

Atkarību profilakses iespējas un robežas sākumskolā

Gešaltterapeite Dace Freiberga
Biedrība "Esi Brīvs!"
Valdes priekšsēdētāja



Par biedrību “Esi Brīvs!”

- Biedrība dibināta 2007.gada pavasarī, turpinot jau 2005.gadā uzsākto sociālo kampaņu *Esi brīvs!*
- Biedrības dibinātāji ir psihoterapeites Ilona Gaile, Dace Freiberga un narkoloģe Ināra Vārpa, kā arī biedrība "Latvijas Vecāku apvienība "Vecāki izglītībai, sadarbībai, izaugsmei"" un biedrība "Latvijas Spēļu biznesa asociācija."



www.esibrivs.lv

Biedrības “Esi Brīvs!” mērķis

Radoši un profesionāli uzrunāt :

1. Bērņus, pusaudžus, jauniešus
2. Vecākus
3. Pedagogus



Informēt, izglītēt un popularizēt no atkarībām brīvu dzīvesveidu.



Profilaktiskā darba vadlīnijas

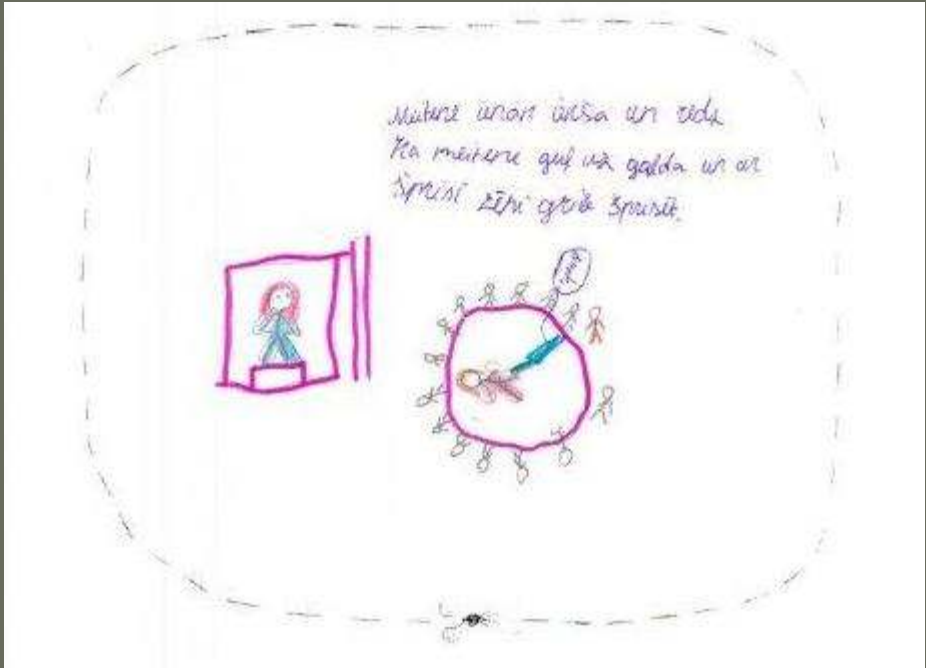
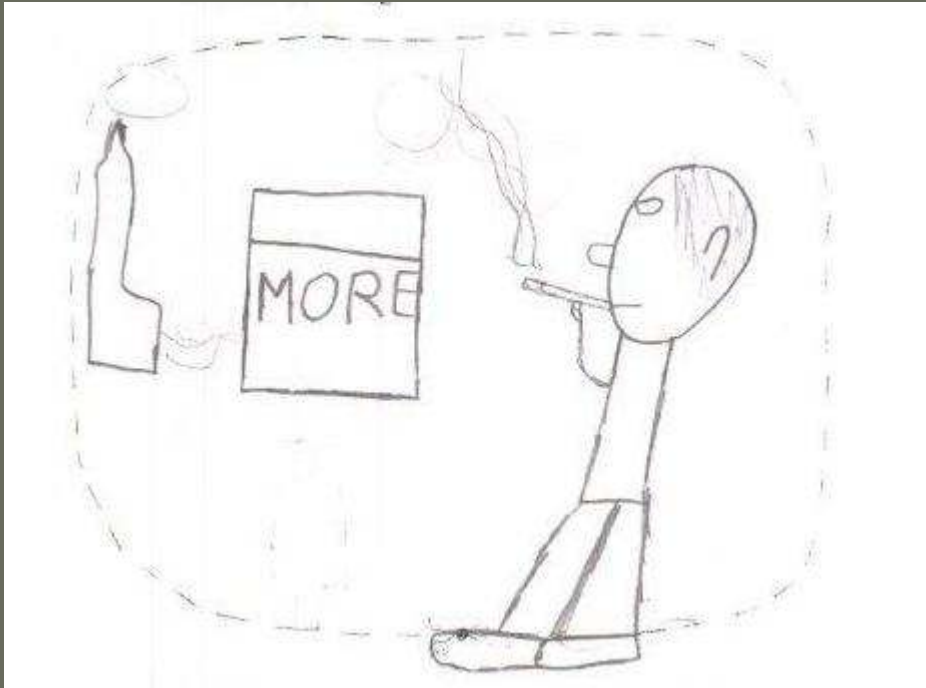
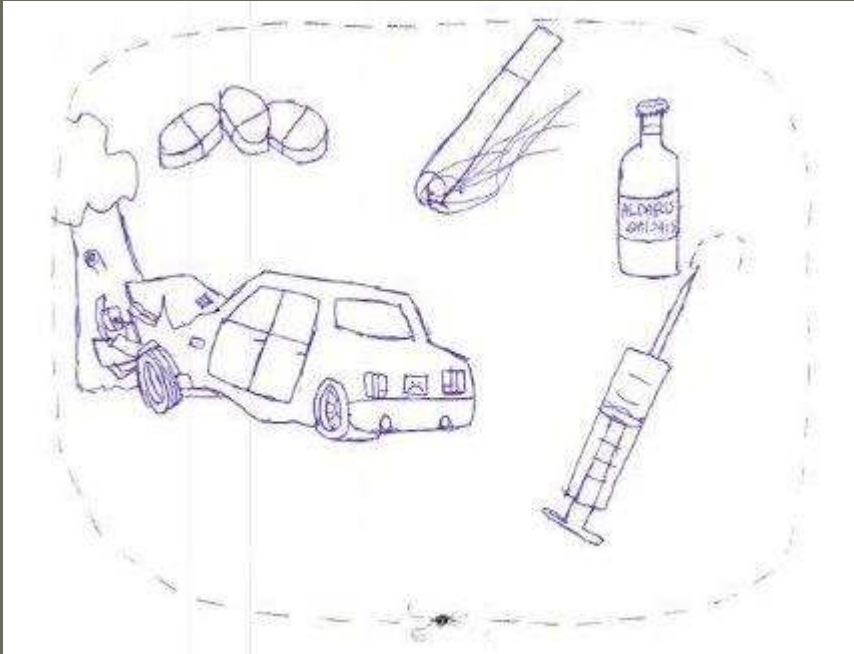
- **Primārā profilakse** → atbilstošu uzskatu un uzvedības modeļu veidošana bērniem
(Zināšanas par veselīga dzīvesveida pamatnostādņēm).
- **Sekundārā profilakse** → darbs ar riska grupām un tiem bērniem, kuri pamēģinājuši, uzsākuši lietot atkarību izraisošas vielas.
- **Terciārā profilakse** → darbs ar bērniem, kuri jau ir atkarīgi no alkohola, narkotikām, tabakas u.c. vielām vai procesiem.

