

**Latvijas Universitāte**  
**Pedagoģijas un psiholoģijas fakultāte**

sociālā pedagoga profesionālā  
studiju programma  
**Miervaldis Ķeza**  
stud. apl. Nr. Soc P040005

---

**BĒRNU AGRĪNĀS SMĒĶĒŠANAS PROBLĒMAS BĒRNU  
NAMĀ „PĪLĀDZĪTIS” UN SOCIĀLĀ PEDAGOGA DARBĪBA  
TĀS NOVĒRŠANĀ**

Diplomdarbs

Zinātniskais vadītājs:  
Dr.jur. Andrejs Vilks

---

Rīga, 2006.

## Anotācija

**Darba temats:** Bērnu agrīnās smēķēšanas problēmas bērnu namā „Pīlādzītis” un sociālā pedagoga darbība tās novēršanā.

**Darba autors:** Miervaldis Ķeza

**Darba zinātniskais vadītājs:** Dr.jur. Andrejs Vilks

**Diplomdarba mērķis:** Izzināt psiholoģiskos un sociālos nosacījumus agrīnai smēķēšanas uzsākšanai bērnu vidū un analizēt sociālā pedagoga darbību tās samazināšanā bērnu namā „Pīlādzītis”.

**Hipotēze:** Sociālā pedagoga darbs pozitīvi ietekmē bērnus un samazina agrīno smēķēšanu.

Darba apjoms: kopumā satur 72.lpp., no tām: teorētiskajā daļā – 33 lpp., praktiskajā daļā – 21 lpp., literatūras avoti – 33, attēli - 12, pielikumi. 21.

**Atslēgas vārdi:** agrīnā smēķēšana, sociālā pedagoga darbība.

Izmantojot gūto pieredzi, strādājot bērnu namā par direktoru, autors pētījis un analizējis bērnu agrīnās smēķēšanas problēmas bērnu vidū un sociālā pedagoga darbību tās novēršanā.

Pirmajā daļā atklāta smēķēšanas izplatība un sekas, balstoties uz D. Simpsona, I. Kundas u.c. autoru atziņām.

Otrajā daļā raksturotas pusaudžu vecumposma attīstības īpatnības un to saistība ar agrīno smēķēšanu, pamatojoties uz I. Puškareva, E. Ēriksona, I. Kona u.c. autoru atziņām.

Trešajā daļā atklāta sociālā pedagoga darbība bērnu agrīnās smēķēšanas novēršanā, pamatojoties uz I. Plaudes atziņām, pētīšanas metodes, pamatojoties uz Dz. Albrehtas atziņām. Iekļauts arī pētījums par bērnu agrīnās smēķēšanas problēmām bērnu namā „Pīlādzītis” un sociālā pedagoga darbību tās novēršanā.

**Darbs adresēts:** sociāliem pedagogiem darbā ar bērnu nama bērniem agrīnās smēķēšanas novēršanā.

## Abstract

**The theme:** The problems of early smoking for children in the children's home "Piladzitis" and the activity of social pedagogue in prevention of it.

**The author of the Paper:** Miervaldis Keza

**The scientific leader of the Paper:** Dr. jur. Andrejs Vilks

**The aim of the Paper** is to find out the psychological and social terms for beginning of early smoking among the children and to analyze the activity of social pedagogue in its decreasing in the children's home "Piladzitis".

**Hypothesis:** The activity of the social pedagogue is working on the children positively and decreases the early smoking.

There are 72 pages, 33 pages of them - in the theoretical part and 21 pages in the practical part, 33 sources of literature, 12 illustrations and 21 appendices in the Bachelor's Paper.

**Key words:** early smoking, activity of social pedagogue.

Basing on the achieved experience, working as a director in a children's home, the author has researched and analyzed the problems of early smoking among the children and the activity of social pedagogue in prevention of it.

In the first part of the Paper there are interpreted the spread and consequences of smoking, basing on the cognitions of following authors: D. Simpson, I. Kunda etc.

In the second part there are characterized the individuality of the teenagers' upgrowth and their connection with early smoking, basing on the cognitions of I. Puskarevs, E. Eriksons, I. Kons etc.

In the third part of the Paper there is interpreted the activity of the social pedagogue in prevention of early smoking, basing on the cognitions of I. Plaude; the methods of researching, basing on the cognitions of Dz. Albrehta. There is also included the research about the problems of early smoking for children in the children's home "Piladzitis" and the activity of social pedagogue in prevention of it.

The Paper is addressed to social pedagogues for working with children in children's home averting the early smoking.

