

ES ĢIMENĒ

Vineta Kesele

klīniskā psiholoģe,
psihoanalītiskais terapeits

12.12.2020.

ES ĢIMENĒ

- o Kā izprast bērnu emocionālo veselību?
- o Kā attālinātās mācības ietekmē pusaudžus?
- o Kā sekmēt bērnu un jauniešu socializēšanos?

Bērnu emocionālā veselība

- o Jāsāk ar emociju atpazīšanu
- o Konsekventu robežu noteikšana
- o Uzklusīšana un iedrošināšana
- o Atbalsts problēmsituācijās
- o Vecumam atbilstošas disciplinēšanas metodes

*Bērnu emocionālā veselība
pandēmijas laikā*



Kā attālinātās mācības ietekmē pusaudžus?

- o* Skolas apmeklējuma iztrūkums
- o* Socializēšanās ar vienaudžiem
- o* Trauksme, vilšanās, izlolācija
- o* Attiecības ar tuviniekiem

Kā sekmēt pusaudžu socializēšanos

- o Atzīt, ka uztraukums/trauksme – ir dabiska reakcija par notiekošo
- o Novēršanās metodes
- o Meklēt jaunus saskarsmes veidus ar draugiem

Šodienas realitāte



Kā saglabāt psihisko veselību

- o Uzmanības fokusēšana uz sevi
- o Izdzīvot savas jūtas
- o Saglabāt laipnu/labestīgu attieksmi pret sevi un citiem
- o Organizēt/strukturizēt savu dzīves telpu

Kas traucē mācīties?

- o Ģimenes labklājība/atbalsta trūkums
- o Nelabvēlīgas/saspringtas attiecības ar vienaudžiem
- o Mērķu trūkums
- o Saspīlētas attiecības ar skolotājiem
- o Pašorganizācijas trūkums



Interneta resursi:

- o <https://www.nytimes.com/section/parenting>
- o https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_russian.pdf