

# Eliminating Social Exclusion

## EliSE Erasmus+

Nr. 2019-1-LV01-KA204-060427

### TRAINING COURSE

INTERDISCIPLINARY NETWORK FOR SPECIAL &  
INTERCULTURAL EDUCATION “INCLUDE”

THESSALONIKI, GREECE

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Pašapkalpošanās un ģimenes stratēģijas

**ALTA PANERA, PSYCHOLOGIST - PSYCHOTHERAPIST**

**EliSe ERASMUS+ TEAM SCIENCE MEMBER**

**INCLUDE**

**THESSALONIKI GREECE**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Stresori vecākiem ar īpašām vajadzībām bērniem

- ▶ Jauni pētījumi atklāj, ka pusaudžu un pieaugušo mātes ar autismu piedzīvo hronisku stresu, kas ir pielīdzināms kaujas karavīriem, un cīnās ar biežu nogurumu un darba pārtraukumiem. Šīs mammas aprūpē pavada arī ievērojami vairāk laika nekā bez invaliditātes māmiņas.
- ▶ Finances bieži vien ir stresa avots. Bieži viens no vecākiem, parasti māte, upurē savu karjeru, lai apmierinātu bērna vajadzības, kā rezultātā ģimene zaudē ienākumus.



# Diena mātes un viņas dēla invalida dzīvē

<https://www.youtube.com/watch?v=YWrSn-fnRtc>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Grūtības ģimenēs ar bērniem invalīdiem

- Problēmas, ar kurām saskaras ģimenes ar bērnu invalīdu, ir ļoti dažādas, un tiem, kas ar tiem saskaras, var rasties arī sociālās integrācijas grūtības.
- Problēmu esamību un to ietekmi uz ģimenes locekļu garīgo veselību var pārprast kā iekšējās problēmas, neņemot vērā spiedienu, ar kuru viņi saskaras.
- Lai saprastu, ko piedzīvo kāds ģimenes loceklis, nav jāsaprot bērna invalīda diagnoze vai simptomi, bet gan šķēršļi, kas no tā varētu rasties pārējiem ģimenes locekļiem.



# Autisma bērna mamma staigā cauri dienai ar savu dēlu

<https://www.youtube.com/watch?v=JGhgcaQ2Tvs>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Stresori vecākiem ar īpašām vajadzībām bērniem. Emocionālā ietekme

- Bailes un bažas par:
  - Bērna sāpes un ciešanas
  - Bērna nākotne
  - Jautājums par to, vai jūs darāt pietiekami daudz vai darāt pareizās lietas, lai palīdzētu bērnam

Vainas apziņa:

- Jūsu spēju aizsargāt bērnu robežas
- Uzmanības zudums pret citiem bērniem, dzīvesbiedru un novecojošiem vecākiem
- Jūsu greizsirdība un aizvainojums pret tiem, kuriem ir “normāli” bērni

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Stresori vecākiem bērniem ar īpašām vajadzībām

- Izolācijas sajūta, jo jūs:
  - Nepalaidiet garām daudzas uz ģimeni vērstas aktivitātes, jo jūsu bērna invaliditāte neļauj viņai veiksmīgi piedalīties
  - Sastopas ar kritiku un spriedumu par savu vecāku audzināšanu no citiem, kuri nesaprot jūsu bērna invaliditāti
  - Jūties kā nepiederošs pie vecākiem, kuru bērni parasti attīstās
- Skumjas par:
  - Cerību un sapņu zaudēšana, kas jums bija par bērnu
  - Jums nav tādas vecāku pieredzes, kādu jūs iedomājāties
  - Atkārtoti atgādinājumi par to, ko jūsu bērns palaid garām, izraisot hroniskas skumjas



# Bērnu ar īpašām vajadzībām vecāku garīgā veselība

- ▶ Bērnu ar fiziskiem traucējumiem vecāki ir pakļauti sliktas garīgās veselības riskam.
- ▶ Bērnu vecākiem ar attīstības traucējumiem ir lielāka iespēja saslimt ar depresiju vai citām garīgās veselības diagnozēm, salīdzinot ar vecākiem, kuriem bērniem nav attīstības traucējumu.
- ▶ Uztvertās vecāku ciešanas ir vissvarīgākais faktors, kas ietekmē vecāku garīgo veselību



