

# Bērnu mentālās veselības nedēļa – jau piekto gadu

Inga Kaļva-Miņina

Šonedēļ, no 3. līdz 9. martam, jau piekto gadu norisinās Bērnu mentālās veselības nedēļa "Runā ar mani", aicinot uz izglītojošām sarunām un lekcijām par bērnu mentālo veselību. Savā pieredzē un zināšanās dalās ārsti, zinātnieki, klīniskie psihologi, psihoterapijas speciālisti un citi eksperti. Vairāk informācijas var meklēt mājaslapā [debessmanna.com](http://debessmanna.com), bet lekcijas un sarunas skatāmas "Debesmanna" Facebook lapā un YouTube kanālā.

## «Rūpes par sevi ir vislabākās rūpes par citiem»



Foto no Ivetas Parravani personīgā arhīva

«Ar katru gadu redzam, ka interese par Bērnu mentālās veselības nedēļu aug – ne tikai skolās, bet arī bērnudārzos, un tas patiesi silda sirdi,» saka Iveta Parravani.

Uz nelielu sarunu aicināju biedrības «Debesmanna» dibinātāju un Bērnu mentālās veselības nedēļas «Runā ar mani» idejas autori IVETU PARRAVANI, kura kopā ar domubiedriem jau piekto gadu nenogurstoši strādā, aktualizējot šo tik svarīgo tēmu – bērnu mentālā veselība.

**Kādas ir sajūtas šobrīd, kad norisinās Bērnu mentālās veselības nedēļu?**

– Šī ir jau piektā Bērnu mentālās veselības nedēļa, un izjūtas ir tik dažādas – prieks, lepnums, mazliet bailes, satraukums. Ar savu mazo komandu atskatāmies uz iepriekšējiem gadiem un nespējam reizēm noticēt, ka jau piecus gadus šo visu īstenojam. Bet tajā pašā laikā ir liela papildījuma sajūta, jo šajā nedēļā tiek ielikts tik daudz, – tie ir daudzi mēneši plānošanas, apmainīšanās ar idejām, sapņiem. Tagad redzot, kā viss ir salicies kopā, – tas patiesi silda un piepilda. Mūs, kas strādājam, lai šīs nedēļas aktivitātes notiktu, var saskaitīt uz vienas rokas pirkstiem. Iecerēto īstenojam ar minimāliem resursiem, bet ar spēcīgu ticību, ka vajag, un redzēt galarezultātu – tā patiesībā ir vārdos neaprstājama izjūta.

**Nedēļas garumā tiek piedāvāts daudz dažādu vērtīgu lekciju un sarunu. Kā izvēlaties konkrētos ekspertus un tēmas, par kurām tiek runāts?**

– Bērnu mentālās veselības nedēļas plānošana sākas vairākus mēnešus pirms tā notiek. Mums pašiem ir idejas, kuras izrunājam un apspēlējam, – kā būtu, ja mēs aktualizētu šo tēmu. Vai arī kāds dalās pieredzē ar bērnudārzā, skolā piedzīvoto, kas atkal šķiet laba tēma, ko nedēļas laikā varam aplūkot. Cenšamies šajā nedēļā aptvert plašākas tēmas, kurās ko noderīgu var at-

rast gan mazāku bērnu vecāki, gan vecāki, kuru ģimenēs ir jau pusaudži, un, protams, neaizmirst arī pašus vecākus.

Mums Latvijā ir tik daudzi lieliski speciālisti, un šī nedēļa ir lielisks veids, kā tik daudzus no viņiem apvienot vienuviet. Kad sākam plānot šo nedēļu, sociālajos tīklos saviem sekotājiem uzdodam jautājumu – kādas tēmas viņi vēlētos, lai apskatām plašāk šīs nedēļas laikā, un iespēju robežās cenšamies tās piepildīt. Ne vienmēr tas sanāk, jo nereti šīs tēmas var būt ļoti specifiskas, bet cenšamies ieklausīties.

