

**Līdzatkarība.
Individuālais un
grupu darbs.**

Līdzatkarīgas uzvedības veidošanās

Kas ir līdzatkarība?

Līdzatkarība ir emocionāla atkarība no otra cilvēka vai viņa uzvedības.

Līdzatkarīgam cilvēkam nav robežu – viņš nejūt, kur beidzas pats un kur sākas otrs cilvēks.

Līdzatkarīgie ir:

- persona, kura precējusies vai atradusies tuvās attiecībās ar atkarības slimniekiem;
- persona, kam viens vai abi vecāki ir atkarības slimnieki;
- persona, kura ir augusi izteikti disfunkcionālā ģimenē.

Līdzatkarīgas ģimenes 3 likumi

- nejust
- nerunāt par svarīgo
- nepieļaut pārmaiņas

Funkcionāla ģimene

- dod drošības un stabilitātes sajūtu
- vienādas tiesības un atbildība abiem partneriem
- nav manipulēšanas, kontroles
- problēmas atzīst un risina
- komunikācija ir atklāta, tieša
- vecāki ir noteicēji, bet respektē arī bērnus
- noteikumi un robežas ir skaidras un darbojas
- kļūdas tiek piedotas un no tām mācās
- pārmaiņas atzīst un integrē
- lomas ir brīvi izvēlētas, var mainīties
- separācija notiek piemērotā laikā

Disfunkcionāla ģimene

- partneri emocionāli nenobrieduši, neattīstīta identitāte
- valda diktatūra
- nerisina problēmas
- ir manipulēšana, kontrole
- jūtas tiek noliegtas, komunikācija netieša
- noteikumi un robežas nav skaidras un nedarbojas
- bailes no pārmaiņām, cenšas tās nepieļaut
- valda sasprindzinājums, nav prieka
- lomas pakārtotas izdzīvošanai, nemainīgas
- ne vienmēr vecāki ir noteicēji

Lai pielāgotos ģimenes sistēmai, katrs ģimenes loceklis ieņem kādu noteiktu lomu, biežāk bērni

Lomas:

- Varonis
- Grēkāzis
- Klauns
- Pazaudētais (aizmirstais) bērns
- Slimais bērns

Varonis

<p>Ko vēlas panākt?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Cenšas atrisināt ģimenes problēmu, izveidot “pareizu” ģimeni• jūtas atbildīgs par situācijas attīstību,• Vēlas sniegt gandarījuma sajūtu, kas varētu pārējo ģimeni motivēt mainīties
<p>Kādas emocijas izjūt?</p>	<ul style="list-style-type: none">• cerību izjūta,• <u>vilšanās</u>,• <u>Vainas sajūta</u>,• Jūtas nepilnvērtīgs, nepietiekošs,• Izteikta vientulības sajūta,• Bailes
<p>Ko redz ģimene?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Izteiktu aktivitāti,• Sasniegumus,• Atbildību par sevi un citiem,• Retas emociju izpausmes,• Ar laiku arvien lielāka noslēgšanās,
<p>Ko redz skola?</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ļoti lielas darba spējas,• Atbildības uzņemšanās, Augsti sasniegumi,• “kategorisks” nostāja dažādos jautājumos• “izdegšana”

Grēkāzis

Ko vēlas panākt?	<ul style="list-style-type: none">•Parādīt, ka esošā sistēma nedarbojas, ir nesekmīga,•Cenšas saprast sevi destruktīvā veidā (tas ir “pazīstamāks”),•Vēlas saņemt uzmanību vismaz negatīvā veidā
Kādas emocijas izjūt?	<ul style="list-style-type: none">• apmulsums, nesapratne,•<u>Dusmas, aizvainojums,</u>•Vientulība, atstumtība,•Bailes.
Ko redz ģimene?	<ul style="list-style-type: none">•Ģimenes ignorēšanu,•Agri aiziet no vecāku mājām,•Psihoaktīvo vielu lietošana, huligānisms,•Agra grūtniecība
Ko redz skola?	<ul style="list-style-type: none">•Skolas noteikumu un prasību neievērošana, ignorēšana•Distancēšanās no grupas,•Psihoaktīvo vielu lietošana, huligānisms,•Jauni nepazīstami draugi,•Agresīva uzvedība,•Psiholoģiskas mācību grūtības (grūtības koncentrēties, iegaumēt, saprast, paaugstināts enerģijas līmenis)

