem bērniem, kā arī saņemt speciālistu (kas iesaistījušies grupas darbā) sapratni un ieteikumus.

Man pats svarīgākais, ko gūstu no darbošanās šajā grupā, ir pozitīvā domāšana, ko mācāmies visi kopīgi. Mēs, vecāki, mācāmies saskatīt, domāt un vairāk runāt par labo. Katras atbalsta grupas tikšanās sākumā vecāki stāsta, kas labs ar katru ir noticis kopš iepriekšējās nodarbības. Šīs vecāku neformālās sarunas dod man neizsakāmu emocionālo lādiņu, kādu nevar iegūt citur. Ir sajūta, ka apkārt ir cilvēki, kuri saprot, kuriem var pastāstīt visu, arī savas bēdas. Tas it kā attīra organismu no sliktā un dod spēkus dzīvot tālāk. Bieži sarunās notiek viedokļu un pieredzes apmaiņa, jo katram no mums ir savi „mazie atklājumi”, kā labāk rīkoties līdzīgā situācijā. Esmu dzirdējusi

ļoti daudzus spilgtus piemērus, cik dažādi ģimenes risina sadzīviskas grūtības.

Protams, neatsveramas ir dažādu speciālistu lekcijas, kas ir notikušas atbalsta grupas darbības laikā. Mums, vecākiem, tās ir papildu izglītības iespējas. Zinu, ka atbalsta grupas nodarbībās varu runāt par visu, kas man ir svarīgs un kas mani interesē. Zinu, ka vienmēr tikšu saprasta un saņemšu arī atbalstu. Zinu, ka neesmu viena ar savām problēmām.

22. temats

Nodarbinātības valsts aģentūras sniegtie pakalpojumi

Pašas nepatīkamākās emocijas man saistās ar laiku, kad mani centās pārliecināt, ka ir jāsamierinās ar manu situāciju – bērna invalīda mātes stāvokli sabiedrībā. Daudz tika runāts par to, ka manā situācijā nav jāstrādā, bet tikai jā rūpējas par savu citādo bērnu. Jāpiecējas par to, ka mātēm, kuras kopj bērnu invalīdu, tiek nodrošināts darba stāžs. Ļoti žēl, ka daudzi nespēja saprast, ka es kā cilvēks gribu būt noderīga sabiedrībai, ka „sēdēt” mājās ar citādo bērnu nav tas vieglākais darbs un arī atalgojums – valsts pabalsts un pensija – ir pavisam niecīgi, lai izdzīvotu. Ar tādu sabiedrības pieņemumu ir grūti samierināties, un vēl jo vairāk gribas sevi apliecināt kā noderīgu sabiedrībai.

Kad manai meitai Ļenai palika 16 gadi, es pierēģistrējos darba meklētājos Valsts nodarbinātības aģentūrā. Tur man ierosināja iestāties darba meklētāju klubā. Klubā es mācījos strādāt ar dažādiem testiem, saņēmu stilista, psihologa, jurista konsultācijas, kas man turpmāk palīdzēja būt pārliecinātai par savu lēmumu iesaistīties darba tirgū. Neslēpšu, ka pirms tam mani bieži māca domas par to, vai mana izvēle ir pareiza un vai es pēc tik liela pārtraukuma spēšu atsākt strādāt, jo biju pieradusi pie cita dzīves ritma.

Nodarbinātības valsts aģentūra deva man iespēju sākt mācīties sociālo aprūpētāju kursus bezdarbniekiem, un es izdevību izmantoju. Pateicoties šiem kursiem, es ieguvu darbu subsīdētajā darba vietā

invalidiem bezdarbniekiem un sāku strādāt Preiļu novada domes Sociālajā dienestā par aprūpētāju.

Lai atrastu pastāvīgu darbu, zināšanu nepietika. Nolēmu turpināt izglītošanos. Pēc datorapmācības kursu un grāmatvedības pamatkursu apgūšanas es jau jutos pārliecinātāka par sevi un meklēju jaunu darbu. Radās iespēja vēlreiz sevi pierādīt, strādājot subsidētajā darba vietā invalidiem bezdarbniekiem. Ar mani tika noslēgts darba līgums jau uz ilgāku laiku – uz diviem gadiem. Turpināju strādāt Preiļu novada domes Sociālajā dienestā. Sociālā darbinieka profesija man iepatikās, jo strādāju labā kolektīvā un pilnveidoju sevi, daudz mācījos no citiem.

Iegūtās zināšanas un darba pieredze, strādājot pašvaldībā, deva man jaunu iespēju – sāku studijas augstskolā „Attīstība”, lai iegūtu sociālās palīdzības organizatora profesiju. Tagad es zinu – ja kaut ko vēlas dzīvē īstenot, ir jātīc saviem sapņiem un sev. Viss izdosies.