# Stresori vecākiem ar īpašām vajadzībām bērniem

- Bērnu ar īpašām vajadzībām vecāki bieži ir izsmelti un bieži kļūst nomākti. Viņu pašaprūpes laika un resursu rezerves ir vēl vairāk izsmeltas nekā tipisku bērnu vecākiem. Taču arī viņu vajadzība pēc degvielas uzpildes ir lielāka. Lai saglabātu bērna ar īpašām vajadzībām aprūpes maratonu, ir svarīgi, lai vecāki rūpētos par savām vajadzībām..

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Diagnoze

- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=Gws\\_2p3KszU](https://www.youtube.com/watch?v=Gws_2p3KszU)

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Pārdomājot savu pieredzi

- ▶ Apsveriet laiku savā dzīvē, kad esat piedzīvojis stresu, miega grūtības, skumjas vai depresiju,
- ▶ Piemēram, kas jūs izraisīja, cik ilgi tas ilga, vai tas bija vienkārši vai sarežģīti, vai tam bija iekšēja vai ārēja izcelsme
- ▶ Kas jums šķita noderīgs, kas bija kaitīgs, kā jūs tam tikāt pāri

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Kā ar pozitīvu pieredzi mazināt savu negatīvo noskaņojumu?

- ▶ Lai gan ir daudzi veidi, kā uzlabot garastāvokli, ir pierādīts, ka tas ir visefektīvākais, lai palielinātu prieku, ko saņemat katru dienu
- ▶ Tālāk norādītās darbības var jums palīdzēt :

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# NEDĒĻAS UZVEDĪBAS IZMAIŅU TABULA

## UZVEDĪBA

- ▶ Relaksācija
- ▶ Vingrinājums
- ▶ uzturs
- ▶ laika plānošana
- ▶ Gulēt
- ▶ Patīkamas aktivitātes
- ▶ Attiecības
- ▶ Ikdienas domu dienasgrāmata
- ▶ Lasīšana

**PLĀNOŠANA IR SVARĪGA!**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# KĀ MAZINĀT NEGATĪVU NOSKAŅOJUMU AR PATĪKAMĀM DARBĪBĀM

- ▶ Izveidojiet patīkamu aktivitāšu sarakstu. Īpaši iekļaujiet darbības, kuras veicāt pagātnē (un kuras jums patika), kuras vairs neveicat.
- ▶ Iekļaujiet tikai tās darbības, kuras varat veikt. Piemēram, varat iekļaut vārdu “dārzkopība”, taču iespējams, ka “doties uz Londonu” nav iespējams
- ▶ Iekļaujiet darbības, kuras jūs nekad neesat darījis, bet vēlaties to darīt

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Idejas patīkamām aktivitātēm

- Klausīties dzīvo mūziku - vingrot - doties uz pludmali - taisīt mākslu - spēlēt kādu mūzikas instrumentu - skatīties sporta pasākumu - adatas pildīt dārzkopību - strādāt pie savas mašīnas - apmeklēt draugus - rakstīt draugam e-pastu - zvanīt draugam - labas grāmatas lasīšana - mājas sakopšana - mērķa sasniegšana - restorāna apmeklēšana - pūķu lidināšana - pārgājienu apmeklēšana - Žurnālu rakstīšana - Uzlūgšanas vieta - Piedalīšanās teātra pulciņā - Iepirkšanās - Pasēdēšana sauļošanās - došanās uz apkārtnes pasākumu - muzeja apmeklēšana - grāmatnīca - fotografēšana - meditācija - relaksācijas vingrinājumu veikšana - ēst gatavošana - Laika pavadīšana ar ģimenes locekļiem - Kāršu spēles - Vingrošana

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# KĀ MAZINĀT NEGATĪVU NOSKAŅOJUMU AR PATĪKAMĀM DARBĪBĀM

- ▶ Izveidojiet grafiku, kurā izvēlaties vismaz četras no šīm aktivitātēm, lai jūs varētu tās veikt katru nedēļu. Pierakstiet precīzi, kad tos darīsiet.
- ▶ Nemiet vērā šķēršļus, kas var rasties, veicot šīs darbības, un uzrakstiet veidus, kā jūs tos pārvarēsiet
- ▶ Pēc aktivitāšu veikšanas atzīmējiet, vai jūtaties labāk, uzreiz pēc aktivitātes un pēc veselas nedēļas patīkamām aktivitātēm