Klauns

Ko vēlas panākt?	<ul style="list-style-type: none">•Mazināt stresu un sasprindzinājumu savstarpējā komunikācijā,•Izvairīties no problēmas, “nevēlas tai pat pieskarties”
Kādas emocijas izjūt?	<ul style="list-style-type: none">• nesapratne,•<u>Bailes</u>,•Vientulība, izstumtība,•Jūtas sāpināts
Ko redz ģimene?	<ul style="list-style-type: none">•Centieni visus uzmundrināt, uzturēt pozitīvu gaisotni•Vienmēr smaidīgs,•Izvairās runāt par problēmām, mazina problēmas nozīmīgumu: “nav problēmu” attieksme•Zināma vieglprātība, bezatbildība pret apkārtējiem, saviem pienākumiem.
Ko redz skola?	<ul style="list-style-type: none">•Pozitīvi noskaņots,•Daudz paziņu, bet maz draugu,•Cenšas izvairīties no stresa situācijām arī skolā,•Centieni būt uzmanības centrā•Grūtības ievērot skolas noteikumus un prasības•Psiholoģiskas mācību grūtības (grūtības koncentrēties, iegaumēt, saprast, paaugstināts enerģijas līmenis)

Pazudušais (aizmirstais) bērns

Ko vēlas panākt?	<ul style="list-style-type: none">•vēlas atslogot ģimeni no rūpēm vismaz par vienu tās locekli,•Vēlas izlikties, spēt ignorēt esošo situāciju
Kādas emocijas izjūt?	<ul style="list-style-type: none">• nesapratne,•<u>Vientulība</u>,•Bailes,•<u>Trauksme</u>,•Dusmas, aizvainojums.
Ko redz ģimene?	<ul style="list-style-type: none">•Noslēgts, disociatīvs, mazrunīgs,•Ļoti patstāvīgs,•Ģimene maz zina par šī bērna interesēm, ikdienu, pasākumiem, kuros tas piedalās,•Suicīda mēģinājumi
Ko redz skola?	<ul style="list-style-type: none">•Noslēgts, emocionāli nepieejams,•“mīkla”•Dažādas fiziskas kaites, ēšanas traucējumi,•Cenšas būt nepamanāms arī skolā,•Pēkšņi notikumi, piemēram, grūtniecība, nelaimes gadījumi, ievainojumi.

Slimais bērns

Ko vēlas panākt?	<ul style="list-style-type: none">•Iemācīties rūpēties vienam par otru ģimenē,•Parādīt, cik ļoti ir nepieciešama papildus palīdzība.
Kādas emocijas izjūt?	<ul style="list-style-type: none">• nesapratne,•<u>Izmisums, emocionālas sāpes</u>•Vientulība, izstumtība,•Aizvainojums,•Bailes
Ko redz ģimene?	<ul style="list-style-type: none">•Ilgstošas, regulāras vai smagas saslimšanas,•Nespēju pašam par sevi rūpēties,•Nepieciešamību visu laiku aprūpēt, emocionāli atbalstīt – “stutēt”•Nepieciešamība “sargāt” no iespējamiem emocionāliem satricinājumiem.
Ko redz skola?	<ul style="list-style-type: none">•Bieža prombūtne slimošanas dēļ,•Nespēja ievērot skolas prasības savas “nespējas” dēļ,•centieni pievērst apkārtējo uzmanību savai situācijai,•Izraisa žēlumu, līdzjūtību apkārtējos.