Lailas stāsts

13. temats

Bērna invalīda ģimene.

Vecāku iespējas attīstīties kopā ar bērnu

Es savu ģimeni uzskatu par ļoti parastu ģimeni, kaut gan no malas varbūt tā nemaz neliemas. Tas, ka ģimenē ir bērns ar ļoti smagiem garīgās attīstības un citiem funkcionālajiem traucējumiem, nav liedzis man attīstīties kā personībai. Leldes diagnoze – smaga iedzimta CNS attīstības anomālija, hidrocefālija, labā paura kaula defekts, mazā iegurnā orgānu funkciju traucējumi, spastiska tetraparēze.

Drīzāk varētu teikt – ja tāda bērna ģimenē nebūtu, tad es noteikti tagad nebūtu tā, kas esmu. Bērns mani ir pamudinājis iestāties Sociālā darba un sociālās pedagoģijas augstskolā, lai apgūtu sociālā darbinieka profesiju.

Protams, pirmos astoņus bērna dzīves gadus es pavadīju kopā ar viņu mājās četrās sienās. To laiku ne sevišķi gribas atcerēties. Vēlāk radās izdevība strādāt, piedāvāja operatores darbu pasta nodaļā. Bet kur likt bērnu? Vadība bija tik pretimnākoša, ka atļāva meitiņu ņemt līdzī uz darbu. Nopirkām automašīnu, lai mēs abas varētu turp braukt. Darba vietā (blakus telpā) novietojam bērna gultiņu. Tā, meitu līdzī vadādot, nostrādāju piecus gadus. Gadu bērns pavadīja mājās viens, jo bija problēmas ar mašīnu.

Šais darba gados jutu, ka sabiedrības attieksme pret invalīdiem pamazām sāk mainīties. Tad uzzināju, ka rajonā tiek dibināta sabiedriskā organizācija bērniem ar īpašām vajadzībām. Man nebija ne bailu, ne kauns doties turp ar savu bērnu. Vēlāk, pateicoties šai sabiedriskajai organizācijai, mēs satikāmies ar „Velku biedrību”. Tas mūsu dzīvi ļoti izmainīja. Mūs abas uzaicināja uz biedrības rikoto vasaras nometni „Iesim kopā”. Tas mums bija liels pārbaudījums un piedzīvojums, jo trīspadsmit gadus bērns bija pavadījis mājās. Tur ar Leldi nodarbojās skolotājas! Viņa gāja uz skolu! Pateicoties šai vasaras nometnei, sapratu, ka kaut kas ir jāmaina manā un bērna dzīvē. Nometne bija ļoti labs resurss manas pašapziņas un pašnovērtējuma celšanai.

Sapratu, ka Leldei ir vajadzīga sabiedrība. Rudenī devos uz pagasta izglītības iestādi un interesējos, vai nav kāda iespēja meitu ievietot skolā. Atbilde bija, ka nevarot palīdzēt, jo neesot speciālas programmas un speciālo pedagogu. Teicu, ka nevajag nekādas mācības, lai tikai manam bērnam atļauj būt sabiedrībā. Direktors piekrita un atļāva bērnam apmeklēt pirmsskolas izglītības grupiņu. Tad meitai jau bija četrpadsmit gadi. Un tā, braucot uz darbu, Leldi vedu uz dārziņu. Grūti bija smagu pusaudzi no rīta nest augšā uz otro stāvu un dienas beigās lejā, bet es nesūdžējos, jo tas bija bērna labā.

Darbs ar cilvēkiem pastā man patika. Cilvēki arī mani novērtēja un pašvaldības vēlēšanās ievēlēja par deputāti. Tas mani pamudināja sevi izglītēt. Sāku mācīties datorkursos, jo uzskatīju – kas tas par deputātu, ja nemāk apieties ar datoru. Tad dzirdēju, ka pašvaldība meklē sociālo darbinieku. Vajadzīga izglītība, man tās nav. Nu ko, nākamais solis – augstskola. Liela mācību maksa.

Nekas, ņemu studiju kreditu. Un tā, lūk, es jau mācos otrajā kursā un otro gadu strādāju par sociālo darbinieci.

Žēl tikai, ka bērnam aizliedza apmeklēt bērnudārzu. Atkal ir jādzīvo mājās. Protams, visu paveikt man palīdz arī vīrs, kurš ir saprotošs, un otra meita.

Ja ģimenē ir bērns invalīds, tas nenozīmē, ka vecākiem sevi ir jāvelta tikai bērnam un jāatsakās no sevis pilnveidošanas. Ticiet man, arī bērns jūtas labāk un drošāk, ja vecāki jūtas pilnvērtīgi sabiedrības pārstāvji! Ja mēs vairāk priecāsimies un smaidīsim, arī bērns būs priecīgs un smaidīgs.