## Saturs

Ievads .....	5
1.Smēķēšana, tās izplatība un sekas.....	8
1.1.Tabakas vēsturiskā izcelsme un sākotnējā nepieciešamība.....	9
1. 2. Smēķēšana un tās ietekme uz cilvēka organismu .....	10
1. 3. Pasīvā smēķēšana.....	14
1.4. Tabakas reklāma.....	15
1.5. Reglamentējošie dokumenti smēķēšanas ierobežošanai .....	18
2. Pusaudžu vecumposma īpatnības un tā saistība ar agrīno smēķēšanu.....	21
2. 1.Fiziskā nobriešana.....	21
2. 2.Psihiskā attīstība un agrīnā smēķēšana.....	23
2. 3.Izziņas procesu attīstība un agrīnā smēķēšana.....	26
3. Sociālā pedagoga darbība bērnu agrīnās smēķēšanas novēršanā .....	30
3.1.Sociālās pedagoģijas attīstība .....	30
3. 2.Sociālā pedagoga loma atkarību novēršanā.....	32
3. 3.Pusaudžu agrīnās smēķēšanas iemesli.....	35
3. 4.Pētījuma metodika un bāze.....	36
3.5.Pētījuma rezultāti .....	39
3. 6.Sociālā pedagoga darbība bērnu namā „Pīlādzītis” agrīnās smēķēšanas novēršanā.....	44
Nobeigums.....	52
Literatūras un avotu saraksts .....	56
PIELIKUMI.....	58
Pielikums Nr.1 .....	59
Pielikums Nr. 2 .....	60
Pielikums Nr.3 .....	61
Pielikums Nr.4 .....	62
Pielikums Nr.5 .....	63
Pielikums Nr.6 .....	64
Pielikums Nr.7 .....	64
Pielikums Nr.8 .....	65
Pielikums Nr.9 .....	65
Pielikums Nr.10 .....	66
Pielikums Nr.11 .....	66
Pielikums Nr.12 .....	67
Pielikums Nr13 .....	67
Pielikums Nr.14 .....	68
Pielikums Nr.15 .....	69
Pielikums Nr.16 .....	69
Pielikums Nr.17 .....	70
Pielikums Nr.18 .....	70
Pielikums Nr.19 .....	71
Pielikums Nr.20 .....	71
Pielikums Nr.21 .....	72

## Ievads

Pēdējo gadu laikā daudz vairāk tiek runāts par atkarību izraisošu vielu lietošanu – narkomāniju, alkoholismu, smēķēšanu un toksikomāniju. Tomēr sabiedrībā, īpaši jauniešu vidū, turpina pieaugt to cilvēku skaits, kas pakļauj sevi šo vielu postošai darbībai. Vieglprātība, pamēģinot vai uzsākot lietot kaitīgās vielas – alkoholu, tabaku, narkotikas, parasti noved pie neatgriezeniskām izmaiņām organismā, cilvēks degradējas. Tāpēc vēl un vēl jārunā par atkarību izraisošām vielām, lai bērni, pusaudži būtu vispusīgi informēti par smago kaitējumu veselībai, jāpielieto dažādas pedagoģiskas metodes un paņēmieni, kas atturētu bērnu un pusaudzi lietot šīs – atkarību izraisošas vielas. Vispopulārākā, ne tikai Latvijā, bet arī visā pasaulē, ir smēķēšana.

Runājot par smēķēšanu, tad mūsu valstī, pēc vērotā un speciālistu atzinuma, tā ir ļoti izplatīta, arī pusaudžu un jauniešu vidū. Pats šī darba autors, ir nesmēķētājs, bet, strādājot par skolas un bērnu nama direktoru, ar šo parādību saskaras ikdienā ar audzēkņiem gan skolā, gan bērnu namā. Bērni un pusaudži smēķē gan atklāti (domā, ka konkrētā gadījumā jau neviens pieaugušais neredz), gan slepus. Pusaudžus vieno doma, ka, ja neredzēs, pieaugušie domās, ka viņi nesmēķē, bet to jau jūt – it sevišķi labi jūt nesmēķētāji.

Sabiedrības attieksme pret smēķēšanu arī ir samērā lojāla. Arī tad, ja to dara bērni un pusaudži, - sakot, kurš gan puikas gados nav pamēģinājis. Savukārt novērojumi liecina, ka jauniešiem smēķētājiem gadiņu ir krietni mazāk nekā pirms gadsimta ceturkšņa, turklāt arī meitenes intensīvi sākušas piekopt šo netikumu. Pasaules Veselības organizācijas un citu veselības aizsardzības institūciju veiktie pētījumi apstiprina, ka tik nevainīga smēķēšana tomēr nav. Tāpēc būtu jādara viss, lai atturētu jauniešus, pat bērnus, no pirmās cigaretes. Vēl jo vairāk tādēļ, ka tabakas ražotāji iegulda milzīgas summas savu izstrādājumu reklāmā. Un šī reklāma, lai cik demagoģiskus argumentus arī neminētu tās pasūtītāji un autori, ir domāta tieši jauniešiem. Tirgus taču pieprasa arvien jaunus un jaunus pircējus.

Lai to novērstu, jārīkojas jau tagad. Valdībām, likumdevējiem un sabiedrībai kopumā jāiesaistās cīņā pret tabaku. Arī Latvijā smēķēšana ir šobrīd viens no lielākajiem draudiem iedzīvotāju veselībai. Strauji pieaug ikdienas smēķētāju skaits pusaudžu vidū, neskatoties uz valstī veiktajiem pasākumiem un pieņemtajiem likumiem. Ir izpētīts, ka vairums smēķētāju uzsāk smēķēt vecumā līdz 18 gadiem. Jaunākās tendences rāda, ka pieaug smēķēšanas izplatība bērnu un pusaudžu vidū, kuri sāk smēķēt arvien jaunākā vecumā, pat nesasniedzot 10 gadu vecumu.

Ja domājam par smēķēšanas problēmu, tad bieži vien domājam par sociālo vidi, kura bieži vien ir tā, kas pamudinājusi vai pat piespiedusi bērnu un pusaudzi uzsākt smēķēšanu.

Iedziļinoties un izprotot sociālos iemeslus, var censties tos novērst, mazināt to negatīvo ietekmi, mācīt un mācīties pusaudžiem un jauniešiem pārvaldīt sociālo un individuālo spriedzi, paaugstināt savu un ikviena līdzcilvēka pašcieņu, tādējādi uzlabojot garīgo un fizisko veselību. Narkotiskas darbības vielu lietošanas novēršana ir ne tikai viena no tradicionālajām un ļoti aktuālajām tēmām veselības izglītības saturā, bet arī sociāli pedagoģiska problēma.