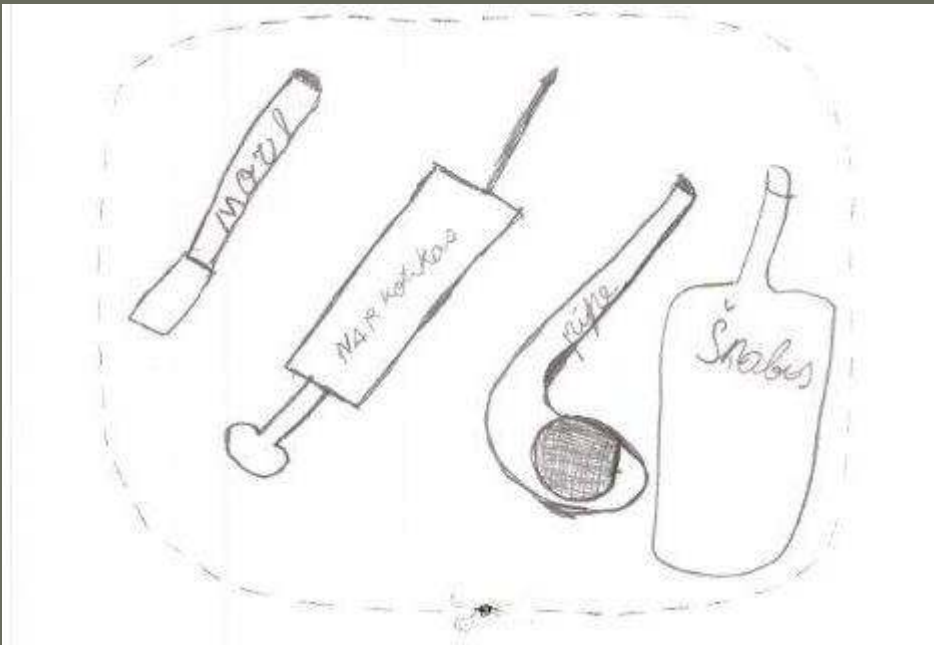
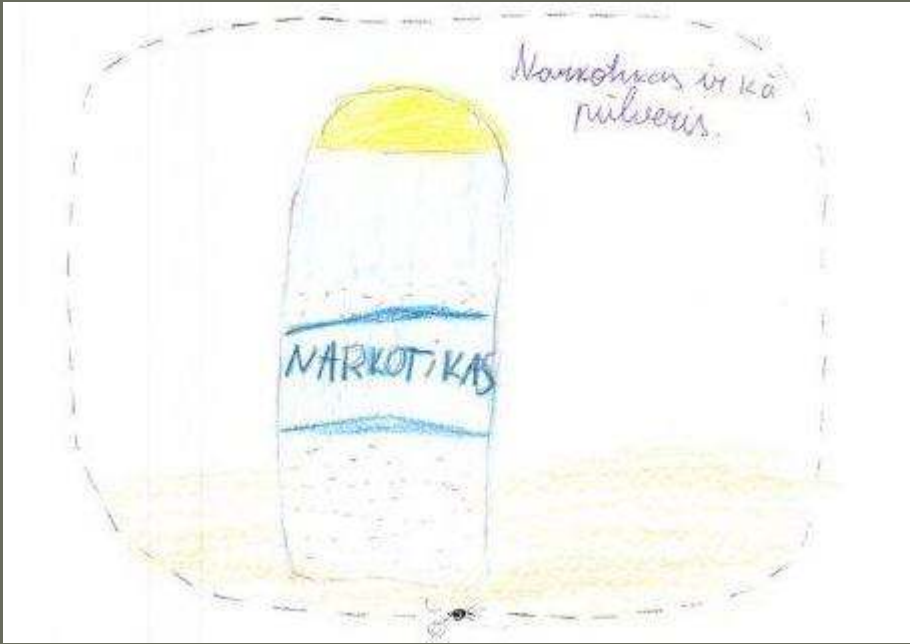
Primārās profilakses modelis darbā ar mazajiem