2. temats

Jūtu izpausmes ģimenē.

Nedrošība un bezpalīdzība.

Emociju dažādie izraģēšanas veidi

Bērnā piedzimstot, es sapratu, ka ir piepildījušās manas sliktās domas. Viņu gaidot, es jutu un zināju, ka piedzims slims bērns. Mediķi neko tādu pat nebija pieminējuši. Kāpēc man bija tādas domas, nemāku izskaidrot.

Slimnīcā uzreiz neko nepaskaidroja, tikai teica, ka bērns nav dzīvotājs. Jutos izmisusi un nobijusies, nebija ar ko parunāt. Pēc desmit dienām ieradās speciālists no Rīgas un teica, ka jāved uz operāciju. Bērnu aizveda, mani palaida mājās. Tad, kad vajadzēja braukt pie bērna pēc operācijas, negribēju. To bērnu nebiju izjutusi kā savējo. Barot ar krūti un uzturēties pie meitas neļāva.

Rīgā pavadījām vairāk nekā mēnesi. Tad mana attieksme, protams, mainījās. Nonācu atkal jaunā stresā, kā ar meitu apieties, lai tikai nenodarītu pāri. Jutos nedroša un uztraukusies par Leldi. Centos visādi viņu aizsargāt. Mediķu teiktais – pirmā nopietnā saaukstēšanās, un rezultāts var būt bēdīgs – pirmos divus bērna dzīves gadus neizgāja no prāta. Pie katras slimošanas ar bailēm to vien gaidīju. Tad pārstāju par to uztraukties. Trīs gadu vecumā kaitēm pievienojās epilepsija

un sākās viss no gala. Lēkmes bija tik spēcīgas, ka parasti meitiņa nonāca slimnīcā. Atkal mediķi biedēja, ka lēkmju laikā varot rasties sarežģījumi. Sākām sadzīvot arī ar šo slimību. Parādījās medikamenti, ar kuriem es pati lēkmju laikā varēju Leldei palīdzēt.

Pirms trīs gadu sasniegšanas mediķi centās mūs pierunāt, lai bērnu ievietojam bērnu namā. Tagad šo situāciju pārdomājot, secinu, ka jutāmies ļoti bezpalīdzīgi meitas priekšā. Savukārt mediķi gribēja atbrīvoties no grūtībām un atbildības. Pateicoties Latvijas Bērnu Fonda rīkotajam žēlsirdības maratonam, ko tajā gadā Lieldienās parādīja televīzijā, un karantīnai bērnu namā, Lelde palika ģimenē. Paldies viņiem par to! Kā mana dzīve tad būtu mainījusies, grūti iedomāties. Baidos, ka tad visa dzīve būtu jāpavada pašpārmētos.

Gadiem ejot, sāku uztvert savu bērnu kā uzticēšanās un atbildības apliecinājumu – mīlēt un rūpēties par viņu. Un arī Dievs noteikti izvēlas vecākus, kuriem šādu bērnu varētu uzticēt. Mums ir uzlikts liels pienākums un atbildība, ko mēs pildām, cik labi vien spējam.

Savas emocijas parasti izsaku ar asarām. Tās var būt tikai dažas asaras, gan pamatīgi asaru plūdi vairāku stundu ilgumā.

1. temats

Kas ir atbalsta grupa?

Kādas pārmaiņas tā var dot bērna invalīda ģimenes dzīvē?

Atbalsta grupa ir domubiedri ar vienu sāpi – bērns invalīds. Grupā es jutos saprasta, mani uzklausa, iedrošina, pozitīvi uzlādē, nenosoda, sniedz morālu atbalstu. Tur es smeļos idejas turpmākajam laikam, iegūstu jaunus draugus, gūstu zināšanas, dalos pieredzē.

Tas ir laiks sevis pilnveidošanai, kas pozitīvi ietekmē visu ģimeni. Pagastā tādu domubiedru nav, tāpēc esmu pateicīga „Velku biedrībai”, kas mums piedāvā izdevību reizi mēnesī satīkties. Šāda parunāšanās reizēm sniedz daudz lielāku labumu problēmu risināšanā nekā, piemēram, materiālā palīdzība.

Atbalsta grupā var iegūt informāciju, kas ļauj labāk saprast gan sevi un savu rīcību attiecīgā situācijā, gan bērnu invalīdu, gan pārējos ģimenes locekļus.

Svētdienās mājās darbu netrūkst, bet kāds neizprotams, labvēlīgs spēks velk ceļā uz atbalsta grupas nodarbību. Tas nekas, ja putekļi paliks nenoslaucīti un kāds drēbes gabals neizmazgāts.