Sociālā pedagoģija ir pedagoģijas darbalauks ar saviem īpašiem priekšnoteikumiem un jautājumiem. Savukārt prasmīgs sociālais pedagogs ar savām pedagoģiskām darbībām un sadarbību ar speciālistiem sekmēs bērna personības attīstības nepilnību novēršanu vai to samazināšanu un vēlamu rezultātu sasniegšanu. Lai uzzinātu, kādi ir iemesli bērnu agrīnai smēķēšanai un kāda ir sociālā pedagoga darbība bērnu agrīnās smēķēšanas ierobežošanai un novēršanai, tika izvēlēts diplomdarba temats „Bērnu agrīnās smēķēšanas problēmas bērnu namā „Pīlādzītis” un sociālā pedagoga darbība tās novēršanā”.

**Diplomdarba mērķis:** izzināt psiholoģiskos un sociālos nosacījumus agrīnai smēķēšanas uzsākšanai bērnu vidū un analizēt sociālā pedagoga darbību tās samazināšanā un novēršanā bērnu namā „Pīlādzītis”.

**Pētījuma hipotēze:** sociālā pedagoga darbs pozitīvi ietekmē bērnus un samazina agrīno smēķēšanu.

**Diplomdarba uzdevumi:**

1. Izzināt un analizēt speciālo literatūru par smēķēšanas izplatību un kaitīgumu, sociālās pedagoģijas rašanos, tās attīstību un darbību.
2. Izzināt un analizēt speciālo literatūru par pusaudžu vecumposma īpatnību izpausmi un saistību ar nepieciešamību smēķēt, sociālā pedagoga darbību smēķēšanas ierobežošanā un novēršanā.
3. Veikt pētījumu: uz teorētiskā pētījuma bāzes izzināt bērnu agrīnās smēķēšanas problēmas bērnu namā „Pīlādzītis” un sociālā pedagoga darbību tās samazināšanā un novēršanā.
4. Sniegt ieteikumus sociālā pedagoga darba pilnveidošanai.

**Pētījuma objekts:** smēķēšana un sociālā pedagoga darbs.

### **Pētīšanas metodes:**

1. Teorētiskās metodes:
  - 1.1. speciālās literatūras izpēte un analīze,
  - 1.2. dokumentu izpēte un analīze.
2. Praktiskās metodes:
  - 2.1. anketēšana,
  - 2.2. pārrunas,
  - 2.3. novērošana,
  - 2.4. bērnu dokumentu analīze.
3. Statistikas datu analīze.

**Pētījuma bāze:** bērnu nama bērni un sociālā pedagoga darbība.

**Pētījuma laiks:** pētījums tika sākts 2004.gada novembrī un pabeigts 2006.gada maijā.

Lai atklātu diplomdarba problemātiku, tika analizēti sekojošu autoru: E. Eriksona, I. Kona, I. Puškareva u.c. viedokļi un pieredze, kā arī Latvijas likumi, normatīvie akti, sociālā pedagoga profesijas standarts un cita speciālā literatūra.

Diplomdarbs sastāv no teorētiskās un praktiskās daļas, un pielikuma:

1. Teorētiskajā daļā tiek izpētīta smēķēšanas izplatība un sekas, izklāstītas pusaudžu vecumposma īpatnības un to saistība ar agrīno smēķēšanu, kā arī sociālās pedagoģijas attīstība un sociālā pedagoga darbība bērnu agrīnās smēķēšanas ierobežošanā un novēršanā.

2. Praktiskajā daļā tiek sniegts veiktā pētījuma apraksts, atspoguļoti un analizēti pētījumā iegūtie rezultāti, uz kuru pamata tiek izveidoti ieteikumi sociālā pedagoga darba pilnveidošanai.

3. Pielikumā tiek pievienoti teorētiskās un praktiskās daļas papildinoša informācija un pētījuma anketu paraugi.

## 1.Smēķēšana, tās izplatība un sekas

Smēķēšana ir darbība, kuras veikšanas rezultātā organismā tiek uzņemts zināms daudzums narkotisku vielu. Narkotiskas vielas ir pa lielākajai daļai no augiem iegūtas vielas, kas paralizē centrālo nervu sistēmu [14,493]. Paradums ieelpot tabakas dūmus ir ļoti izplatīts narkomānijas veids, kas ir kaitīgs ne tikai pašam smēķētājam, bet arī apkārtējiem cilvēkiem, sevišķi bērniem.

Rodas jautājums, kas ir atkarība. Atkarība ir vienas vai vairāku psihotropu vielu atkārtota lietošana, kad lietotājs periodiski vai hroniski ir intoksikācijas stāvoklī, izjūt nepārvaramu tieksmi iegūt vielu (vai vielas), kurai viņš dod priekšroku un grūtības atteikties no vielas lietošanas [11, 23]. No pieredzes katrs var teikt, ka atkarība ir nepārvarama tieksme pastāvīgi un atkārtoti lietot vielas, kas izraisa patīkamas sajūtas. Taču patīkamās sajūtas jeb eiforija ir īslaicīgas. Sliktā pašsajūta, kas attīstās pēc eiforijas, pastiprina tieksmi lietot attiecīgās vielas. Novērojumi liecina, ka parasti nav iespējams atteikties no kaitīgo vielu turpmākas lietošanas, jo to pārtraukšana rada grūti paciešamus fiziskus un psihiskus traucējumus – abstinenci, kura izzūd, ieņemot atkārtotu attiecīgās vielas devu.