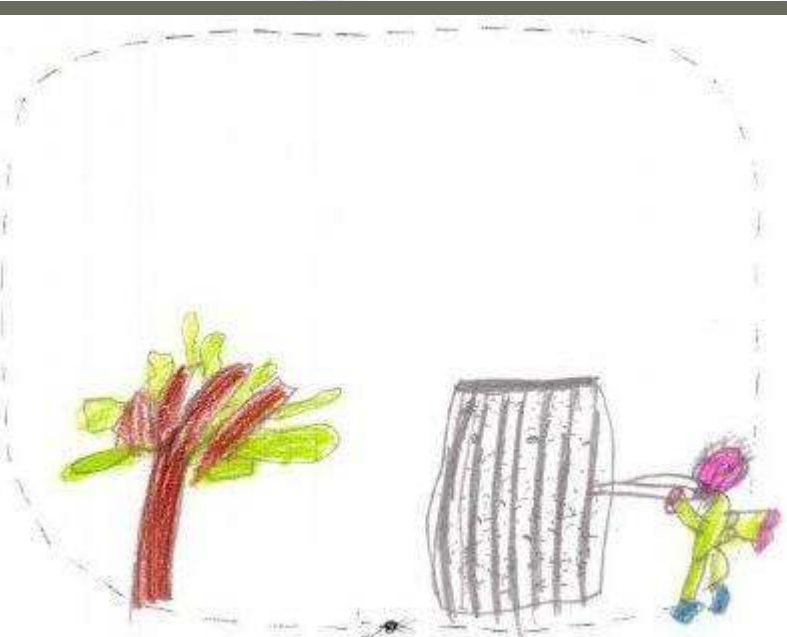
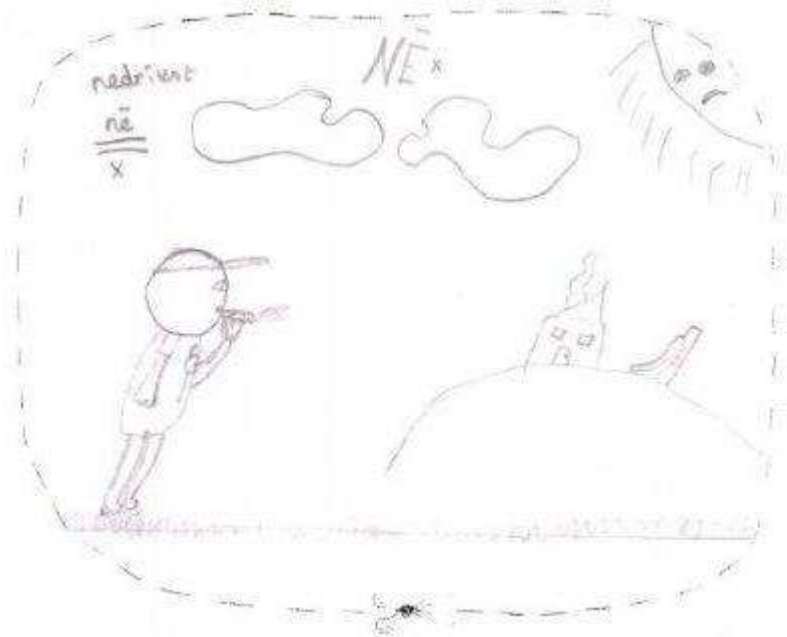
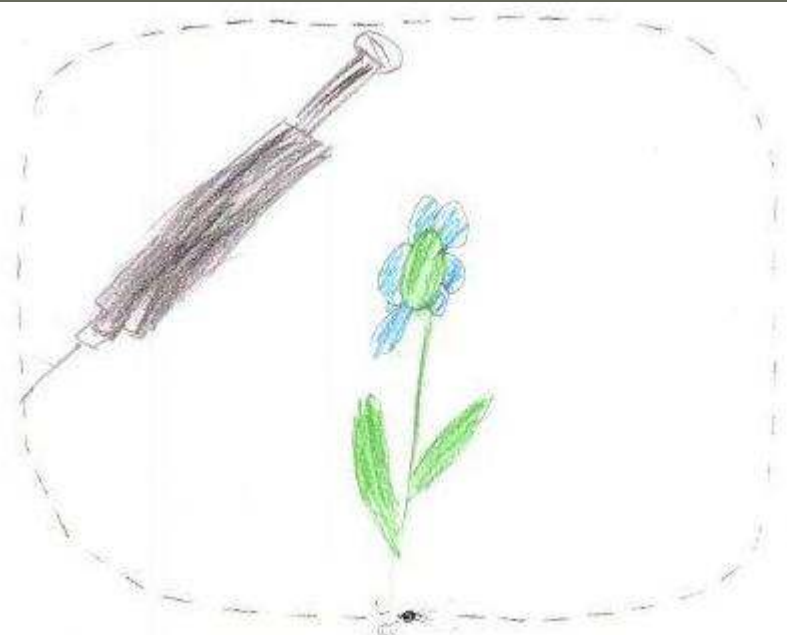
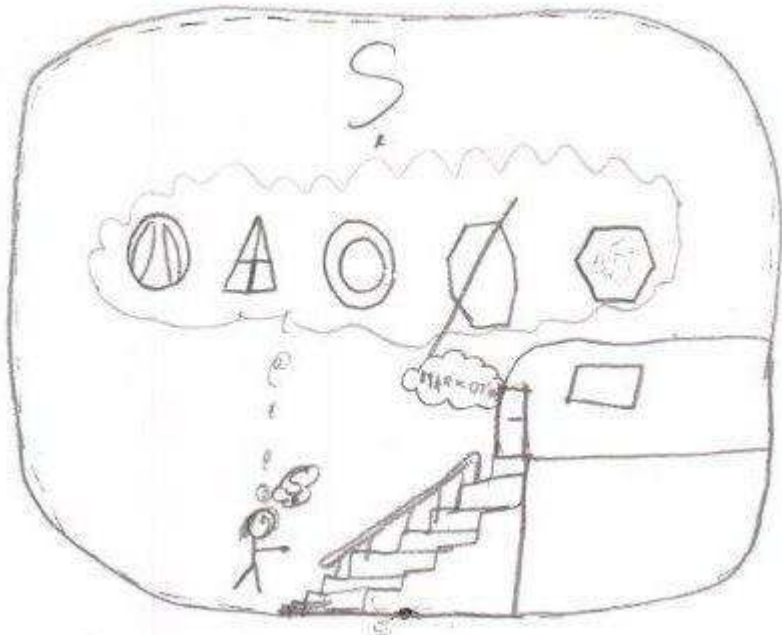
MĒRĶIS