# ESI LABI PRET SAVU ĶERMENI

## DZIĻA ELPOŠANA

<https://www.youtube.com/watch?v=Wemm-i6XHr8>

- ▶ Veiciet lēnu, dziļu elpu
- ▶ Elpo no diafragmas
- ▶ Ievērojiet sava vēdera kontrakciju un mēģiniet noturēt krūtis stabilu
- ▶ Ievērojiet vēdera uzpūšanos un izelpošanas laikā mēģiniet saglabāt krūtis stabilu
- ▶ Ja vēlaties, ieelpas laikā saskaitiet 4 sekundes, turiet to 4 sekundes, skaitiet 6 sekundes izelpas laikā un 2 sekundes pirms atsākt
- ▶ Izelpojot atkārtojiet vārdu “atslābināties” vai “miers”.
- ▶ Atkārtojiet 5-10 sekundes Jo vairāk trenēsies, jo vieglāk būs atpūsties



# ESI LABI PRET SAVU ĶERMENI

## IDEĀLS VINGORJUMS

- ▶ aerobika
- ▶ 4-5 reizes nedēļā
- ▶ 20-30 minūtes katru reizi

## Izplatīti attaisnojumi

- ▶ Man nav pietiekami daudz laika (vai es nevēlos atrast laiku)
- ▶ Es jūtos ļoti noguris (sāciet ātrāk dienā, lai izvairītos no noguruma)
- ▶ Man tas nepatīk (izmēģiniet kaut ko citu)
- ▶ Tas nav ērti (izmēģiniet kaut ko citu)



# ESI LABI PRET SAVU ĶERMENI

## Uzturs

- ▶ Tālāk norādītais nav noderīgs :
  - ▶ Stimulanti: kofeīns (kafija, kolas, kakao - ne vairāk kā 1 kafija vai 2 kolas dienā), nikotīns
  - ▶ Sāļs: samazina kāliju, paaugstina asinsspiedienu
  - ▶ konservanti
  - ▶ Gaļas hormoni - samaziniet sarkanās gaļas, cūkgaļas un māļputnu gaļas patēriņu - ēdiet zivis un dārzeņus
- ▶ Stresa ēšanas paradumi - pārāk ātra ēšana, lielas porcijas vai stāvēšana
- ▶ Izvairieties no cukura, pārbaudiet pārtikas alerģiju
- ▶ Dzert 6-8 glāzes ūdens dienā
- ▶ Ikdienas ēdienreizēs iekļaujiet vienu svaigu (ne konservētu vai saldētu) dārzeņu
- ▶ Papildinājumi: B vitamīnu komplekss (50-100 mg) C vitamīna komplekss (1000 mg) ēdienrežu laikā



# ESI LABI PRET SAVU ĶERMENI

## Regulāra ikdienas meditācija

Ieguvumi: zemāks sirdsdarbības ātrums, zemāks asinsspiediens, zemāka spriedze, zemāka analītiskā spēja

- ▶ Ko darīt: regulāri dziļas meditācijas vingrinājumi 20-30 minūtes dienā
- ▶ Tas ietekmēs jūsu atlikušo dienas daļu un rezultātā: mazinās trauksmi, novērsīs stresu, paaugstinās enerģijas līmeni, uzlabos koncentrēšanos un atmiņu, mazinās bezmiegu un nogurumu, novērsīs galvassāpes un muskuļu sāpes, paaugstinās pašcieņu.