Jūtam rezultātu iegūst, ja atbalsta grupas nodarbības apmeklē ilgāku laiku. Ar vienu reizi nekas nebūs līdzēts. Tas ir tāpat kā ar masāžām, kad uzlabošanas sajūtam pēc kādām desmit reizēm.

Leldes māsas Jutas stāsts

13. temats

Invaliditātes ietekme ģimenē

Es domāju, ka tuvinieku invaliditātei ģimenē ir liela nozīme. Vērtējot objektīvi un arī tieši no mana viedokļa, šai lietai ir gan pozitīvā, gan negatīvā puse. Liela nozīme ir tam, kā pārējie bērni ir audzināti – no tā atkarīga arī attieksme. Ja ģimenē ir bērns ar īpašām vajadzībām, tad attieksmei un nostājai ir jābūt citādai, bet nedrīkst arī šo bērnu uzskatīt par nedziedināmu un visu laiku lutināt, censties nemitīgi pasargāt.

Manā situācijā māsas slimība ir palīdzējusi labāk saprast pārējo problēmas. Tas iemāca reizēm „nostumt” savas vēlmes un rūpes malā, padomāt par pārējiem, paskatīties no cita skatu punkta. Tas ir pozitīvi. Tādā ziņā nesaskatu nekādas problēmas. Es nevaru teikt, ka tas liek apspiest savas jūtas, jo, ja cilvēks ir saskarē ar tādu situāciju, tad veidojas citādāka pasaules uztvere un emociju ir vairāk. Varbūt problēmas rodas tad, ja vecākiem nav laika mani uzskatīt, jo ir jārūpējas par māsu. Tomēr arī uz to spēju paskatīties no labās puses.

Liela nozīme ir tam, kā paši uztveram savu lomu ģimenē. Ja es domāšu – esmu atstāta „otrajā plānā”, tad pati sevi daļēji nobīdīšu malā. Tādas domas parasti arī noved pie nevēlamām sekām, domstarpībām.

Bet, ja es uzskatu, ka esmu palīgs un atbalsts ģimenei, tad jūtos nozīmīga. Ģimenē sevi cenšos uztvert kā svarīgu personu.

Vēl nozīmīgi ir tas, ko par manu māsu domā apkārtējie. Nedrīkst ļaut citu negatīvajam viedoklim ietekmēt sevi, jo arī šajā gadījumā domai ir liels spēks. Cenšos radīt pozitīvu iespaidu par māsu. Protams, reizēm ir grūti atbildēt uz visiem jautājumiem par viņu, bet līdz šim tas nav sagādājis milzīgas problēmas.

Vēlos uzsvērt, ka mums nevienam šāda situācija nedrīkst traucēt. Arī man kā mātai tā netraucē.

Santas stāsts

6. temats

Pašapziņas celšana.

Personīgie resursi

Sākumā man bija kauns par to, ka mans dēls Ronalds ir atšķirīgs. Jutos neērti, kad viņš gāja cilvēkiem klāt un runājās. Bija grūti viņu saprast, jo viņš ļoti slikti runāja. Bieži vien viņa rīcība bija tāda, ka centos to slēpt no apkārtējiem, lai tikai kāds nepamanītu, ka mana bērna darbošanās neatbilst viņa vecumam. Ronaldam ir iedzimti CNS bojājumi, vidēji smagi garīgās attīstības traucējumi.

Tikai izglītojoties un saņemot atbalstu, paaugstinās mana pašapziņa. Pamazām mani arvien mazāk uztrauc tas, ko par mani un manu dēlu domās citi. Protu saskatīt labo, kas ar mums ir noticis. Esmu iemācījusies novērtēt speciālistu palīdzību un citu cilvēku atbalstu, esmu kļuvusi drošāka. Tomēr nevaru teikt, ka man būtu pilnīgi vienaldzīgs apkārtējo viedoklis.

2. temats

Jūtas un emocijas.

Nedrošības un bezpalīdzības izjūta ģimenē

Kad manam dēlam bija astoņi mēneši, rajona ortopēds mūs nosūtīja uz Rīgu. Tur cits ortopēds man jautāja, vai bērns ir parādīts neirologam. Aizgājām pie neirologa, un mūs tūlīt nosūtīja uz slimnīcu. Vakārā braucu uz mājām pēc nepieciešamajām lietām. Tur uzzināju, ka laikā, kamēr biju Rīgā, ir sarunāts traktors kartupeļu novākšanai. Biju vajadzīga mājās. Kad pēc divām dienām aizbraucu pie dēla, ārsts man nosodoši teica: „Ja jau jums kartupeļi svarīgāki par bērnu...”

Atgriezusies mājās, nevarēju rimties: visu laiku raudāju – dusmojos gan uz ārstu, ka viņš atļāvās man tā pateikt, ka nesaprata, ka man tā bija jādara, gan uz savu ģimeni, ka viņi nesaprot, ka manam dēlam ir nopietnas veselības problēmas. Un galu galā – viņam ir tikai astoņi mēneši! Jutos nesaprasta un ļoti bezpalīdzīga.