Smēķēšana ir tāda tabakas izstrādājumu lietošana, kuras rezultātā izdalās dūmi. Savukārt tabaka ir nakteņu dzimtas augs, kas satur nikotīnu. Tabakas jeb nikotīna atkarība ir ļoti plaši izplatīta. Nav nozīmes, kas tiek smēķēts – cigaretes, cigāri, pīpe – nikotīnu satur visi šie izstrādājumi. Nikotīna atkarību izraisošie faktori ir tādi paši, kā narkotiskām vielām, piemēram, heroīnam un kokaīnam. Ir noskaidrots, ka nikotīns rada tikpat spēcīgu atkarību kā heroīns, alkohols un marihuāna [30].

Pēdējā laikā smēķēšanas epidēmija ir paplašinājusies visā pasaulē. Pēc statistikas datiem, pasaulē ir 1,3 miljardi smēķētāju. Smēķēšana ir viens no galvenajiem nāves cēloņiem pasaulē. No tabakas lietošanas mirst 4,9 miljoni cilvēku gadā. Pēdējie Starptautiskā jaunatnes smēķēšanas pētījuma dati rāda, ka tabakas lietošana meiteņu vidū arī ievērojami palielinās un daudzus gadījumos ir jau tāda pati vai pat lielāka nekā zēnu vidū [16,5].

Cilvēku tragēdijas, apgrūtināta veselības aizsardzības sistēma, aizkavēta ekonomikas produktivitāte – viss, ko pieredzēja ASV un Rietumeiropā pirms 10 – 30 gadiem, tagad sagaida tās valstis, kurās ir pārejas ekonomika, žēl, bet arī Latviju. Cigarešu ražotāji šajās valstīs lieto tos pašus brutālos līdzekļus, kurus tās bija spiestas atmest ASV un Rietumeiropā pirms gadiem desmit un vairāk.

Latvijā 2003.gadā smēķēja gandrīz katrs trešais iedzīvotājs (32,7%) [29]. Pašlaik Latvijā biežāk savu atkarību no smēķēšanas apliecina gados jauni cilvēki vecumā no 15 līdz 34 gadiem.

Šokē dati par bērniem un jauniešiem. 13 – 15 gadus vecu jauniešu vidū aptuveni 80% jau ir pamēģinājuši smēķēt, bet vairāk nekā 37% bērnu lieto jebkādas tabakas izstrādājumus. Vairāk nekā viena trešdaļa, 36,7% jauno smēķētāju uzsākuši smēķēt, nerasniedzot desmit gadus, liecina Veselības veicināšanas centra un Narkoloģijas centra pētījums. Vairums jauniešu, kuri pamēģina smēķēt agrā vecumā, vēlākos gados kļūst par ikdienas smēķētājiem, kuriem ir grūtības atstāt smēķēšanu. Ironiski, bet šajā ziņā mēs krietni apsteidzam savus tuvākos kaimiņus lietuviešus un igauņus, kur jauniešu smēķētāju īpatsvars ir attiecīgi 26,7% un 24,2% [31].

### **1.1. Tabakas vēsturiskā izcelsme un sākotnējā nepieciešamība**

Rodas interese par tabakas vēsturisko izcelsmi. Izrādās, ka nav saglabājušās ziņas, kad un no kurienes tā cēlusies, bet jau pirms Amerikas atklāšanas to pazina Kanādā, gan Dienvidamerikā. 1492.gadā, kad K.Kolumbs izcēlās Amerikas krastos, viņa mērķis bija meklēt zeltu. Tā vietā indiāņi viņam deva tabaku, ko Kolumbs uzskatīja par nevērtīgu. Viņš gan ievēroja, ka indiāņi tabaku pīpēja, košļāja vai arī šņauca caur īpašu caurulīti.

Vēlāk spāņu iekarotāji paši sāka lietot tabaku. Viņi to ievada Spānijā, un drīz tabaku sāka lietot daudzās Eiropas valstīs. Jau 1575.gadā visās nācijās, arī Japānā un Filipīnās, smēķēja, košļāja vai šņauca tabaku.

Viens no iemesliem, kāpēc tabakas lietošana tik ātri izplatījās, bija cilvēku pārliecība, ka tā var izārstēt daudzas slimības. Vārds nikotīns ir cēlies no Francijas vēstnieka Portugālē Jean Nikot vārda, kurš 1560.gadā tabakas stādus uzdāvināja savai karalienei. Tabakas „dziedinošo spēku” izmantoja, lai ārstētu galvassāpes, zobu sāpes, astmu, sirds slimības, saindēšanos.

Ir nācies sastapties ar cilvēkiem, kuri zobu un galvas sāpju remdēšanai cenšas smēķēt, sev iestāstot, ka tā palīdzēs novērst esošās sāpes.

Pirmo reizi komerciāli tabaku sāka audzēt Trinidadā un Karakasā, no kurienes 1613.gadā to sāka eksportēt uz Eiropu. No šī brīža tabaka kļuva par galveno Amerikas eksporta preci.

Savukārt Latvijā tabaku sāka audzēt 19.gadsimta beigās pēc turku kara.

Ap 1700.gadu gandrīz visi bagātnieki šņauca tabaku, joprojām būdami pārliecināti, ka tā dziedē slimības. Līdz 19.gadsimta vidum cigaretes bija liels deficīts, jo katra no tām tika tīta ar roku. 1891.gadā tika patentēta pasaulē pirmā cigarešu tīšanas mašīna, aizsākas cigarešu rūpnieciska ražošana, krasi pieauga cigarešu patēriņš. Cigarešu patēriņš visā pasaulē turpina pieaugt, patreiz tiek izgatavotas 1000 cigaretes gadā uz vienu planētas iedzīvotāju [25].