- Attīstīt spēju pretoties grupas un vienaudžu spiedienam, izvērtēt savu rīcību
- Attīstīt prasmes uzņemties atbildību un pildīt savus pienākumus
- Sagatavot bērnus savstarpējo problēmu un konfliktu risināšanai
- Attīstīt prasmi izvērtēt brīvā laika pavadīšanas iespējas
- Attīstīt spēju atpazīt un atbilstoši izturēties riska situācijās

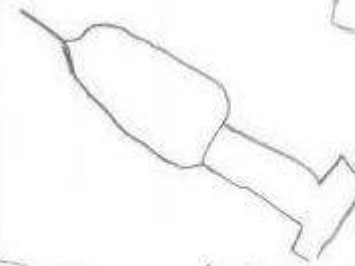
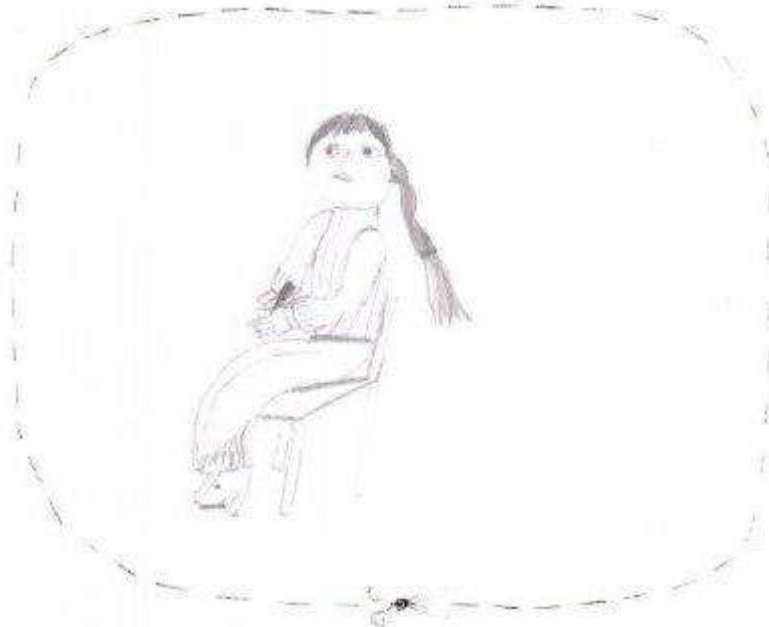
Cik daudz par atkarību
zina paši mazie skolnieciņi?





