



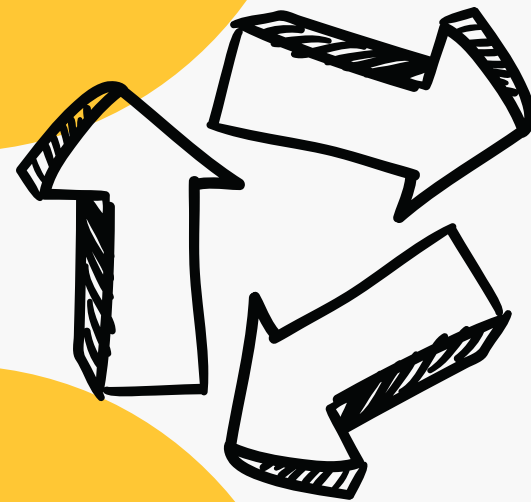
RŪPES PAR SEVI

SABĪNE BĒRZIŅA
KLĪNISKAIS PSIHOLOGS
PUSAUDŽU RESURSU CENTRS
SABINE.BERZINA@PUSAUDZUCENTRS.LV

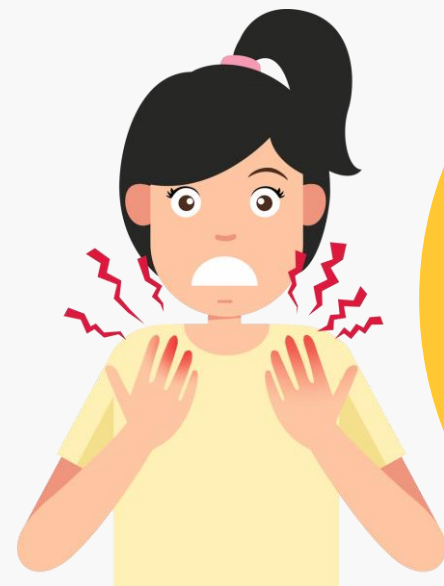
TU NEESI VIENS! 27.04.2024.
VALMIERA



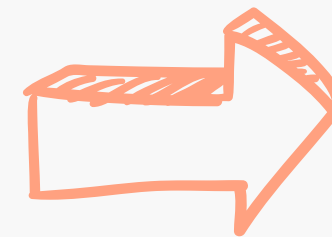
DOMAS



EMOCIJAS