## 1. 2. Smēķēšana un tās ietekme uz cilvēka organismu

Kas tad īsti ir cigarete un kas ir tabakas dūmu sastāvā? Kā šīs vielas iedarbojas uz cilvēka organismu?

Kaitīgākais smēķēšanas veids ir cigarešu smēķēšana. Cigaretēs vidēji satur 0,5 – 2% nikotīna. Nikotīns ir tabakas (*Nicotiana tabacum*) lapu un sēklu alkaloids, kas viegli uzsūcas caur gļotādu un nebojātu ādu [8,351]. Smēķēšanas laikā, ievilkot dūmu, temperatūra cigaretes kvēlojošajā galā sasniedz apmēram 900 grādus. Tās ietekmē tabaku saturošos materiālus termiski sairst, veidojot dažādus reakcijas produktus. Viskaitīgākā ir cigaretes pēdējā trešdaļa, kas satur vairāk darvas un nikotīna nekā divas pirmās trešdaļas kopā. Savukārt garās pīpēs darva un nikotīns nogulsņējas uz pīpes sienām, tāpēc šīs kancerogēnās vielas bronhos nonāk mazākā daudzumā.

Tabakas dūmi sastāv no tūkstošiem sastāvdaļām, galvenās no kurām ir nikotīns, darva un oglekļa monoksīds (tvaika gāze). Tabakas dūmos ir četras reizes lielāka cilvēka organismam kaitīgo vielu koncentrācija nekā izplūdes gāzēs. Izsmēķējot paciņu cigarešu, gaisā rodas 3,5 reizes lielāka radioaktīvā polonija koncentrācija, nekā to pieļauj starptautiskās vienošanās par radiācijas daudzumu gaisā [31].

Nikotīns ir visizteiktākā atkarību radošā viela, pārspējot heroīnu, kokaīnu, alkoholu, kofeīnu un marihuānu. Apmēram 90% no smēķēšanas produktos esošā nikotīna nonāk plaušās. Nikotīns smēķējot cilvēkam izraisa dažādas reakcijas – vieni smēķējot kļūst mierīgi, turpretim citi – enerģiski. Tas atkarīgs no ieelpotā nikotīna daudzuma un tā, kādas smadzeņu šūnas tiek ietekmētas. Jau septiņas sekundes pēc tabakas dūmu ieelpošanas nikotīns sasniedz smadzeņu šūnas un organismā saglabājas 2 stundas. Nikotīns ir arī ļoti toksisks, cilvēkam nāvējošā nikotīna deva ir viens miligrams uz vienu kilogramu ķermeņa svara. Viena cigarete satur 1,5% nikotīna (6 – 8 miligramus) [26].

Novērojumi liecina, ka pusaudži, kuri ilgāku laiku nav smēķējuši, ir nervozi, satraukti, sliktā garastāvoklī, uzbudināti, ar sevi un apkārtējiem neapmierināti, nemierīgi, vērojami miega traucējumi (bezmiegs vai pastiprināta miegainība), galvassāpes, grūtības koncentrēties, pastiprināta ēstgriba, tieksme pēc smēķēšanas. Bet pēc smēķēšanas daļa kļūst mierīgi, apmierināti, omulīgi, paaugstinās pašapziņa, bet daļa kļūst pat ļoti enerģiski, vēlas darīt neiedomājamas lietas, ko pirms tam noraidījuši kā neiespējamus. Bērni un pusaudži nenovērtē to, ka, uzsākot smēķēt, nelielais nikotīna daudzums, kas nonāk asinīs, it kā izraisa patīkamas izjūtas, taču to novēro tikai smēķēšanas agrīnā stadijā.

Drīz vien pie „uzmundrinošā” efekta pierod un nevar vairs bez tā iztikt. Tā pamazām izveidojas fiziska atkarība no nikotīna. Nereti nepieciešams izsmēķēt ar vien vairāk, lai iegūtu cerēto efektu.

Turpretim pieaugušie, kuri regulāri smēķē, apgalvo, ka smēķēšana uzlabo garīgās darbaspējas, taču ilgstošas nikotīna iedarbības sekas ir fizisko un garīgo darbaspēju mazināšanās.

Tabakas dūmiem nonākot plaušās, tie pārveidojas par brūni melnu lipīgu masu – darvu, kas satur simtiem ķīmisku vielu, ieskaitot indes un ļaundabīgus audzējus izraisošas vielas. Cilvēks, kas dienā izsmēķē paciņu cigarešu, gada laikā ieelpo apmēram 100 gramus darvas. Smēķējot 10 gadus, caur plaušām iziet apmēram 8 spaiņi darvas.

Tvana gāze ir indīga gāze, kas veidojas tabakas sadegšanas procesā. Tā saistās ar asinīm skābekļa vietā un pasliktina ķermeņa audu apgādi ar skābekli, iedarbojas uz sirdi un asinsvadiem. Smēķētāja organismā 15% asiņu skābekļa vietā pārnēsā tvana gāzi.

Cigaretēs dūmi satur vēl acetonu, amoniju, butānu, svīnu, metanolu, sērskābi, zilskābi un citas vielas, kurām var būt saistība ar sirds un asinsrites sistēmas, plaušu un citu ļaundabīgo audzēju un citu slimību rašanos [26].

Īslaicīgas smēķēšanas sekas ir ievērojama sirdsdarbības paātrināšanās, ādas temperatūras pazemināšanās un elpošanas tempa paātrināšanās. Smēķētājiem – iesācējiem var parādīties arī caureja un vemšana.