# ESI LABI PRET SAVU ĶERMENI

## Progresējoša muskuļu relaksācija

<https://www.youtube.com/watch?v=p54jmkW0RN0>

- ▶ Sasprindziniet un atslābiniet katru ķermeņa muskuļu grupu. Vispirms sasprindziniet muskuļu grupu 5 sekundes. Pēc tam atpūties un ievērojiet atšķirību
- ▶ Sāciet ar pirkstiem un virzieties uz augšu vai ar galvu un virzieties uz leju
- ▶ Parastās muskuļu grupas ir: pirksti, potītes, ikri, augšstilbi, sēžamvieta, vēders, pleci, roku pirksti, seja
- ▶ Kad esat pabeidzis, ievērojiet relaksāciju
- ▶ Sekojiet procesam divas reizes pēc kārtas
- ▶ Apsveriet, kuras jomas jūs varētu darīt, ja cilvēki jūs nepamana



# ESI LABI PRET SAVU ĶERMENI

## Bieži šķēršļi

- ▶ Man nav laika (tātad, kas ir prioritāte?)
- ▶ Man nav vietas, kur atpūsties (tad izveidojiet to)
- ▶ Šie vingrinājumi ir pārāk lēni (tad jūs veicat pārāk ātri)
- ▶ Es jūtos vairāk noslogots, kad atslābinos (izmantojiet īsāku relaksāciju vai progresējošu muskuļu relaksāciju)

## Dīkstāves laiks un laika pārvaldība

- ▶ Laiks atpūtai vai brīvajam laikam: vismaz 1 stunda dienā, 1 diena nedēļā, 1 nedēļā ik pēc 4 mēnešiem
- ▶ Atpūtas laiks, brīvais laiks, laiks attiecībām
- ▶ Noteikt prioritāti
- ▶ Deleģēt
- ▶ Dodiet papildu laiku
- ▶ Pārvarēt vilcināšanos



# Kognitīvie traucējumi

- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=\\_XLY\\_XXBQWE](https://www.youtube.com/watch?v=_XLY_XXBQWE)



# MAINĪET SATRAUKSMU UN ZEMU GARASTĀVĪBU, MAINOT SAVAS DOMAS

## Kognitīvais modelis :

- Pirmkārt, ir svarīgi saprast, ka jūsu garastāvoklis ir atkarīgs no jūsu domām. Mēs varam piedzīvot to pašu notikumu, taču tas, kā mēs par to domājam, noteiks mūsu attieksmi pret to.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# MAINIET SATRAUKUMU UN ZEMU GARASTĀVOKLI, MAINOT SAVAS DOMAS

## Tehnika:

- ▶ Ir trīs soļi, lai mainītu savas domas.
  - ▶ Identificēt
  - ▶ Novērtēt
  - ▶ Atbildēt

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Identifikācija

- ▶ Vispirms jums ir jāidentificē domas, kas jums ienāk prātā, pirms jūsu negatīvajām jūtām. Tātad, kad jūtaties slikti, pajautājiet sev: "Kas man ienāca prātā?" Pierakstiet savas negatīvās domas, īpaši domas par sevi. Piemēram, "Es esmu ļoti stulbs"

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Novērtēšana

- Tagad pārbaudiet, vai doma ir pareiza. Mēs neesam perfekti un bieži vien mēdzam domāt negatīvi, it īpaši, ja esam noraizējušies vai skumji. Novērtējiet, vai doma ir pareiza, salīdzinot to ar dažiem kognitīviem traucējumiem, kas uzskaitīti nākamajā lapā. Tāpat pajautājiet sev: "Vai ir pierādījumi, ka tā nav taisnība?" Jūs pat varētu apsvērt, ko jūs teiktu draugam, kā jūs domājat par to pašu. Patiesībā jūs "uzbrūkat" negatīvajai domai un apspriežat ar sevi, kāpēc tā ir izkropļota.



# Atbilde

- Visbeidzot, kad esat noskaidrojis, kā doma ir izkropļota, nepareiza, tā nav pamatota ar faktiem vai vienkārši nav noderīga - atbildiet uz domu ar labāku domu - tādu, kas nav izkropļota, ir patiesa, balstīta uz pierādījumiem vai ir vairāk noderīga.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# KAD UN KĀ