**ĶERMEŅA
SAJŪTAS**



UZVEDĪBA

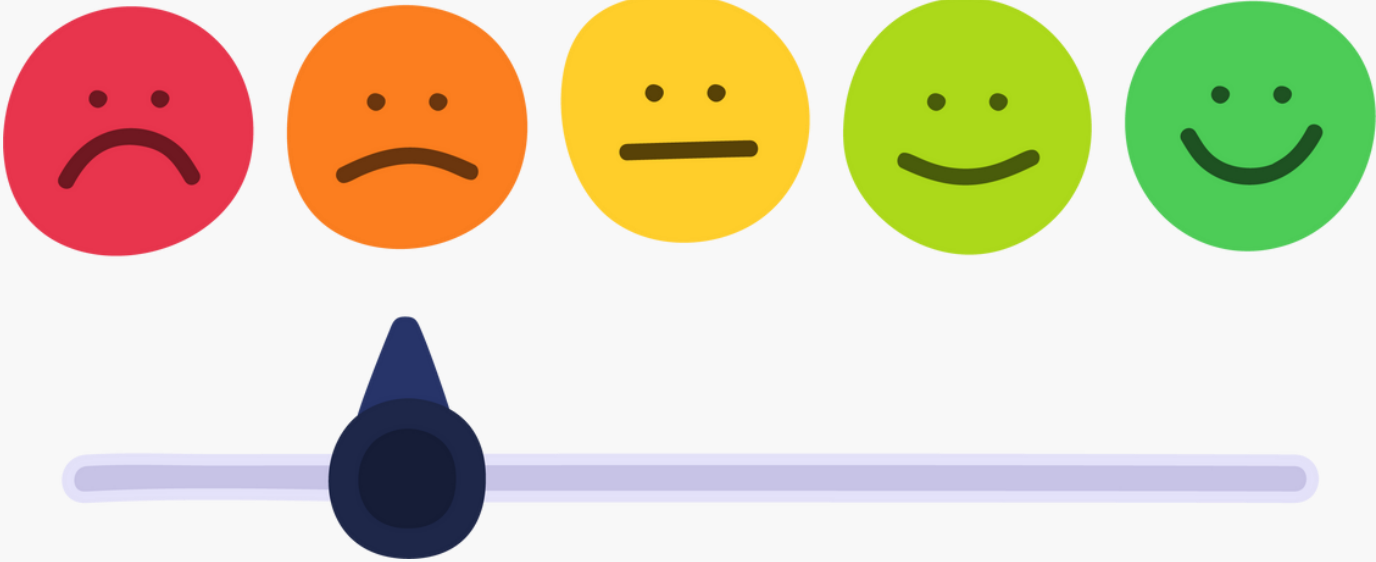
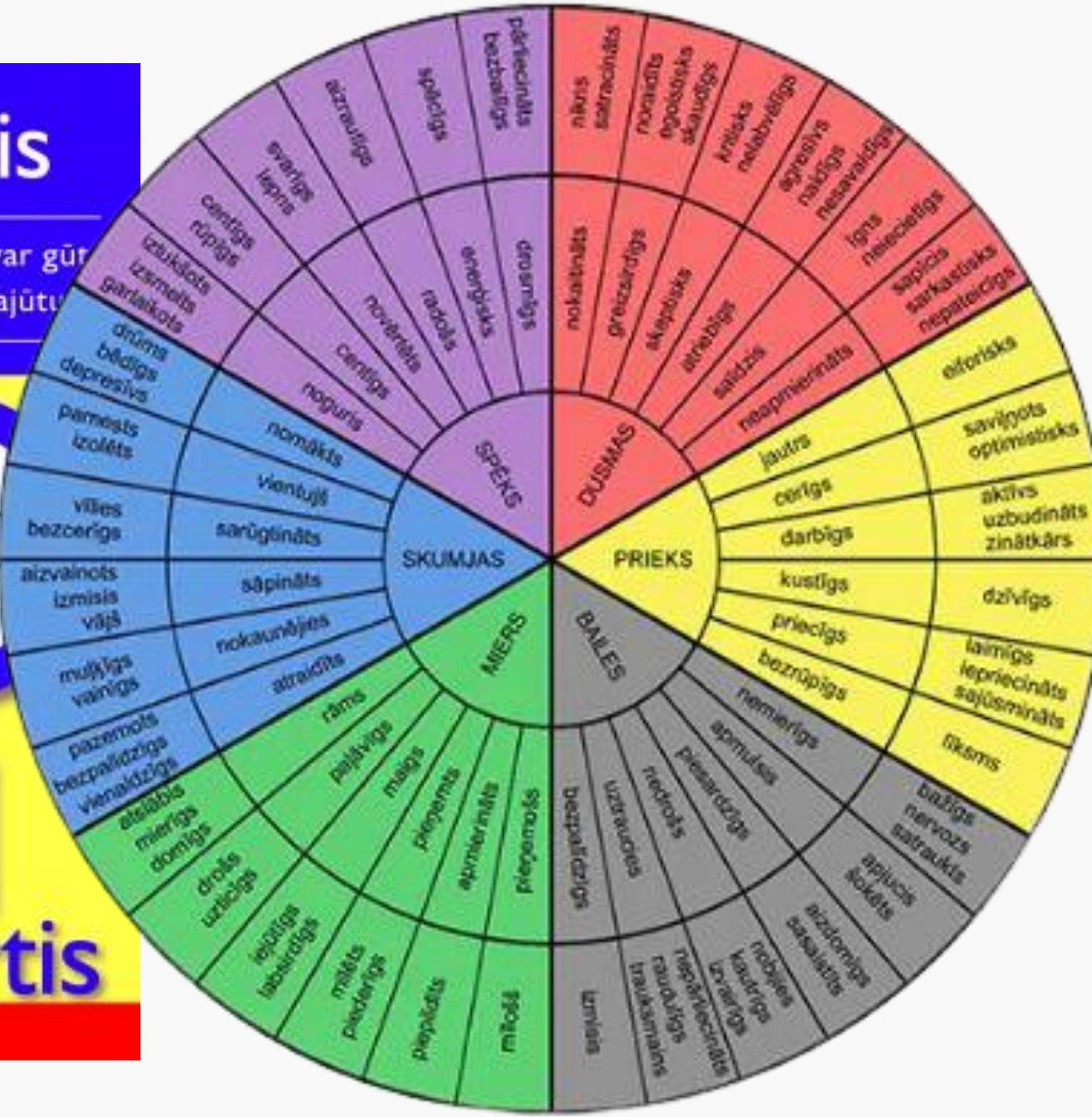
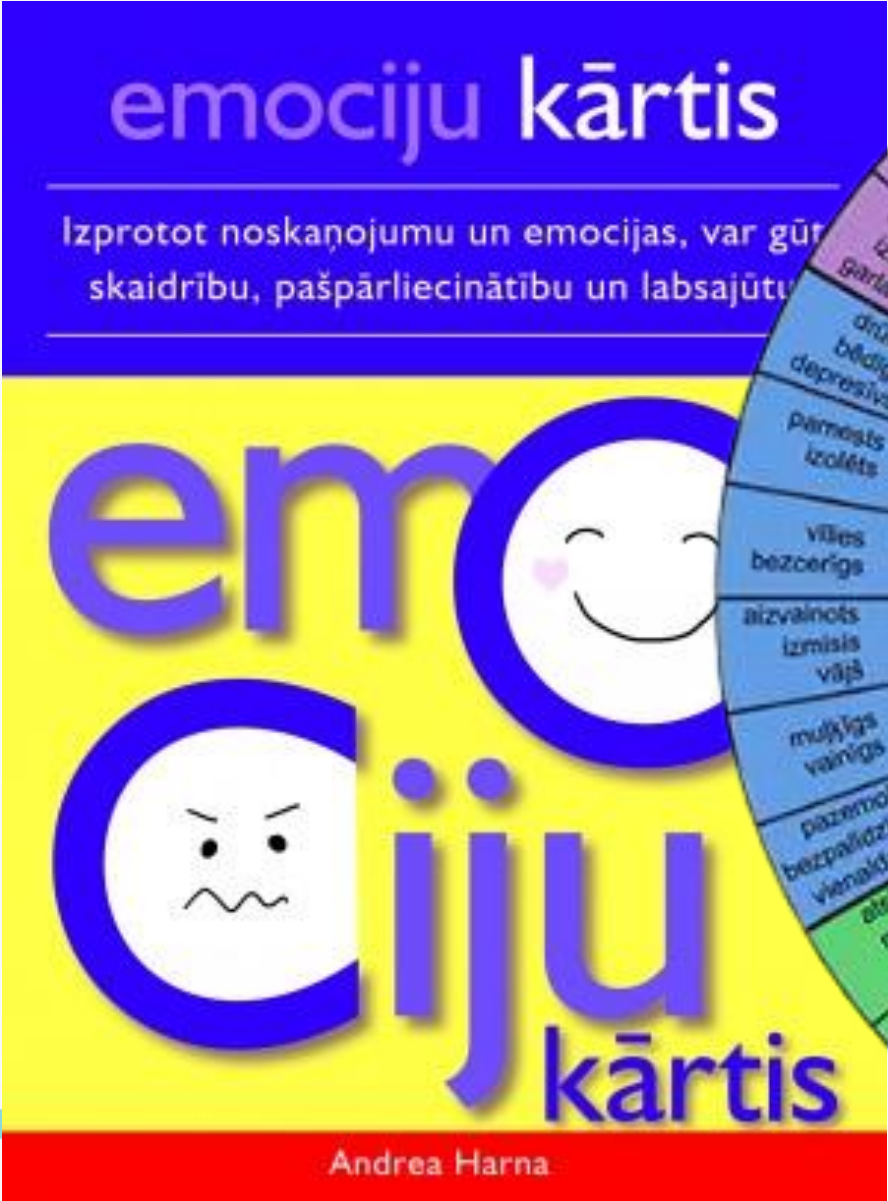