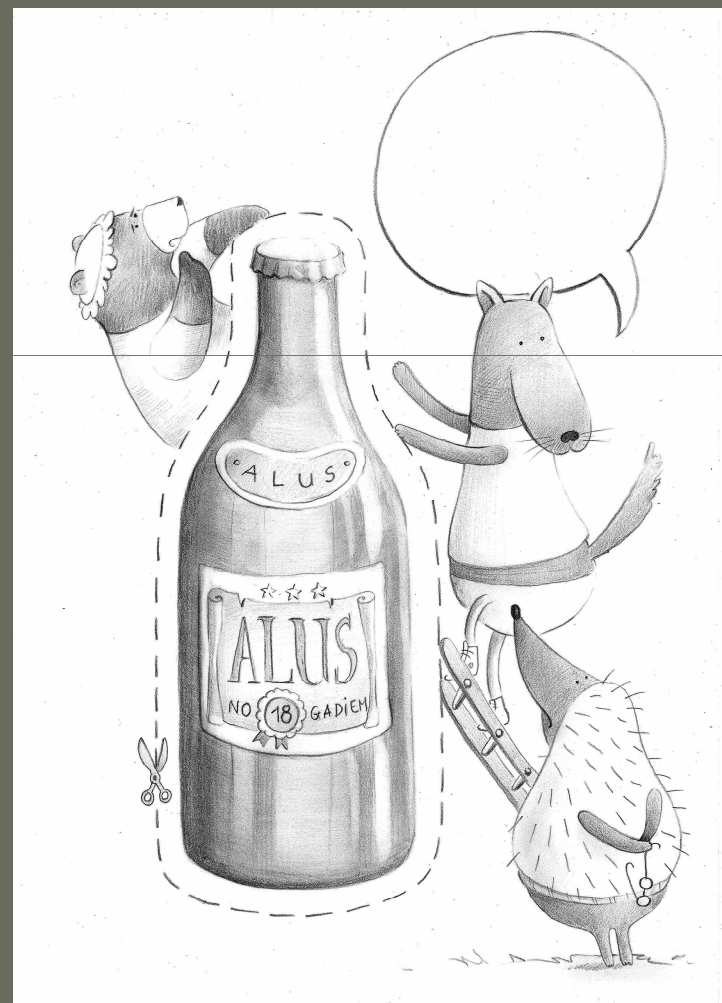


AIZLIĢTS!
KAITĪGS VESELĪBAI!



Metodes atkarību profilakses darbam ar sākumskolas bērniem

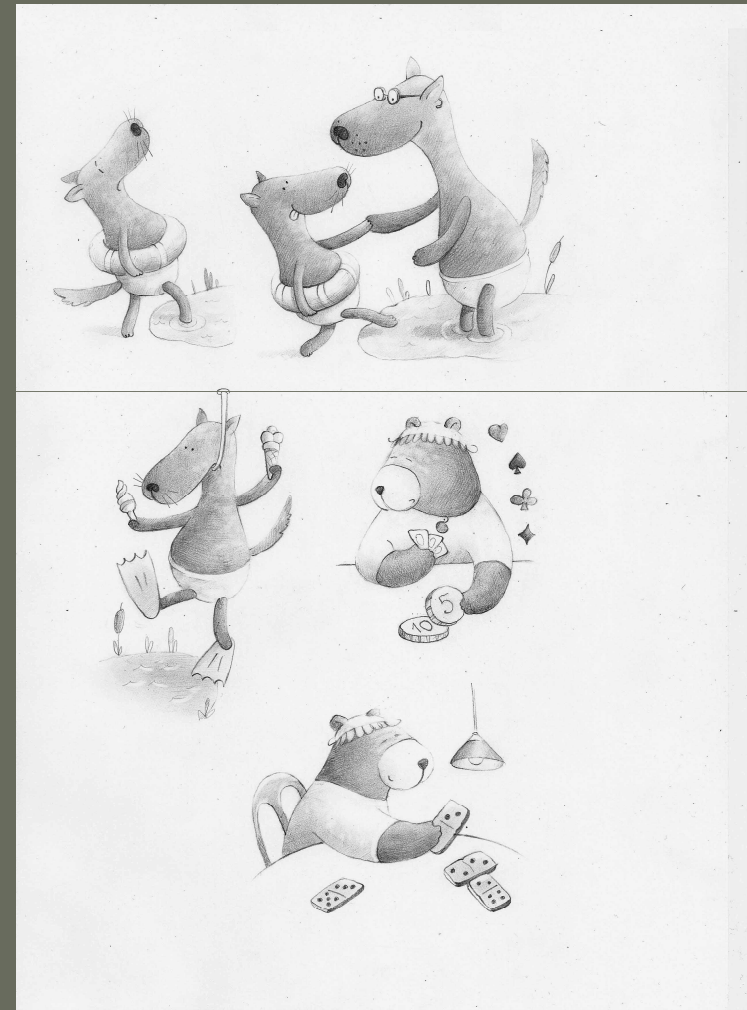
- Praktiskie uzdevumi
- Individuālais un pāru darbs
- Diskusijas
(klasē un mazajās grupās)
- Interaktīvās spēles
(vingrinājumi, krustvārdu mīklas, atjautības uzd. u.c.)
- Eksperimenti
- Mākslas terapija (zīmēšana, krāsošana, plakātu un kolāžu veidošana)