Taču ar raudāšanu un savām bēdām es ģimeni biju ietekmējusi, man atļāva palikt slimnīcā pie dēliņa.

4. temats

Krīze kā stimulējošs izaicinājums bērna invalīda ģimenē

Kad Ronaldam palika trīs gadi un viņš gandrīz nevienu vārdu neizrunāja saprotami, mums piedāvāja apmeklēt logopēdisko bērnodārzu. Rudenī Ronalds sāka iet uz dārziņu, viņš pirmo reizi palika svešā vietā viens pats, palika uz nedēļu, bet man bija tāda sajūta, ka viņš tā īsti nemaz nesaprot, kas notiek. Kad atbraucu pakaļ, protams, priecājās gan viņš, gan es.

Pavasārī, kad dārziņu uz vasaru slēdza, bija atvadu balle. Pie manis pienāca bērnodārza direktore un teica: „Jums nebūs patīkami to dzirdēt, bet šis bērnodārzs nav domāts jūsu bērnam. Jums ir jāiet pie bērnu psihiatra...”

Tā mēs nokļuvām pie ārsta un speciālajā bērnodārzā. Viss bija labi: strauji attīstījās valoda, Ronalds skrēja, nevis gāja uz dārziņu – līdz brīdim, kad izrakstīja jaunas un dārgas zāles. Pēkšņi Ronalds sāka „trakot” – mētāt dārziņā krēslus, lauzt mantas, sāka čurāt gan biksēs, gan gultā, ar lielajām darīšanām bija tāpat. Viņš vairs nerunāja gandrīz nevienu sakarīgu vārdu. Audzinātāja un logopēds nesaprata, kas notiek, ieteica braukt pie bērnu psihiatra. Iespējams, ka jaunās zāles Ronaldam nederot. Ārsta vienīgā atbilde bija: „Tā nevar būt...” Un viss...

Biju šokā, nezināju, kurp iet, ko darīt. Aiz izmisuma spēju tikai raudāt. Milzīgais darbs, ko bija paveikuši bērnodārzā, bija vējā...

Satiku kādu paziņu, kurai pašai ir pieaugusi meita ar attīstības traucējumiem. Viņa ieteica aizbraukt uz Jelgavas psihiatrisko slimnīcu, un es to darīju. Mani uzklusīja, Ronaldu pieņēma slimnīcā uz izmeklēšanu. Šobrīd tur konsultējamies jau sešus gadus, un Ronalds attīstība tikai uzlabojas.

4. temats

Krīze kā stimulējošs izaicinājums bērna invalīda ģimenē

9. temats

*Emocionālā izdegšana, to veicinošie faktori,
attīstības pakāpes un dažādie izpausmju veidi.
Profilakses iespējas*

Manā dzīve bija vēl kāds ļoti grūts posms.

Kad Ronaldam bija jau gads un četri mēneši, sapratu, ka atkal esmu stāvoklī. Pateicu to savai ģimenei. Reakcija bija briesmīga. Biju ļoti nobijusies pēc sarežģījumiem ar Ronaldu, bet vēl vecāku izteicieni: „...tev ar vienu kropli nepietiek.”, „...atkal sēdēsi pie bērna un neko nedarīsi.”, „...tad ejiet dzīvot citur.” Man ļoti sāpēja, biju izmisumā, neziņā.

1996. gada 19. jūnijā iztaisīju (izdarīju? man izdarīja?) abortu. Tas bija briesmīgi... Ne tikai fiziski, bet arī garīgi... Bērnu tēvu negribēju pat redzēt savā tuvumā, ar vecākiem nespēju runāt. Es nedzīvoju, es tikai eksistēju, līdz vasaras beigās nonācu slimnīcā ar smagām veselības problēmām.

Izjuka manas attiecības ar vīru.

Ronaldam vajadzēja iziet rehabilitācijas kursu, aizbraucām uz Rīgu. Slimnīcā dēls saindējās ar ēdienu, nonācām infektoloģijas nodaļā, bija sarežģījumi, līdz ar to pavadījām slimnīcā vairāk nekā mēnesi.

To visu atceros kā ļaunus murgus. No šī trieciena atguvos tikai pēc laika. Ronalds sāka apmeklēt bērnudārzu, bet pati iestājos „bezdarbniekos”, sāku mācīties frizieruursos, sāku strādāt.