Ilglaicīgas smēķēšanas sekas skar elpošanas un sirds – asinsvadu sistēmas. 90% no visiem plaušu vēža gadījumiem tiek saistīti ar smēķēšanu. Smēķētājiem ir 22 reizes lielāka iespēja saslimt ar plaušu vēzi nekā nesmēķētājiem. Tiek uzskatīts, ka 30% no visām vēža izraisītām nāvēm, iemesls ir smēķēšana. Smēķēšana paaugstina risku saslimt ar mutis, dobuma, rīkles, balsenes, barības vada, dzemdes kakla, urīnpūšļa un nieru ļaundabīgajiem audzējiem. 75% gadījumu to saista ar hroniska bronhīta gadījumiem un 80% - ar plaušu emfizēmu.

Tabaka ietekmē arī gremošanas sistēmu – smēķētājiem ir uz pusi lielāks risks saslimt ar kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlu nekā nesmēķētājiem.

Smēķētājiem ādas ievainojumi dzīst lēnāk, tas ir tādēļ, ka smēķēšana samazina C vitamīna daudzumu organismā, kā arī imūnā sistēma var būt novājinātāka nekā nesmēķētājiem.

25 – 30% no visām sirds un asinsvadu sistēmas saslimšanām tiek saistītas ar tabakas lietošanu. Smēķēšana dubulto miokarda infarkta un piecas reizes palielina insulta risku.

Smēķēšana veicina ādas novecošanos, smēķētājiem ir dzeltenīgi pirkstu gali un zobi un nesvaiga elpa [27].

Salīdzinot ar iepriekšējiem gadiem, 2004. gadā Latvijā pieaugusi saslimstība un mirstība ar trahejas, bronhu un plaušu ļaundabīgiem audzējiem. Pēdējo gadu laikā turpina pieaugt sieviešu saslimstība un mirstība no trahejas, bronhu un plaušu ļaundabīgiem audzējiem, kā arī dzemdes kakliņa audzējiem. Pēdējās desmitgades laikā strauji pieaug smēķēšanas izplatība, un šī iemesla dēļ var prognozēt strauju, visa veida saslimšanu ar ļaundabīgiem audzējiem īpatsvara pieaugumu populācijā tuvākā nākotnē.

Tāpat smēķēšana ir nopietns drauds mūsu veselībai. Tā atstāj nenovēršamu un nelabvēlīgu efektu uz visām cilvēka orgānu sistēmām. Viegli aizsmēķējot cigareti un ievēlot tabakas dūmus, daudzi cilvēki un pusaudži patiesībā kritiski nenovērtē un nedomā par to, kāds ļaunums tiek nodarīts savai un apkārtējo veselībai. Būtībā nikotīns ir spēcīga inde, kas caur gļotādu uzsūcas asinīs un ar asinsrites palīdzību nonāk visos orgānos. Bez nikotīna, tabakas dūmi satur vēl apmēram 400 kaitīgas vielas, tai skaitā oglekļa dioksīdu, zilskābi, amonjaku, darvu un sodrējus. Tieši smadzenēs ir konstatēta visaugstākā nikotīna koncentrācija.

Sākuma sarunām par to, ko nozīmē būt veselam un veidojot izpratni par dažādu ķīmisko un pārtikas vielu nozīmi bērna un cilvēka dzīvē, tiek piedāvāts bērniem izpildīt individuālu darba lapu „Kas kaitē manam organismam?” (skat. pielikumu Nr.1). Rezultātu pētījumam skatīt diplomdarba 3.nodaļā.

Tāpat kā visā pasaulē, arī Latvijā smēķētāju skaits katru gadu pieaug. Saskaņā ar Centrālās statistikas pārvaldes pētījumiem „2003.gada Latvijas iedzīvotāju veselības apsekojuma rezultāti”, smēķētāju skaits Latvijā pieaudzis no 27% 1994.gadā līdz 32,7% 2003. gadā. 50,6% vīriešu un 17 % sieviešu smēķē katru dienu. Vislielākais ikdienas smēķētāju skaits ir vecumā no 25 – 49 gadiem, 49,7% izsmēķē no 15 – 24 cigaretēm dienā. Neregulāru smēķētāju īpatsvars vislielākais ir vecuma grupā no 15 – 24 gadiem (7,7% vīriešiem un 15,3% sievietēm). Ikdienas smēķētāju īpatsvars lielāks ir iedzīvotāju ar zemāku ienākumu līmeni vidū (39%), kā arī ar zemāku izglītības līmeni [29].

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) pēdējiem datiem tabaka katru gadu „nogalina” ap piecus miljonus cilvēku. Ja saglabāsies pašreizējās lietošanas tendences, tad 2020.gadā no tabakas izraisītām slimībām mirs apmēram desmit miljoni planētas iedzīvotāju. Sagaidāms, ka tabaka nogalinās apmēram 500 miljonus cilvēku, kas šobrīd dzīvo pasaulē; 250 miljoni no tiem nomirs pusmūžā.

Tabaka jau ir lielākais pieaugušo nāves cēlonis attīstītajās valstīs – patlaban trešdaļas pusmūžā mirušo vīriešu nāves cēlonis un piektdaļas vecumdienās mirušo vīriešu nāves cēlonis. Lai gan smēķēšana var aizsargāt pret vairākiem slimīgiem stāvokļiem, kopējā smēķēšanas ietekme uz veselību ir nospiedošā pārsvarā negatīva.