**Jūsprāt, vai šo piecu gadu laikā sabiedrībā bērnu mentālajai veselībai ir pievērsti pietiekami daudz uzmanības?**

– Par mentālo veselību runā arvien vairāk un vairāk, kas ir lieliski, un ne tikai ģimenēs, bet arī bērnudārzos, skolās. Tas ir tik svarīgi. Daudzas skolas nodrošina arī psiholoģisko atbalstu skolēniem, un šādai iespējai, manuprāt, būtu jābūt katrā skolā. Mēs arvien atvērtāk varam runāt par mūsu emocijām, pateikt, kā jūtamies, lasīt bērnudārzos un skolās grāmatas kopā ar bērniem un izziņāt emocionālo pasauli. Ar katru gadu redzam, ka interese par Bērnu mentālās veselības nedēļu aug – ne tikai skolās, bet arī bērnudārzos, un tas patiesi silda sirdi.

**Mēs katrs varam būt mentālās veselības vēstnesis – sev un līdzcilvēkiem. Bet kas mums ikdienā būtu jāatceras, lai laikus spētu pasargāt sevi un citus?**

– Mūsu dzīves skrējieni ir tik ļoti ātrs – darbs, ģimene, bērni, atbildība, rēķini, veļas kalni, pulciņi, vakariņas katru vakaru, – un viss uz riņķi. Šajā dzīves skrējienā mums nereti pietrūkst laika apstāties – ieklausīties sevī, parūpēties par sevi, jo kādam citam vienmēr vajag vairāk, bet es, – gan jau viss būs ok, es pacietīšos. Tik ļoti bieži aizmirstam par sevi. Un reizēm dzīve patiešām iegriež tā, ka ir grūti sevi sajūst, sadzirdēt, parūpēties par sevi.

Rūpes par sevi ir vislabākās rūpes par citiem, un to man nākas atgādināt arī sev ik pa laikam – pamanīt nogurumu, pamanīt, vai manas vajadzības ir apmierinātas, lūgt palīdzību, ja netieku galā, izrunāt to krenķi ar sev tuvu un uzticamu cilvēku, darīt kaut ko sev – un tam nav jābūt nekam dārgam – kaut ieiet vannā un palasīt grāmatu, iziet garākā pastaigā un paklausīties mūziku, kaut ko uzzīmēt vai izkrāsot, vai uztaisīt sniega eņģeli, – visas mazās rūpes par sevi palīdzēs stiprināt mūsu dzīvesspēku, kas ļaus stāties pretī grūtumiem un izaicinājumiem. Ja ir pavisam grūti, tad jāvērsas pie profesionāļa un jālūdz palīdzība.

**Jūsu novēlējums līdzcilvēkiem.**

– Pirms kāda laika ļoti tuvs cilvēks man novēlēja – Iveta, turamies pieskārienā! Un to man gribas novēlēt visiem mums – turēties pieskārienā – runājot, uzklusot un esot blakus! ▣

## Par emocijom guomotā i saimē



Anamāys Anusānis foto

Izdavums izdūts ar Valsts kulturkapitāla fonda mierprogrammas «Latvīšu vieturiskās zemu atteisteibys programys» finansialu atbolstu. Programu Latgolā administrē Latgolys regiona atteisteibys agentura.

**Audzinojūt bārnus, emocionāli juoaug arī pošam vacuokam**



Foto nu Meldrys Gailānis personieguo arhīva

«Augūt kūpā ar bārnim, ir svareigi napazaudēt sajiutu, ka mes asom vīns ūtram i vīns ūtra pusē,» soka pīcu bārnū mama Meldra Gailāne.

Kai laikrokstam «Vietējā Latgales Avīze» atkluoj MELDRA GAILĀNE, tod jei pošā tān, kod gruomota ir izguojuse, pīdzeivoj pīceigi satrauktys emocejis. Jei ari atguodinoj, ka pīcuosīs par laseituoju atsauksmēm: «Ar gruomotom ir tai –

uzrokstu, tei aizīt tautuos, i es nasaprūtu, voi jai ir laseituoji, voi vyspuor taidu gruomotu vāga. Nazynu, kai ir cytim autorim, bet maņ tuos atgrīzeniskuos saitīs drupeit datryukst.»

«Emocejis maņ pošai vysu laiku ir bejušs apleik, asu mieginuojuse ar juom sadraudzēt, tikt golā, pījimt. Maņ gribīs par tū vysu runuot. Ir svareigi saprast, kas nūteik manī pošā, kas – leidzcylvākūs,» soka literate, kura vysod sekoj leidza ari Bārnū mentaluos veseleibys nedelis aktivitatēm.