13. temats

Bērns invalīds ģimenē

Man ir dēls Ronalds un meita Kitija. Meita ir vecāka. Man ir bijis grūti sadalīt savu uzmanību tā, lai abi bērni būtu vienlīdz apmierināti. Kad īpašais (slimais?) bērns paņem tik daudz laika un enerģijas, veselajam bērnam vairs neatliek ne spēka, ne pacietības. Agrāk pieļāvu ļoti daudz kļūdu, tagad cenšos tās labot, ieklausos citu cilvēku un speciālistu ieteikumos. Man ir ļoti žēl, ka tos trīs gadus, ko veltīju slimā bērna veselības uzlabošanai, savām sāpēm un pārdzīvojumiem, veselais bērns tika atstāts novārtā. Pati nepratu saplānot savu laiku, no meitas parasti tika prasīts vairāk.

Šobrīd zinu, ka esmu rīkojusies netaisni. Piedzīvoju pat brīdi, kad meita teica, ka nevar ciest savu brāli, ka negrib viņu redzēt... Tādi un līdzīgi gadījumi lika domāt, kas notiek patiesībā.

Man prieks, ka situācija ir mainījusies. Protams, uz labo pusi.

1. temats

Kas ir atbalsta grupa?

Kādas pārmaiņas tā var dot bērna invalīda ģimenes dzīvē?

Pirmo reizi par „Velku biedrības” vecāku atbalsta grupām uzzināju vasaras nometnē bērniem ar garīgās attīstības traucējumiem, Ronaldam tad bija astoņi gadi. Ir labi sajūst, ka esi starp cilvēkiem, kam ir līdzīgas grūtības, ka tevi saprot, neviens nebrīnās, ja tev gribas raudāt, neviens neizvairās, ja sāc runāt par savu bērnu, neviens nesaka „nav jau tik traki...”, bet emocionāli atbalsta, dalās savā pieredzē.

Tā ir sajūta, ka esi uzklauts un saprasts, tā dod viegluma izjūtu, liekas, ka esi kādu gabaliņu virs zemes. Tas dod spēku dzīvot tālāk, dod iedvesmu darīt un sākt jaunas lietas.

Esmu pārliccināta – ja būtu saņēmusi tādu atbalstu jau toreiz, kad dēliņš piedzima, mana dzīve būtu veidojusies citādāk.

„Velku biedrības” rīkotajā vasaras nometnē „Iesim kopā” satiku mammas, kuru pieredze un drosme manī iesēja spēku un uzņēmību. Man tobrīd bija trīsdesmit gadu, bet rudenī es aizgāju un iestājos vidusskolā, vakara nodaļā. Veiksmīgi un ar interesi mācījos, labi pabeidzu, un tagad man ir vidējā izglītība! Ir arī domas par nākotni...

Vecāku atbalsta grupā gūstu dažādas zināšanas, pieredzi, jaunu informāciju. Tikšanos laikā sniegtā informācija man palīdzēja vasaras mēnešos iekārtot dēlu dienas centrā jauniešiem ar attīstības traucējumiem.

Kad sāku piedalīties vecāku atbalsta grupā, ar laiku uzlabojās manas attiecības arī ar darba kolēģiem. Ja esmu bijusi kopā ar vecākiem, kam ir līdzīgas problēmas, izrunājusies, ieguvusi pieredzi un nedaudz miera, manī ir mazinājusies vajadzība runāt par bērnu darba vietā, es vairs neapgrūtinu kolēģus kā agrāk. Bet man vajadzēja runāt, man vajadzēja, lai kāds mani uzklausa, es nespēju palikt viena ar šo smagumu.

16. temats

Atkarības un patstāvības fenomens bērna invalīda dzīvē

Man ir izveidojušās ļoti labas attiecības ar dēla klases audzinātāju, internāta audzinātāju, skolas direktori, arī ar priekšmetu skolotājiem. Viņi taču ir tie, kas lielāko daļu laika ir kopā ar Ronaldu, viņi pastāsta man par dēla sasniegumiem, kurus es mājās nepamanu. Daudzas lietas viņam palīdz izdarīt citi ģimenes locekļi vai es pati. Tā es uzzināju, ka dēls prot un var pats aizsiet kurpju auklas, prot nomizot kartupeļus, pagatavot sviestmaizes, izmazgāt grīdu, savas zeķes u. tml.

Tas varbūt nav tik akurāti, bet ļoti jauki, ka pats dara, ka viņam patīk un izdodas. Dzīvojot mājās, mēs centāmies visu padarīt viņa vietā. Redzot šos sasniegumus, ko bērns apguvis internātskolā, esmu iemācījusies neprasīt no bērna perfekti padarītu darbu, bet dot viņam iespēju uzņemties atbildību par dažādiem mājās veicamiem darbiem (malkas ienešanu, atkritumu iznešanu, savu trauku nomazgāšanu utt.).

21. temats

Sociālo pakalpojumu būtība

Manas dzīves situācija ir krietni uzlabojusies, šobrīd sociālie darbinieki sniedz vairāk informācijas, ko un kā labāk darīt, lai īpašo bērnu vecākiem būtu vieglāk.