Cigarešu smēķēšana var nogalināt daudzus dažādos veidos. Visumā attīstītās valstīs tabaka ir 24% visu vīriešu nāves gadījumu iemesls un 7% visu sieviešu nāves gadījumu iemesls. Diemžēl, bet šiem skaitļiem katru gadu ir tendence pieaugt. Vīriešiem šie skaitļi dažās Centrālās un Austrumeiropas valstīs sniedzas pāri par 40%. Satraucoši ir dati par dzīves ilguma samazināšanos smēķētāju un nesmēķētāju vidū. Vidējais smēķētāju dzīves ilguma zudums ir astoņi gadi, tomēr tie, kuri mirst pusmūžā – 35 līdz 69 gadu vecumā, zaudē pat līdz 22 gadiem savas dzīves[13,3].

Tas varētu būt tādēļ, ka cilvēki ļoti vieglprātīgi attiecas pret savu veselību, smēķējot nepadomā par kaitīgo vielu postošo iedarbību uz organismu.

Pasaules Veselības organizācija (PVO) skaidri ir definējusi tabakas lietošanu kā lielāko, bet novēršamo nāves cēloni pasaulē. Izmantojot PVO speciālistu piedāvāto metodiku, ir aprēķināts, ka Latvijā tabakas lietošanas sekas ir cēlonis vismaz 4380 priekšlaicīgām nāvēm katru gadu, jeb vismaz 12 cilvēki ik dienu Latvijā priekšlaicīgi mirst no slimībām, kas saistītas ar tabakas lietošanu. Latvijā smēķēšanas izraisīto slimību ārstēšanai tiek tērēts apmēram 20 miljonu latu gadā [28,47].

Līdztekus tabakas lietošanas izraisītām slimībām, kā arī tām, kuras izraisa pasīvā smēķēšana, tabakas atkarība pati par sevi ir slimība. Tabakas atkarībai kā hroniskai slimībai, kam bieži ir recidīvi, nepieciešama pienācīga ārstēšana [16,5].

Gandrīz ikviens labi zina nikotīna nopietno kaitējumu veselībai. Par smēķēšanas ietekmi uz veselību ir nākošā saruna ar bērniem, palīdzot izprast smēķēšanas iespējamās sekas. Šajā sarunā iespējams bērņus rosināt kritiski domāt, pieņemt lēmumus, veidot iespēju atteikties no piedāvātās cigaretes, atvairīt citu vienaudžu negatīvo spiedienu. Tiek piedāvāta darba lapa - salikt mozaīku „Ko nodara smēķēšana?”(skat. pielikumu Nr.2). Rezultātu pētījumam skatīt diplomdarba 3.nodaļā.

Kāpēc tad bērni (un arī pieaugušie) smēķē. Uzsākot smēķēt, galveno baudu sniedz nevis nikotīns, bet pats smēķēšanas process. Īpaši tas attiecas uz bērniem. Smēķēšana ir it kā komunikācijas veicinātāja, ar ko arī reizēm tiek demonstrēta neatkarība no vecākiem. Nevienam nav spējīgs izvērtēt to momentu, kad attīstās atkarība no nikotīna, kas atkal un atkal liek uzsmēķēt. Tad tā vairs nav patīkamu sajūtu gūšana, bet jau slimīga tieksme, nepieciešamība, ko grūti ārstēt.

Arī Latvijā bērnu smēķēšanas uzsākšana saistīta ar primitīvu tieksmi atdarināt vecākus, pieaugušos vai vienaudžus.

Smēķēšanas uzsākšanu veicina ģimenes locekļu un vienaudžu negatīvais piemērs. Smēķēšana bērnu un pusaudžu vecumā visbiežāk izskaidrojama ar audzināšanas trūkumiem ģimenē.

Galvenokārt smēķē tie bērni un pusaudži, kuri slikti mācās, nenodarbojas ar sportu, nav aizņemti ārpusklasses un ārpuskolas pasākumos, pusaudži, kuri nav atraduši iespējas sevi pozitīvi apliecināt.

Smēķēšana arī nelabvēlīgi ietekmē nepieauguša organisma galvas smadzeņu funkcijas, veicina sirds mazspējas izcelšanos. Konstatēts, ka krūškurvja un plaušu tilpums pusaudžiem, kuri smēķē, vidēji ir par 35 procentiem mazāks nekā nesmēķētājiem, bet ķermeņa masa – vidēji par vienu kilogramu mazāka [11,23].

Saprotams, ka smēķēšana īpaši nelabvēlīgi ietekmē tos bērnus, kuriem aizkavēta attīstība un ir citas veselības novirzes.

### **1. 3. Pasīvā smēķēšana**

Ir pieaugušie un bērni, kuri tomēr nesmēķē, bet spiesti dažādās situācijās būt vienā telpā ar smēķētājiem. Nesmēķētājus, kas spiesti ieelpot smēķētāja izelpotos dūmus un dūmus, kas nāk no aizdedzinātās cigaretes, cigāra vai pīpes gala, zinām, ka sauc par pasīvajiem smēķētājiem. Šie dūmi kairina nesmēķētāju acis, degunu un plaušas, izraisot sāpīgu dedzināšanu. Tie piesārņo gaisu, iesūcas drēbēs, matos, mēbelēs, izraisot nepatīkamu smaku. Piesmēķētu telpu vēdināšana samazina tabakas smaku, bet tikai daļēji izvada ķīmiskās vielas, kas atrodas dūmos. Telpās, kurās ir uzturējies smēķētājs, arī pēc viņa aiziešanas gaisā, drēbēs, mēbelēs vēl ilgi saglabājas piesārņojums.