**No kā sastāv
atkarību profilakse mazajiem?**

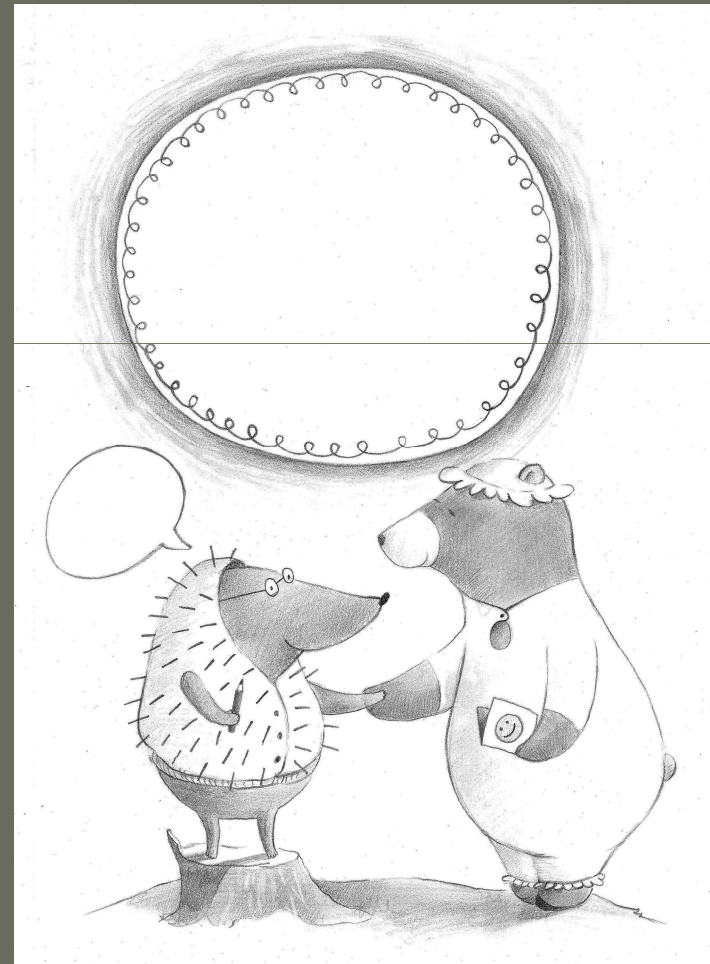
Personīgās drošības tēma

- Pārrunāt ar bērniem, kuras ir drošas un, kuras ir riskantas situācijas.
- Kopīgi analizēt riskus un iespējamās rīcības variantus.