- Šo paņēmienu vislabāk var apgūt, ja sākotnēji uzrakstāt visu – savas nederīgās domas, vērtējumu (arī izkropļojumus) un atbildes. Rakstīt var uz vietas, ja tas ir iespējams, vai vēlāk dienas vai nedēļas laikā. Jo ātrāk to uzrakstīsiet, jo skaidrāk atcerēsities savas domas un jo ātrāk jutīsities labāk. Kad esat to izdarījis pietiekami daudz rakstiski, jūs to sāksit darīt savā prātā. Ar laiku tas kļūs par automātisku procesu, un jūsu domas vairs nevedīs jūs skumjās vai trauksmē.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# KOGNITĪVIE KROPĻOJUMI

- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=VI3DgbZc7\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=VI3DgbZc7_o)
- ▶ <https://www.healthline.com/health/cognitive-distortions>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# KOGNITĪVĀ PĀRVEIDOŠANA

| AUTOMĀTISKĀS DOMAS                                                                  | KROPĻOJUMI                                                                           | PAMATOTAS ATBILDES                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzrakstiet visas savas negatīvās domas                                              | Atzīstiet katras automātiskās domas izkropļojumus                                    | Nomainiet katru domu ar pozitīvāku un reālistiskāku domu                              |
|  |  |  |

# IZAICINOT JŪSU SATRAUKŠĀS DOMAS

- ▶ Vai ir iemesli, kāpēc jums rodas šī satraucošā doma?
- ▶ Novērtējiet faktus un pierādījumus, uz kuriem balstās jūsu domas
- ▶ Pārbaudiet savas jūtas un domas ar citiem cilvēkiem, kuri atrodas līdzīgos apstākļos
- ▶ Kas ir sliktākais, kas var notikt? Vai ir fakti, kas ir pretrunā ar šo domu?
- ▶ Izaiciniet to, ko domājat vai baidāties, ka tas notiks
- ▶ Meklējiet citus veidus, kā interpretēt situāciju
- ▶ Kā es varu pieiet un rīkoties šajā situācijā? Vai jūsu cerības ir reālas?
- ▶ Pierakstiet savas reālistiskās domas



# Uzmanība

- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=1kntcC9nICo&t=3s&has\\_verified=1](https://www.youtube.com/watch?v=1kntcC9nICo&t=3s&has_verified=1)

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Ko jūt bērnu brāļi un māsas ar īpašām vajadzībām?

- ▶ Jūsu bērnam dažkārt var būt grūtības tikt galā ar bērna ar īpašām vajadzībām brāli un māsu. Viņiem var būt daudz dažādu un pat pretrunīgu jūtu. Piemēram, viņi var justies :
  - uztraucas par savu brāli un māsu
  - greizsirdīgs par uzmanību, ko saņem viņu brālis/māsa
  - baidās, ka viņi pazaudēs savu brāli un māsu
  - dusmīgs, ka neviens viņiem nepievērš uzmanību
  - ir aizvainoti par to, ka viņiem ir jāpaskaidro, jāatbalsta un/vai jā rūpējas par savu brāli/māsu
  - aizvainoti, ka viņi nespēj darīt lietas vai doties uz vietām sava brāļa un māsas dēļ
  - samulsuši par brāļu un māsu atšķirībām
  - spiedienu būt vai darīt to, ko viņu brālis un māsa nevar
  - vainīgi par negatīvām jūtām pret savu brāli vai māsu vai par to, ka viņiem nav tādas pašas problēmas



# Kas vajadzīgs bērnu invalīdu brāļiem un māsām

- Rūpes par tipiskas attīstības bērna un bērna ar īpašām vajadzībām vajadzībām noteikti ir izaicinājums. Informācijas iegūšana, kas palīdzētu risināt šo situāciju, un nepieciešamā iejūtība varētu palīdzēt mazināt grūtības ģimenē

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Kas vajadzīgs bērnu invalīdu brāļiem un māsām

## ► Tiesības uz savu dzīvi

- Visas savas dzīves laikā tipiskie brāļi un māsas spēlē dažādas lomas savu īpašo vajadzību brāļu un māsu dzīvē. Neskatoties uz viņu atbalstu, vecākiem vienmēr jāatceras, ka viņiem ir tiesības uz izcīnīto dzīvi. Vecāki nekad nedrīkst izlemt par pienākumiem, ko uzņemsies tipiskie brāļi un māsas, tos nepārrunājot ar viņiem atklāti un godīgi.