Individuālais darbs

- Tikšanās reizes 1-2 reizes nedēļā
- Konsultācijas ilgums 40-60 min. (robežas)
- Mājas darbi
- Darba instrumenti

Atbalsta grupas

Svarīgi! – pirms grupas konsultācija

- Dalībnieku skaits 5-12
- Grupu vadītāji -2
- Nodarbības ilgums 1,5 - 2 stundas
- Nodarbību skaits 10 vai ilgstoši
- Metodes (interaktīvas)
- Struktūra
- Grupas noteikumi, radošums, elastība

Atbalsta grupas

Uzdevumi:

- Izglītot
- Atbalstīt
- Iedrošināt pārmaiņām
- Palīdzēt uzturēt pārmaiņas
- Fokuss uz sevi

Tēmas darbam

- Atbildības dalīšana
- Noslēgtības no ār pasaules mazināšana
- Neuzticēšanās, kontroles mazināšana
- Sociālo iemaņu, prasmju pilnveidošana
- Pašvērtējuma, pašcieņas celšana
- Stresa risinājuma veidu maiņa (agresija, bēgšana slimībā, atkarība)
- Tiešā komunikācija
- Problēmu risināšanas prasmes
- Emocijas (atpazīšana, izreaģēšana)

Līdzatkarības līkne

- **NOLIEGUMS**

- **KONTROLĒŠANA**

- **REZIGNĀCIJA**

- TOLERANCE PIEAUG, NAV TIK BRIESMĪGI
- SLĒPJ, NEVIENAM NESTĀSTA
- PACIEŠ
- NOLIEDZ PROBLĒMU
- PERFEKCIONISKS
- KONTROLĒ
- PAŠŽĒLOŠANA
- VIENTULĪBA, IZOLĀCIJA
- ZEMA PAŠAPZIŅA
- IZDABĀŠANA, ATVIEGLOŠANA
- DOMAS FIKSĒTAS (uz alkoholu)
- KAUNS
- VAINAS APZIŅA, VAINAS IZJŪTA
- TOLERANCE MAZINĀS
- DRAUD AR ŠĶIRŠANOS
- BEZCERĪBA, VILŠANĀS
- VISPĀRĒJU BAIĻU SAJŪTA
- DOMAS PAR PRĀTĀ JUKŠANU
- PAŠNĀVĪBAS DOMAS
- SAPROT, KA VAJADZĪGA PALĪDZĪBA

Kā atšķirt līdzatkarību un neatkarību?

Līdzatkarība

- Es esmu spītīgs/a
- Man jābūt ideālam/ai
- Man cītīgi jāstrādā
- Man vienmēr jābūt pareizam/ai
- Es esmu saspringts/a
- Man jāpielāgojas citiem
- Man jābūt stipram/ai
- Es esmu nejēga
- Man jābūt atkarīgam/ai no kāda, lai mani mīlētu

Neatkarība

- Es varu prasīt to, ko vēlos**
- Es varu kļūdīties**
- Es varu atpūsties un izklaidēties**
- Es spēju atzīt to, ka man nav taisnība**
- Es varu atslābināties un aizmirst visu**
- Es varu domāt par ko vēlos**
- Es varu just un man ir vajadzības**
- Es spēju spriest un varu būt produktīvs/a**
- Es varu būt neatkarīgs/a un mīlēts/a**

Kā neklūt līdzatkarīgam!!!

- Pieņem lietas, kuras nav Tavos spēkos izmainīt!
- Ļauj atkarīgajam pašam uzņemties atbildību par savu rīcību!
- Mācies aizstāvēt savas tiesības un drošību, stingrs “Nē”!
- Neļauj manipulēt ar sevi, cieni savas vajadzības!
- Nekrāj problēmas, bet risini tās nekavējoties!
- Pārtrauc kontrolēt un vainot citus!
- Nebaidies prasīt, mācies saņemt palīdzību!
- Neiestrēgsti pagātnē un nedzīvo nākotnē. Dzīvo šodien un tagad!
- Necenties izmainīt otru, mainies pats!
- Iemācies cīnīties ar stresu un sagādāt prieku sev!!!