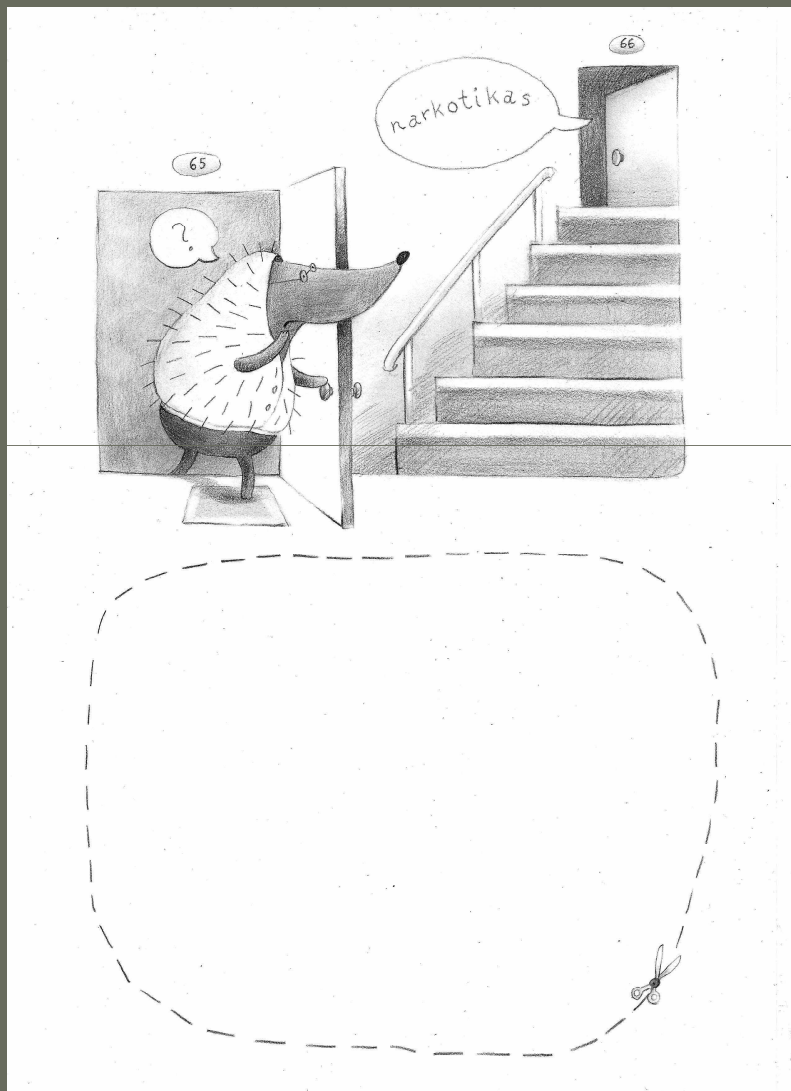


Savstarpējo attiecību tēma

- Draudzības veidošanas pamati.
- Ko nozīmē jēdziens “labākais draugs”?
- Ko drīkst/nedrīkst pieprasīt draugs? u.tml.

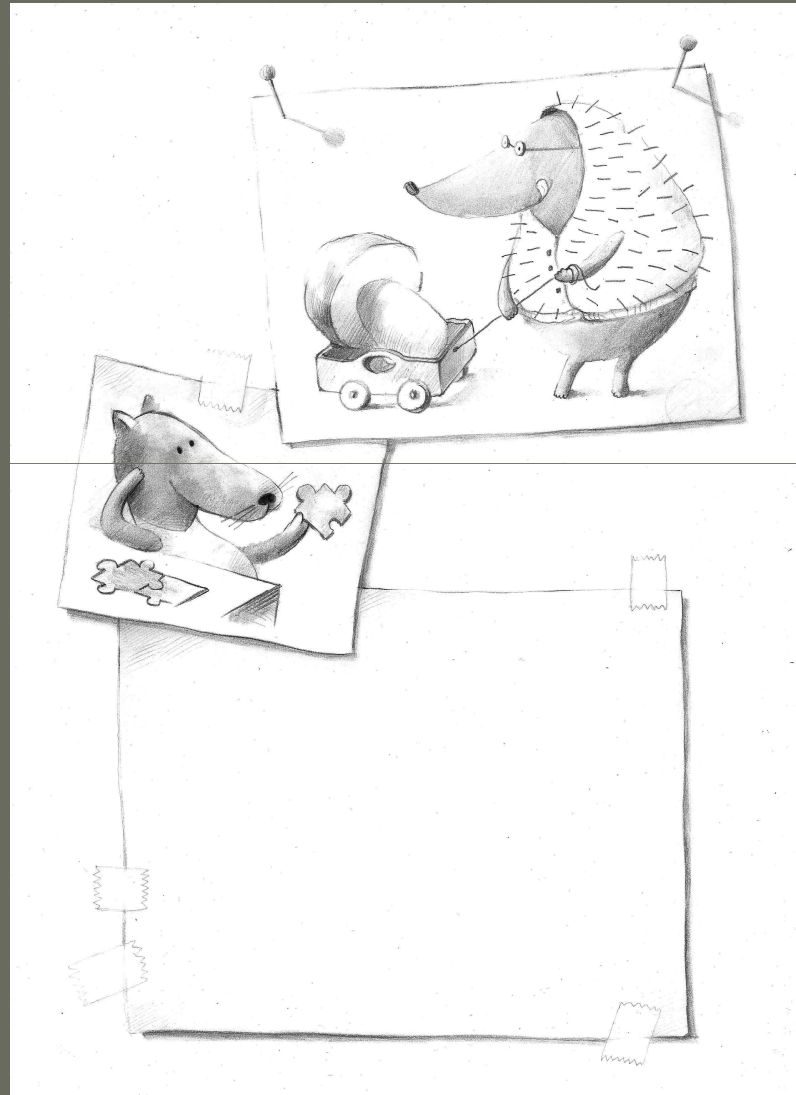


Tēmas par vielu un procesu atkarību



Brīvā laika pavadīšanas tēma

- Ko es daru brīvajā laikā?
- Ko nozīmē veselīgi/ neveselīgi pavadīts brīvais laiks? u.tml.



Ko
darīsim?...





Paldies par uzmanību!

www.esibrivs.lv

Dace Freiberga

2 65 644 65