Toreiz, pirms desmit gadiem, tā nebija, man tā neveicās. Kad lūdzu materiālo atbalstu, lai aizvestu bērnu uz procedūrām, man atteica. Aizpildot deklarāciju, izrādījās, ka man pieder personīgā māja un mašīna, jo tolaik dzīvojām pie vecākiem. Netika ņemts vērā, ka neviens no mums nestrādāja algotu darbu, iztikām ar to, ko deva saimniecība, un bērnu pabalstiem.

4. temats

Krīze kā stimulējošs izaicinājums bērna invalīda ģimenē

Šobrīd atkal manā dzīvē ir tāds kā krīzes posms. Ronaldam pēkšņi sākās krampji, pēc ilgām un rūpīgiem izmeklējumiem tika atzīta epilepsija.

Joprojām tā īsti neesmu to pieņēmusi. Cenšos izprast, kas tas ir, ko es varu darīt, kas man būtu jādara. Atbalsta grupas vecāki man ļoti palīdz, pieņem manus pārdzīvojumus – uzklausa, atbalsta. Saņemu arī informāciju un konkrētus ieteikumus, ko darīt, lai palīdzētu bērnam.

Ronalda māsas Kitijas stāsts

13. temats

Invaliditātes ietekme ģimenē

Pašlaik man ir ļoti žēl sava brāļa, jo viņam ir parādījusies epilepsija. Es par viņu ļoti uztraucos, jo es redzēju, kā tas izpaužas, es biju klāt, kad tas notika.

Agrāk viņš mani kaitināja (patiesi, es viņu nevarēju ciest) ar muļķīgiem jautājumiem un izteikumiem: „Ko tu dari?“, „Kas tas ir?“, „Es tagad...” u. tml.

Arī tagad brīžiem tā notiek, jo „kā viņš neredz, ko daru” vai „kuru tas interesē, ka viņš iet uz tualeti”, bet kopumā esmu pie tā pieradusi. Pēdējā brīvlaikā viņš bija ļoti nemierīgs, bieži mani izaicināja – ņēma nost mantas. Es jau saprotu, viņš grib spēlēties, viņam ir vienkārši garlaicīgi.

Man nepatīk, ka Ronalds mēdz runāt rupjības – vārdus, ko dzirdējis no citiem skolā vai pagalmā. Zinu, ka viņš tos runā tikai tad, kad jūtas aizskarts un uzvedas emocionāli. Piemēram, ja viņam netīšām vai tīšām iesit, neļauj kaut ko darīt, liek iet spēlēties un netraucēt utt.

Kad viņš nejauki izrunājas, es par to nedusmojos, tomēr uztraucos – ja nu tas viņam nāk par sliktu, ja nu tas izsauc jaunu lēkmi? Pagaidām maz zinu par epilepsiju.

Ronalds ir ļoti jautrs un mīļš, es viņu ļoti, ļoti mīlu, jo viņš ir mans brālis! (Rakstot pēdējo teikumu, man pat asaras saskrien acīs...)

D. Kas ir atbalsta grupas?

Atbalsta grupas – viens no efektīvākajiem, lētākajiem un nepieciešamākajiem cilvēku savstarpējās palīdzības pakalpojumiem, tās ir grupas, kas dod iespēju līdzdarboties, risināt grūtības un dalīties pieredzē.

Grupas ir plaši izplatītas un balstās uz **pašpalīdzības un atbalsta** principiem. Kopā sanāk cilvēki ar līdzīgām problēmām, aktualizē savas grūtības, uzklausa citu dalībnieku pieredzi dažādu jautājumu risināšanā, rod spēku un cerības mainīt savu dzīvi. Grupas darba procesā, iepazīstot paši sevi, cilvēki pilnveidojas un uzlabo savas attiecības un dzīves kvalitāti.

Atbalsta grupu **mērķi** ir sniegt un saņemt cilvēcīgu cieņu, palīdzēt sadzīvot ar zaudējumu, ar sāpēm, veicināt savu spēku apzināšanos, izaugsmi un pašcieņu.

Atbalsta grupas parasti vada profesionālis, kurš sniedz informāciju un vada grupas procesus. Grupai attīstoties, kopā strādājot ilgāku laika posmu, tai ir iespējas kļūt par pašpalīdzības grupu, kur grupas nodarbības vada paši dalībnieki.

Atbalsta grupas var tikt veidotas dažādām mērķa auditorijām.

Nodarbības notiek **noteiktā laikā un vietā** (noteikums – tās nedrīkst būt mājās). Labākus rezultātus var sasniegt strādājot **noteiktā ritmā**, ja nodarbības notiek reizi nedēļā, vēlāk – divas reizes mēnesī vai reizi mēnesī.