PĀRMAINU LĪKNE

ŠOKS, NOLIEGUMS, DUSMAS, BĒDAS, BAILES, VAINA, APJUKUMS



NEVALDĀMS	DUSMĪGS	PANIKĀ	ŠOKĒTS	HIPERAKTĪVS	MOTIVĒTS	TRAKULĪGS	SAJŪSMINĀTS
SATRACINĀTS	PĀRBIJIES	SASPRINGTS	SAKAITINĀTS	ENERĢISKS	IEDVESMOTS	SVINĪGS	DROSMĪGS
SANIKNOTS	NORAIZĒJIES	NERVOZS	NEMIERĪGS	PĀRSTEIGTS	AKTĪVS	POZITĪVS	AIZRAUTĪGS
NIKNS	ĪGNS	NOBIJIES	SAPĪCIS	UZMUNDRINĀTS	LAIMĪGS	ROTAĻĪGS	PACILĀTS
JŪT RIEBUMU	SĀPINĀTS	SATRAUKTS	NEAPMIERINĀTS	PRIECĪGS	CERĪGS	FOKUSĒTS	JAUTRS
IZMISIS	BAŽĪGS	APKAUNOTS	APBĒDINĀTS	APMIERINĀTS	GANDARĪTS	MĪLOŠS	PIEPILDĪTS
VĪLIES	SKUMJŠ	BĒDĪGS	APJUCIS	MIERĪGS	DROŠS	PĀRLIECINĀTS	AIZKUSTINĀTS
DRŪMS	VIENTUĻŠ	ATSTUMTS	GARLAIKOTS	ATSLĀBINĀJIES	PATEICĪGS	SVĒTLAIMĪGS	LĪDZSVAROTS
DEPRESĪVS	PĀRGURIS	NEDROŠS	NOGURIS	ATVIEGLOTS	DOMĪGS	JŪTAS ĒRTI	BEZRŪPĪGS
BEZCERĪGS	IZTUKŠOTS	BEZPALĪDŽĪGS	SAMIEGOJIES	JŪTAS BRĪVI	ATPŪTIES	OMULĪGS	MIERPILNS