## ► Atzīstot tipiskās bērnu bažas

- Tāpat kā vecāki, arī bērni piedzīvo dažādas bieži vien pretrunīgas sajūtas par to, kā viņu īpašās vajadzības atstāj uz viņiem un uz visu ģimeni. Šīs sajūtas ir sagaidāmas, un tās ir jāapstiprina bērnu videi. Tā kā lielākajai daļai brāļu un māsu būs visilgākās attiecības ar bērnu invalīdu, viņu bažas laika gaitā mainīsies. Ir svarīgi, lai vecāki būtu informēti par šīm problēmām, lai viņi varētu tās risināt vislabākajā iespējamajā veidā.



# Kas vajadzīgs bērnu invalīdu brāļiem un māsām

- **Cerības uz tipiskajiem brāļiem un māsām**
  - ▶ Ģimenēm ir ļoti jācer uz visiem saviem bērniem. Daži tipiski bērni reaģē uz savu brāļu un māsu invaliditāti un viņiem ir nereāli augsti standarti pret sevi. Daži uzskata, ka viņiem ir jākompensē viņu īpašās vajadzības. Vecāki var palīdzēt bērniem, kas parasti attīstās, paužot skaidras cerības un sniedzot beznosacījumu atbalstu un pieņemšanu..
- **Sagaidiet tipisku uzvedību tipiskiem brāļiem un māsām**
  - ▶ Lai gan vecākiem ir grūti noskatīties, kā viņu bērni ķircina, cīnās vai konfrontē viens ar otru, tā ir bieža un normāla uzvedība, pat ja kādam no brāļiem un māsām ir īpašas vajadzības. Lai gan vecākus bieži šokē skarbums, ko viens brālis un māsa var izrādīt citam, šī spriedze varētu būt noderīgs un normāls sociālās attīstības posms.



# Kas vajadzīgs bērnu invalīdu brāļiem un māsām

- **Gaidas no ģimenes locekļiem**
- Ja ģimenēm ir lielas cerības pret saviem bērniem ar īpašām vajadzībām, ieguvēji ir visi. Kā pieaugušie tipiskiem brāļiem un māsām ir svarīga loma viņu brāļu un māsu dzīvē. Vecāki var palīdzēt tipiskajiem brāļiem un māsām, palīdzot bērniem ar īpašām vajadzībām attīstīt prasmes, kas ļaus viņiem darboties pēc iespējas autonomāk kā pieaugušajiem. Cik vien iespējams, vecākiem ir jābūt tādām pašām cerībām pret savu bērnu ar īpašām vajadzībām kā no viņu tipiskajiem bērniem. Tādā veidā viņu attīstību veicina ne tikai brāļu un māsu paustā neapmierinātība, kad dažādiem bērniem mājā ir citi noteikumi.
- **Tiesības uz drošu vidi**
  - ▶ Daži bērni dzīvo kopā ar brāļiem un māsām, kuriem ir sarežģīta uzvedība. Citi uzņemas pienākumus, kas pārsniedz viņu vecumu, un tas viņus nostāda neaizsargātā stāvoklī. Brāļi un māsas ir pelnījuši, lai viņu seifam tiktu pievērsta tikpat liela uzmanība kā bērniem ar īpašām vajadzībām. Ir svarīgi nodrošināt visu ģimenes locekļu drošību



# Kas vajadzīgs bērnu invalīdu brāļiem un māsām

- **Iespēja satikt vienaudžus līdzīgās situācijās**
  - ▶ Tā kā vecākiem ir svarīgi satikties un sazināties ar citiem vecākiem, kuriem ir līdzīgas problēmas, bērni var gūt labumu no tikšanās ar citiem tipiskiem bērniem, kuriem ir brāļi un māsas ar īpašām vajadzībām. Bērniem, tāpat kā pieaugušajiem, ir svarīgi zināt, ka viņi nav vienīgie ar šiem īpašajiem priekiem un rūpēm.
- **Pieeja informācijai**
  - ▶ Dzīves laikā brāļiem un māsām ir nepieciešama informācija par viņu brāļu un māsu invaliditāti, ārstēšanu un rezultātiem. Vecākiem aktīvi jāsniedz bērniem noderīga informācija. Sarunas ir jāatkārto, jo palielinās spēja saprast un atcerēties informāciju, un vecākiem ir jāuzsāk šīs sarunas. Bieži vien bērni neizsaka savas bažas vai sūdzības, baidoties, ka sarūgtinās savus vecākus, vai tāpēc, ka viņiem ir kauns par savām emocijām.



