



Bērnu mentālās veselības nedēļa
2023. gada 6. - 12. marts

Simona Raize
Diāna Zande
Līga Vasara-Brakmane
Viktorija Ozola
Laura Jambuševa
Ieva Everte
Madara Pumpure
Sindija Dziedātāja

Līga Bērziņa
Zane Zolmane
Laura Juhņeviča
Artūrs Miksons
Ilze Mežraupe
Kristīna Mackeviča
Ināra Oļena
Iveta Ķelle

Norises vieta: tiešsaiste
Debesmanna.com
Facebook.com/Debesmanna

NEDĒĻAS PLĀNS:

- Pirmdien, 6. martā, plkst. 10.00 **"Pārlēgšanās situācijas bērnodārza vecumā"** – Viktorija Ozola, platformas "EsPats.lv" veidotāja. Lekcijā par to, kā vadīt situācijas, kad jāiet gulēt, ēst, ārā no mājām vai jāsēžas autokrēsliņā, bet bērns nedzird vecākus, nevēlas sadarboties vai atklāti protestē. Plkst. 14.00 **"Efektīvas metodes skolotāja un skolēna labbūtībai"** – lekcijā runās par dažādām praksē pārbaudītām metodēm, kā strādāt un sadarboties ar bērniem, kuriem ir AST vai UDHS, un arī par to, kā "neizdegt" pašam šajā procesā. Lekciju vadīs Ināra Oļena, Mg.paed, uzvedības analītiķe ar 42 gadu pedagoģisko pieredzi, Viduskurzemes pamatskolas – attīstības centra direktore.
- Otrdien, 7. martā, plkst. 10.00 **"Ko vecāki domā par bērnu seksuālo attīstību un ko domā paši bērni?"** – Valdis Melderis sarunā ar Latvijas Ģimenes plānošanas un seksuālās veselības asociācijas "Papardes zieds" valdes priekšsēdētāju Ivetu Ķelli centīsies rast jautājumus uz to, kā mēs varam palīdzēt bērniem pieaugt, kā mēs varam mēģināt palīdzēt bērniem būt bērniem. Vai varam, vai spējam, vai mums ir zināšanas būt blakus un atbalstīt bērnu šajā pusaudžu laikā? Plkst. 17.00 **"Kā atpazīt UDHS bērnu?"** – lekciju vadīs klīniskā psiholoģe Simona Raize, kas specializējas darbā ar bērniem un ir UDHS koučs apmācībā. Nodarbības laikā klausītāji varēs iepazīties ar UDHS raksturojošajām pazīmēm un kā UDHS bērna uzvedību var atšķirt no neirotipiska bērna.
- Trešdien, 8. martā, plkst. 13.00 **"Rūpes par grūtnieču un mammas miega kvalitāti kā nozīmīgs faktors bērna nomoda – miega ritma nodrošināšanā"** – bērna pirmie dzīves gadi ir pilni ar miega pārmaiņām, un par to šajā lekcijā vairāk pastāstīs Zane Zolmane – grūtnieču, zīdaiņu un bērnu miega speciāliste, platformas "Miega mamma" veidotāja. Plkst. 16.00 **"Vai bērns var kaitēt bērnam? Kas ikvienam vecākam būtu jāzina par kaitējošu seksuālu uzvedību starp bērniem?"** – lekcijas moderators Valdis Melderis aicinās uz sarunu "Centrs Dardedze" klīnisko psiholoģi Sindiju Dziedātāju, lai runātu par kaitējošu seksuālu uzvedību bērnu vidū.
- Ceturtdien, 9. martā, plkst. 12.00 **"Grūtniecības, dzemdību un pēcdzemdību perioda ietekme uz bērna un vecāku attiecībām: mīti un zināmais"** – satrauktām grūtniecēm būs nemierīgi bērni, epidurālā analgēzija traucēs saiknei ar bērnu, vai mātes un tēva aprūpe atšķiras? Dūla, zīdīšanas konsultante Līga Vasara-Brakmane apskatīs šos un

citus pieņēmumus no tradīciju, pieredzes un zinātnes viedokļa. Plkst. 19.00 **"Ēšanas traucējumi bērnu un pusaudžu vidū"** – ēšanas traucējumu saslimšanas bērnu un pusaudžu vidū būtiski pieaug kopš COVID-19 mājsēdes. Sarunas moderatore Agnese Drunka uz sarunu aicinās psihiatri Ilzi Mežraupi, kas ir Bērnu slimnīcas Bērnu psihiatrijas klīnikas ēšanas traucējumu programmas vadītāja. Sarunā piedalīsies arī Bērnu slimnīcas Bērnu psihiatrijas klīnikas rezidente Kristīne Mackēviča.

- **Piektdien, 10. martā, plkst. 10.00 "Perfekcionisms – bērna draugs vai bēds?"** – sarunā ar Agnesi Drunku ārsts-psihoterepeits Artūrs Miksons pastāstīs par perfekcionismu bērnos. Plkst. 13.00 **"Emocijas un to ietekme uz bērna fizisko veselību"** – Vai emocijas ietekmē bērna veselību, kas notiek bērna ķermenī, ja stresa situācija ir regulāra, ilgst stundām un pat dienām ilgi? Uz šiem un daudziem citiem jautājumiem atbildes meklēs Laura Grēviņa kopīgi ar psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas ārsti-psihoterapeiti Madaru Pumpuri. Plkst. 16.00 **"Bērns ar invaliditāti. Kā ģimenē ar to dzīvot?"** – sarunas moderatore Anete Bendika uz sarunu aicinās klīnisko psiholoģi, kognitīvi biheiviorālo psihoterapeiti Diānu Zandi, lai runātu par to, kā sadzīvot ar bērna invaliditāti ģimenē, kā bērns ar invaliditāti ietekmē citus brāļus un māsas. Runās par vecāku pārdzīvojumiem, atklājot bērna diagnozi, un kā vecāku emocionālais stāvoklis ietekmē citus bērnus ģimenē, vai emocijas slēpt, vai skaidrot un kā to darīt, cik mūsu sabiedrība ir iekļaujoša un kā mēs runājam par invaliditāti?
- **Sestdien, 11. martā, plkst. 11.00 "Demence tuviniekam. Kā par to runāt ar bērnu?"** – demence nav normāla novecošana, un ļoti bieži to ir grūti pieņemt un par to runāt, jo tuvais cilvēks ir kļuvis nepazīstams gan valodā, gan darbībā. Kas ir demence, kādi ir tās veidi un riska faktori, kā runāt ar bērnu par šo slimību, kas pārvērtis omu, opi (un citus tuviniekus) līdz nepazīšanai? Šajā lekcijā psihiatre Ieva Everte aplūkos iespējamās preventīvās soļus un ieteiks praktiskus ieteikumus tuviniekiem par to, kā būt, kā atbalstīt, kā palīdzēt ar šo dzīvot.
- **Svētdien, 12. martā, plkst. 15.00 "Prasmes jaunam sākumam"** – nereti, satiekot vecākus, kuru bērniem ir nozīmīgas uzvedības grūtības, mēs dzirdam frāzi "Viss bija labi, līdz nomainījās..." reizēm daudzpunktu vietā ir audzinātāja, reizēm – bērnudārzs, skola, dzīvesvieta, draugi, ierastais ritms utt. Pārmaiņas, pat pozitīvas, var būt liels satricinājums, un adaptācijai nepieciešams noteikts prasmju komplekts. Kā palīdzēt bērnam, kā palīdzēt sev – par to šajā lekcijā stāstīs Līga Bērziņa, platformas "uzvediba.lv" veidotāja.