«Bārnus audzynuot ir cīši daudz bais – ka jis nūīs nu ceļa, ka naīzavuiceis voi koč kū naīzdareis. Ar tuom bailem ir cīši sarežgeiti, tod ir juoaustuodinoj pošam sevi i juosaprūt, ka bārnus naesi tu, ka bārnus dreikst dareit tū, kū jis gryb, navys jam juodora tys, kū tu gribi. Audzinojūt bārnus, emocionāli juoaug ari pošam vacuokam,» soka pīcu bārnū mama.

«Ar bārnim i emocejom reizem ir tai – ja tu pats bierneibā naesi variejs runuot ar mamū par emocejom, tod tu mieginoj par tū runuot ar sovīm bārnim. Tod pīt taida šaļts, kod soki – tai, maņ tys napatyka, bet es tān runoju tairni mamys intonacejā, mamys vuordim i tairni tū tekstu, kas maņ kuodreiz mozai napatyka. I tān es tū pošū soku sovīm bārnim. Tod ir taidis īškejais «stop» – voi tu tū gribi nūdareit sovīm moz-bārnim, partū ka pītīs šaļts, kod tovs bārnus tovē intonacejā tovu tekstu, tū pošū, kū tu saceji jam, saceis sovām bārnām. I na vysod tys ir kas pozitivs,» stuosta Meldra.

Ir svareigi ļaut bārnim pošim saprast, kaidi byus jūs hobeji, navys dareit tū, kū gryb vacuoki. Kai stuosta Meldra, tod bīži viņ bārnī realizē vacuoku sapynu: «Bet ir svareigi apsastuot i pošam sev kai vacuokam pasaceit – stop, bet bārnām ir sovs sapyns. Vajag byut tam atbolstūšajam vacuokam i apsazynuot, ka muns bārnus, pīmāram, nabyus dzīduotuojs, kai es tū grybātu, bet jis varbyut breineigi dareis koč kū cytu. Kod nuok tei apjausma – es nava-

rieju i muns bārnus nagryb tū dareit, tod ir baiguo viļšonus sajiuta i suope, kurai ir juoteik puori i juoaug tuoļuok. Ir svareigi napuormest bārnām tū, ka jis ir izavieliejs īt sovu ceļu. Leidz ar kotru bārnū ari es augu – kai mama, kai vacuoks.»

**«Mes asom vīns ūtram i vīns ūtra pusē»**

«Ir ari šaļts, kod vari byut atbolstūšs, vysu nūdrūšynuot, bet kaidā breidī ari vacuokam var byut tys lyuzuma punkts – es vaira navaru! – i tod saīt saklīgt iz bārnū pavysam navītā. Bārnus nasaprūt, kas nūtics, bet taidā šaļtī svareigi saprast sovu klaidu i atsavainuot,» soka Meldra.

«Atcerūtīs augšonu kūpā ar kotru nu sovīm bārnim, pruoatā atīt gadīni, kod bārnū asu salauzuse. Tod ir bejs cīši gars ceļš, lai bārnām atjaunuotu ticeibu tam, ka mama ir tys cylvāks, kuram var uzaticēt, ar kuru var raudzēit runuot. Jei varbyut na vysod tevi saprast, bet jei vysod byus tovē pusē. Augūt kūpā ar bārnim, ir svareigi napazaudēt sajiutu, ka mes asom vīns ūtram i vīns ūtra pusē,» turpynoj Meldra.

«Deļtam vajag taidys Meikuleņa emoceju puosokys, kur vysu vari izrunuot i izaivuceit, saprūtūt, ka varbyut nuokamajā leidzeigā šaļtī es dareišu cytaižuok,» soka literate. «Ir cīši labi, ka ir taidys Bārnū mentaluos veseleibys nedelis. Varātu tuos reikuot na tikai vīnu reizi godā – martā, bet varbyut divejis reizis. Byutu cīši svareigi par bārnū mentalū veseleibu runuot ari rudinī, pīmāram, oktobrī, kod ir uzsuokta škola i kod gon bārnim, gon vacuokim juopīrūn pi jauna dzeivis ritma.» ▣

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Par projekta raksta «Bērnu mentālās veselības nedēļa – jau piekto gadu» saturu atbild SIA «Vietējā».

MAF  
Mediju atbalsta fonds