**ES ESMU PIETIEKAMI
LABS, KĀDS ESMU.**

**IR NORMĀLI, JA ES
UZTRAUCOS. TAS
NOZĪMĒ, KA MAN RŪP.**

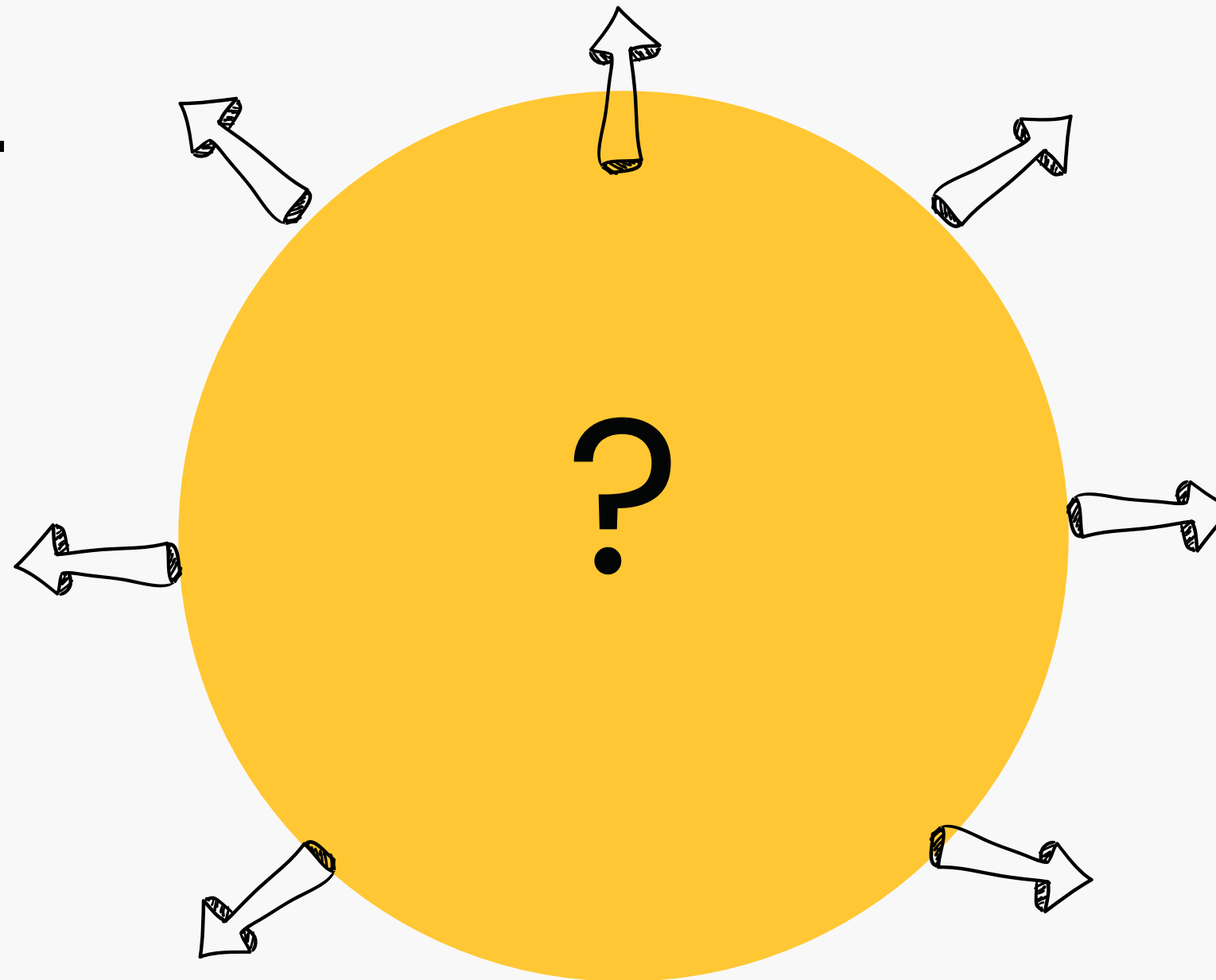
**ES DARU VISU, KAS IR
MANOS SPĒKOS.**

**IR NORMĀLI, KA ES
KAUT KO VARU
NEZINĀT.**

**ES TO VĒL NEMĀKU,
BET ESMU GATAVS
IEMĀCĪTIES.**

**ES ESMU LABS
VECĀKS ARĪ TAD, JA
NE VIENMĒR TIEKU AR
VISU GALĀ.**

**JA SAJŪTU, KA
UZTRAUKUMS IR
PĀRĀK LIELS,
DRĪKSTU LŪGT
PALĪDZĪBU CITIEM.**



**LĪDZJŪTĪBA PRET
SEVI**



**ELPOŠĀNAS UN RELAKSĀCIJAS
VINGRINĀJUMI, VIDEO,
APLIKĀCIJAS**

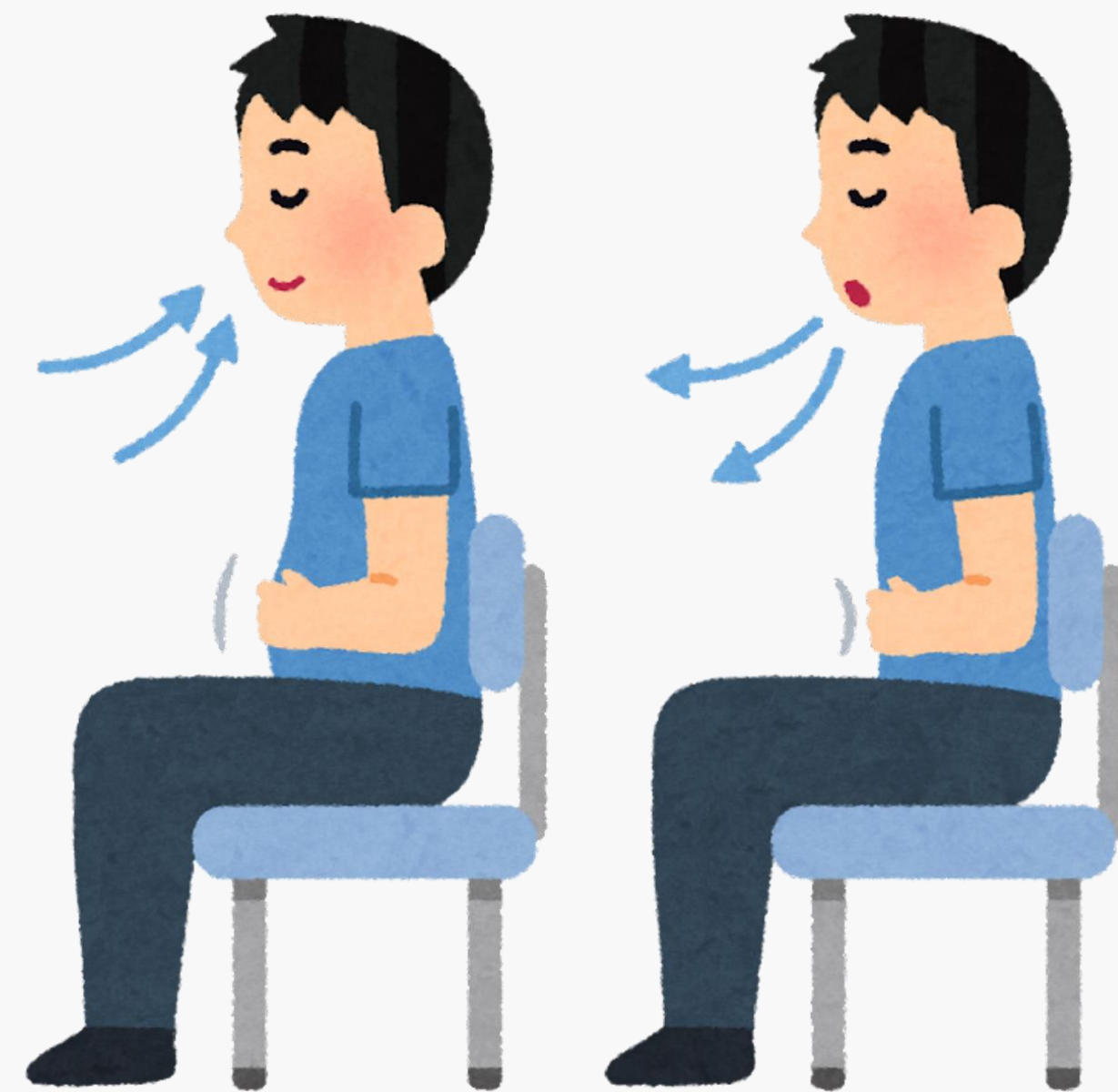
ŠEIT UN TAGAD (54321)

Pavērsies apkārt un nosauc:
5 lietas, ko vari ieraudzīt,
4 lietas, ko vari sataustīt,
3 lietas, ko vari sadzirdēt,
2 lietas, ko vari sasmaržot,
1 lietu, ko vari sagaršot.
Atkāрто, katru reizi mēģinot nosaukt
vēl nepamanītās lietas, kamēr jūti,
ka trauksme ir mazinājusies.



DIAFRAGMĀLĀ ELPOŠANA