# Kas vajadzīgs bērnu invalīdu brāļiem un māsām

- ▶ Jau no mazotnes brāļi un māsas uztraucas par pienākumiem, kas viņiem nākotnē būs pret savu brāli invalīdu. Vecāki varētu nomierināt savus tipiskos bērnus, kas plāno sava bērna invalīda nākotni, uz klausot viņu ieteikumus, kamēr viņi plāno šos plānus, domāt par alternatīviem plāniem un apzinoties, ka viņu bērnu pieejamība var mainīties dažādos viņu dzīves posmos..
- ▶ Meitas parasti ir ģimenes locekļi, kas rūpējas par saviem vecajiem vecākiem. Tāpat pieaugušās meitas parasti rūpējas par brāli invalīdu, kad vecāki to vairs nevar darīt. Ir svarīgi izpētīt vienlīdzīgu pienākumu sadali starp brāļiem un māsām neatkarīgi no viņu dzimuma



# Kas vajadzīgs bērnu invalīdu brāļiem un māsām

- **Viens pret vienu tipiskiem bērniem**
  - ▶ Ir svarīgi, lai bērni no vecāku vārdiem un darbībām zinātu, ka viņi rūpējas par viņiem kā indivīdiem. Kad vecāki no saspringtā grafika atrod kādu laiku, lai dotos pastaigā vai iesaistītos nelielās aktivitātēs ar saviem tipiskajiem brāļiem un māsām, viņi pauž vēstījumu, ka būs viņiem līdzās un rada ļoti labu iespēju saziņai par dažādiem jautājumiem, var attiekties uz bērnu.
- **Sviniet katra bērna panākumus**
  - ▶ Bērna invalīda vajadzībām nevajadzētu aizēnot parasto bērnu vajadzības. Ir svarīgi veikt nepieciešamo plānošanu, lai visa ģimene varētu piedalīties un svinēt savu locekļu panākumus



# Kas vajadzīgs bērnu invalīdu brāļiem un māsām

- **Vecāku uztvere bieži vien ir tikpat svarīga kā pašu invalīdu**
  - ▶ Svarīgi, lai vecāki atcerētos, kāda interpretācija, ko viņi sniedz bērna invaliditātei, vairāk ietekmē tipisko brāļu un māsu pielāgošanos, nevis pati invaliditāte. Kad vecāki meklē sev atbalstu, informāciju un pārtraukumus, viņi rāda saviem bērniem labu piemēru noturības un veselīgas attieksmes un uzvedības jomā pret saviem tipiskajiem bērniem, netieši palīdzot veidot attiecības starp bērniem un viņu brāļiem un māsām.



# Ko iegūst bērnu invalīdu brāļi un māsas

- ▶ Bērnu ar īpašām vajadzībām brāļiem un māsām pašiem ir īpašas vajadzības. Viņu mācai vai brālim ar īpašām vajadzībām tiks pievērsta lielāka uzmanība. Lai gan māsas ar īpašām vajadzībām sagādā izaicinājumus, tajā ir arī iespējas. Bērniem, kuri aug kopā ar brāli un māsu ar īpašām veselības vai attīstības vajadzībām, var būt lielāka iespēja attīstīt daudzas labas īpašības, tostarp:
  - Pacietību
  - laipnība un atbalsts
  - atšķirību pieņemšana
  - līdzjūtība un izpalīdzība
  - empātija pret citiem un ieskats izaicinājumu pārvarēšanā
  - uzticamība un lojalitāte, kas var rasties, iestājoties par savu brāli vai māsu.



“

# Eliminating Social Exclusion EliSE Erasmus+

Nr. 2019-1-LV01-KA204-060427 ”

**Scientist responsible for EliSe Erasmus+ in Greece**

**Andromachi Nanou, PhD**

**Chairwoman of Include**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

