

Pusaudžu trauksme: cēloņi, izpausmes, diagnostika un atbalsta izaicinājumi un iespējas

(Programmas apjoms- 6 stundas)

Mērķauditorija: izglītības psihologi

Kursi notiks: 2021. gada 31. martā no plkst. 10.00 līdz 14.00 tiešsaistē (Zoom)

Nodarbības vada: Inese Elsiņa, Mg.psych, PhD cand. Sertificēta klīniskā un konsultatīvā psiholoģe, sertificēta KBT psihoterapeite

Programmas anotācija: Trauksme ir izplatītākais psihiskais traucējums pasaulē dažādu vecuma grupu indivīdu vidū. Trauksmei ir daudz dažādu izpausmju un veidu, un viennozīmīgi ir tas, ka intensīva un ieilgusi trauksme nozīmīgi ietekmē daudzas cilvēka ikdienas funkcionēšanas sfēras un dzīves kvalitāti. Pētījumi liecina, ka pandēmijas laikā gan bērnu, gan pusaudžu, gan pieaugušo psihiskai veselībai ir tendence pasliktināties. Izglītības psihologi, ikdienā strādājot izglītības iestādē, var būt vieni no pirmajiem, kuri pamana un vērs uzmanību uz pusaudža psihiskā un fiziskā stāvokļa izmaiņām, kuri var būt nozīmīgs resurss gan pusaudžu trauksmes simptomu agrīnajā atpazīšanā, gan būtisks atbalsta punkts pusaudža tālākajā atbalsta procesā. Programmas ietvaros izglītības psihologiem ir iespēja iegūt zināšanas par pusaudžu trauksmes cēloņiem, izpausmēm, diagnostikas niansēm, atbalsta iespējām. Lektore savā profesionālajā ikdienā intensīvi strādā ar pusaudžiem, kuriem ir trauksme, kā arī pievērs padziļinātu zinātnisku interesi tēmas izpētei, līdz ar to semināra laikā tiks integrētas gan zinātnē balstītas atziņas, pieejas un metodes, gan arī profesionālās pieredzes rezultātā gūtie secinājumi un praktiskās rekomendācijas.

Semināra dalībnieki iegūs:

- 1) izpratni par jēdziena ‘trauksme’ pamatbūtību, diferenciaciju (trauksme kā iezīme, trauksme kā stāvoklis, trauksmes jēdziena atšķirības no stresa jēdziena, trauksmes jēdziena atšķirības no baiļu jēdziena).
- 2) izpratni par pusaudžu trauksmes cēloņiem no jaunāko zinātnisko pētījumu un praktiskās perspektīvas
- 3) ieskatu pusaudžu trauksmes izpausmēs no zinātniskās un praktiskās perspektīvas
- 4) ieskatu un praktiskus ieteikumus par pusaudžu trauksmes diagnostikas niansēm
- 5) ieskatu par aktuālajiem specifiskajiem trauksmes veidiem, izpausmēm (piem., nāves trauksme, veselības trauksme)
- 6) praktiskus ieteikumus pusaudžu ar trauksmi atbalstam (individuālajam darbam ar pusaudzi, sadarbībai ar pedagogiem, ģimeni, citiem speciālistiem).

Līdzmaksājums par kursiem- 15 eur

Pieteikšanās līdz 22.03.2021. šeit: <https://forms.gle/gf7k48dRwmMrgM7DA>

Erita Rutkovska
Pierīgas IKSP
Tel. 27066955
erita.rutkovska@iksp.lv