- Apsēdieties krēslā vai stāviet kājās, turiet taisnu muguru. Variet arī nogulties uz grīdas, pamatnei jābūt stingrai.
- Uzlieciet vienu roku uz krūtīm, otru uz vēdera.
- Lēni ieelpojiet caur degunu, lēnām skaitot līdz 4. Ieelpā iztēlojieties, ka gaiss jūsu vēderu piepilda kā balonu vai bumbu. Jūs jūtiat, ka uz vēdera uzliktā roka paceļas.
- Lēni izelpojiet caur muti, lēnām skaitot līdz 6. Roka uz vēdera, ar vieglu piespiedienu, var palīdzēt diafragmai nolaisties.



PROGRESĪVĀ MUSKUĻU RELAKSĀCIJA

Progresīvā muskuļu relaksācija balstās uz pakāpenisku dažādu muskuļu grupu sasprindzinājumu, pēc kā seko relaksācijas fāze, kuras laikā pēkšņi tiek atbrīvots sasprindzinājums, izjūtot muskuļa atslābinājumu.



DZĪVESSPĒKS

(ANG. RESILIENCE)



Dzīvesspēks ir spēja atgūties un turpināt funkcionēt psiholoģiski veselīgi, saskaroties ar stresu vai traumatisku notikumu savā dzīvē (Tugade & Frederickson, 2004).