Piedalīšanās atbalsta grupā dod iespējas:

- apzināties, ka ir cilvēki, kas cits citu saprot un pieņem tādu, kāds katrs ir;
- izprast savas grūtības;
- iegūt drošības izjūtu, izreaģējot savas jūtas (katrs var „izlādēties”, kā viņam nepieciešams);
- atjaunot ticību sev;
- atzīt – cilvēks nav vientuļš savās problēmās;
- saņemt savstarpēju atbalstu un palīdzību;
- dzirdēt un „redzēt” citu viedokļus par sev tuvu problēmu;
- novērtēt, saprast to, ko pats reāli dara;
- iegūt jaunu informāciju.

Velki piedāvā

Profesora, Dr. med. (bērnu psihiatrijā) un filoloģijas goda doktora

Karla Grunevalda redakcijā iznācis pirmpublicējums

DZĪVES APSTĀKĻU NORMALIZĀCIJA

PERSONĀM AR GARĪGA RAKSTURA

UN CITIEM FUNKCIJU TRAUCĒJUMIEM

Teorētisks pamatojums un praktiska pieredze.

Filoloģijas doktore, psiholoģe un psihoterapeite **Gurli Fira** vairāk nekā 25 gadus strādāja bērnu un jauniešu habilitācijā.

AIZLIEGTĀS SKUMJAS ir grāmata par cerībām un skumjām, kas saistās ar bērnu, kuram ir funkciju traucējumi.

Psiholoģe **Vanda Vaclava** padomdevēja aprūpes iestādēs divdesmit gados uzkrātajā pieredzē kopā ar speciālās izglītības pedagogi

Ullu Aldenrūdu un psihologu **Stēfanu Ilstedu** dāsni dalās grāmatā

BĒRNI, KURIEM IR AUTISMS

UN ASPERGERA SINDROMS.

Ingera Nordkvista un Zviedrijas Institūts cilvēkiem ar invaliditāti grāmatā SEKSUALITĀTE UN INVALIDITĀTE – TAS SKAR IKVIENU aicina rūpīgi pārdomāt un izsvērt savu attieksmi pret seksu un intīmām attiecībām. Autore centusies aptvert iespējami plašu praktisko informāciju par šo tēmu.

Čerstinas Falkas un Zviedrijas speciālās pedagoģijas institūta PIKTOGRAMMU PRAKTISKAIS PIELIETOJUMS ir grāmata par piktogrammu izmantošanas iespējām ikdienā.

PIKTOGRAMMAS CD formātā

Jura Pakalniņa (sadarbībā ar radošo grupu) Liepājas speciālajā internātskolā uzņemtā 30 minūšu dokumentālā filma PIKTOGRAMMAS ir metodiskais materiāls par piktogrammu praktisko pielietojumu darbā ar bērniem, kuri mācās speciālo skolu C apmācības līmeņa klasēs.

Sadarbībā ar zviedru speciālistiem īstenotā projekta „Spēks ir vienotībā” semināru „Aizliegtās skumjas”, „Psiholoģiskie aspekti saskarsmē ar cilvēkiem ar īpašām vajadzībām un viņu ģimenēm” un „Komunikācija – attīstības pamats” lekciju kopsavilkums PRIEKŠ DZĪVOT.

Kinorežisores un publicistes **Lailas Pakalniņas** dokumentālā filma MĀRTIŅŠ ir Ingas un Andra Šķesteru stāsts par to, kā viņi dzīvo un audzina savu dēlu Mārtiņu. Filma ir par to, kāpēc dzīvot un cik ļoti jāmīl savi bērni.

Videofilma DEJU UN KUSTĪBAS TERAPIJAS METODE. Psihologes, ķermeņa un kustību terapeites **Indras Majores-Dūšeles** dejas un kustību terapijas nodarbības kopā ar filmu studijas *DEVĪŅI* radošo grupu dokumentējusi režisore **Ilze Vidauska**. Deju un kustību terapija ir psihoterapijas metode. Tā izmanto deju un kustību, lai veicinātu mūsu emocionālo, intelektuālo, fizisko un sociālo integrāciju. Ķermenis un psihe veido savstarpēji saistītu sistēmu. Kad mēs kustamies, tad radām izmaiņas arī savā emocionālajā stāvoklī. Kustība ir veids, kā saprasties. Ar kustību mēs rodam iespēju būt kontaktā ar citiem cilvēkiem arī tad, ja ir grūtības izmantot runu.

ŠIE MATERIĀLI IR PIEEJAMI LATVIJAS BIBLIOTĒKĀS

TOS VAR IEGĀDĀTIES

„VELKU BIEDRĪBĀ” Rīgā, Āzenes ielā 14/24 – 115

www.velki.lv