Kas ir mani iekšējie resursi?
Kas ir mani ārējie (sociālie, vides) resursi?

DAŽI VIEDIE PALĪGI



SPOTIFY: 365 MEDITĀCIJAS (#94 ĶERMENĪ - ŠEIT UN TAGAD)

[HTTPS://OPEN.SPOTIFY.COM/EPISODE/4G8TVQPXEDITHDALK5Y3K4?SI=44AD6A149FEA406D](https://open.spotify.com/episode/4G8TVQPXEDITHDALK5Y3K4?si=44AD6A149FEA406D)



YOUTUBE: PROGRESĪVĀ MUSKUĻU RELAKSĀCIJA (VIVENDI)

[HTTPS://YOUTU.BE/QDJJJEGEDLC?SI=5S1APTO4L9I7HHD8](https://youtu.be/QDJJJEGEDLC?si=5S1APTO4L9I7HHD8)



MOBILĀS APLIKĀCIJAS:

MIERVIDI (LV), CALM, HEADSPACE, DAYLIO, INSIGHT TIMER, BREATHE BALL U.C.

KĀ VARU ATBALSTĪT SAVU BĒRNU?

- **Atzīstiet un uzslavējiet** bērna pūles: *"Es pamanīju, ka tu tiešām smagi strādā, lai pārvaldītu diabētu. Tas ir patiešām pamatīgs darbs un prasa daudz pūļu!"*
- **Izsakiet atgādinājumus iekļūtīgi.** Pārāk bieži un uzstājīgi atgādinājumi bērnam var izraisīt vēlmi pretoties.
- Piedāvāiet bērnam "paņemt **pauzi**".
- **Klausieties, lai uzklausītu** nevis piedāvātu padomu. Ieklausieties un respektējiet bērna vēlmes, spējas un vajadzības.

KĀ VARU ATBALSTĪT SAVU BĒRNU?

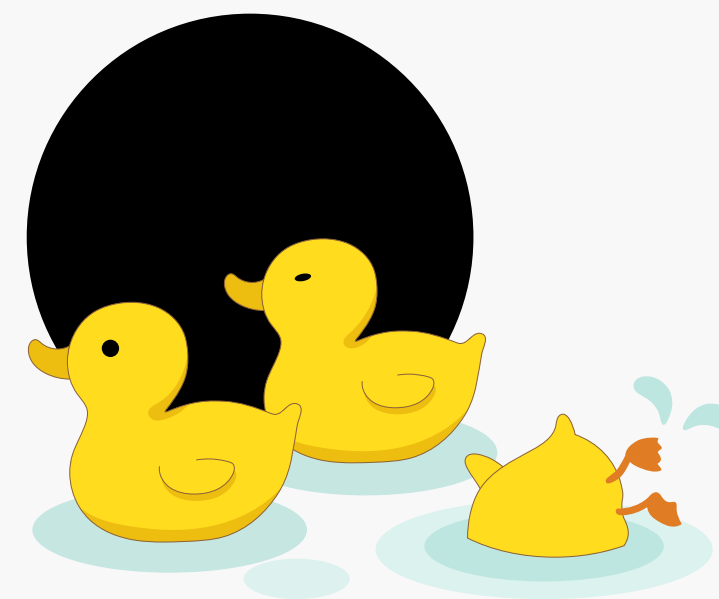
- **Uzraugiet bērna un savu mentālo veselību**, emocionālo labbūtību. Meklējiet palīdzību, ja nepieciešams.
- **Veiciniet sarunas** par emocijām, domām, sajūtām, dalieties ar savu pieredzi un darbībām, kā ikdienā tiek galā ar savu stresu (atbilstoši bērna vecumposmam).
- **Esiet piemērs** no kura mācīties un kam līdzināties (tajā skaitā spējot parādīt, ka ne viss vienmēr ir "pozitīvi").

**Cilvēki saka, ka
motivācija ātri pazūd.**

**Nu, vai zini, ka arī
svaigums pēc dušas
neturas ilgi?**

**Tieši tāpēc mazgāties
iesaka ikdienas!**

/Zig Zigler/



**PALDIES PAR
UZMANĪBU!**