Pasīvā smēķēšana ir nopietns drauds arī nesmēķētāju veselībai. Tā kā šie dūmi netiek filtrēti, tie satur daudzas ķīmiskas vielas augstākā koncentrācijā nekā tie, ko ieelpo smēķētājs, tajā skaitā darvu un nikotīnu. Mazgadīgu bērnu atrašanās šādās telpās pakļauj viņus šai kaitīgai ietekmei un viņiem pašiem negribot ar laiku tiek radīta atkarība no cigaretes. Pēc sarunām ar bērnu nama bērniem, tas arī ir viens no daudzajiem apstākļiem, kad sociāli nelabvēlīgās ģimenēs, kur vecāki lieto alkoholu un smēķē istabās, kurās uzturas bērni, bērni agri sāk smēķēt.

Pasīvai smēķēšanai ir pakļauti bērni ne tikai mājās, bet ļoti bieži sabiedriskās vietās. Patīkami, ka tagad, ar valdības lēmumiem, smēķēšana sabiedriskās vietās tiek ierobežota un pat aizliegta.

Pasīvā smēķēšana skar divu veidu iedzīvotājus:

- bērnus, kuri paši sevi nevar pasargāt;
- pieaugušos nesmēķētājus, kuriem jāapzinās briesmas un jāizvairās no tām.

Jau pirms piedzimšanas bērns var būt tabakas lietošanas upuris.

Tā ir acīmredzama patiesība gadījumos, ja māte ir nesmēķētāja, ja māte smēķē, bet smēķē tēvs, vai arī, ja māte uzturas smēķētāju sabiedrībā.

Šādos gadījumos nelabvēlīgās sekas var izpausties kā priekšlaicīgas dzemdības, augļa defekti un ļoti mazs bērna dzimšanas svars. Ja mazi bērni atrodas piesmēķētās telpās, viņiem var attīstīties elpošanas ceļu un ausu infekcijas, astmas lēkmes. Tas palielina arī zīdaiņu pēkšņas nāves sindroma risku.

Bērniem, kuru vecāki smēķē, ir paaugstināts respiratoro saslimšanu risks, un, lai gan mātes smēķēšanai ir lielāka ietekme nekā tēva smēķēšanai, ievērojama ietekme ir arī gadījumos, kad smēķē tikai tēvs. Šādiem bērniem ir arī paaugstināts akūta un hroniska vidusauss iekaisuma risks. Var secināt, ka starp visiem šiem stāvokļiem pastāv cēloņsakarība.

Bērns neapzinās briesmas, ko izraisa tabakas dūmi, un nemēģinās sevi no tām aizsargāt. Bērns, kurš 80% sava laika pavada norobežotās telpās un ieelpo dūmus, pieradīs pie tiem un vēlāk viņam izveidosies atkarība.

Patstāvīgam un grupu darbam tiek piedāvātas darba lapas „Atklāj noslēpumu!” un „Ko tu par to domā?” ( skat. pielikumu Nr.3 un Nr.4). Rezultātu pētījumam skatīt diplomdarba 3.nodaļā.

## **1.4. Tabakas reklāma**

Tiešā vai netiešā veidā smēķēšanu veicina reklāma. Tiešā reklāma nozīmē visa veida reklāmu, kas tieši reklamē tabakas izstrādājumus. Netiešā reklāma attiecas uz visām citām reklāmas formām, kuru mērķis ir reklamēt tabakas preču zīmi, bet kas izliekas par kaut ko citu. Kā visizplatītākā forma šajā sakarā jāmin sponsorēšana. Plakāti, prese, televīzijas raidījumi – filmas, kur pievilcīgi jauni cilvēki, bieži vien iecienīti filmu varoņi, aktieri, mūziķi, atpūšoties smēķē. Šīs reklāmas galvenokārt domātas pusaudžu auditorijai. Ieradumi iesākas bērnībā, jaunībā. Tabakas industrija to zina un attiecīgi rīkojas. Tabakas ražotāju firmas, bieži izrādot savu labo dabu, sponsorē dažādus lielus pasākumus, sporta sacensības, ko daudzos gadījumos noskatās bērni, līdz ar to netieši uzaicina arī sponsorus atbalstīt, iegādājoties firmas ražojumus. Bērniem rodas pozitīva attieksme pret tabaku, kas stimulē eksperimentēt ar smēķēšanu. Eksperimentēšana noved līdz atkarībai. Kad bērni eksperimentē ar smēķēšanu, viņus ilgi no tā neattur dzirdētais un skolā mācītais par slimībām, kādām viņi tiek pakļauti. Viņu pieredzei un iztēlei tās šķiet pārāk tālas - viņiem nopietnas slimības saistās tikai ar veciem cilvēkiem.

Cigarešu ražotāji cenšas nepieļaut atklātu diskusiju par smēķēšanas risku masu mēdijos un viņiem tas diemžēl izdodas, jo sabiedriskās informācijas līdzekļi ir atkarīgi no reklāmu ienākumiem. Šī paša iemesla dēļ nereti tiek apklusinātas opozīcijas balsis.

Ar visuresošajām reklāmām un sponsorēšanu tabakas industrija rada vidi, kurā tabakas lietošana tiek uzskatīta par labi pazīstamu un akceptējamu.

Tādēļ viens no galvenajiem uzdevumiem – atmaskot cigarešu ražotājus. Izrādās – tabakas ražotāji ilgus gadus ir slēpuši ne tikai faktus par nikotīna atkarības efektu, bet arī informāciju par vielām, ko pievieno tabakas izstrādājumiem nikotīna iedarbības pastiprināšanai. To pierādījuši vairāki bijušie zinātnieki, kuri strādājuši lielajās tabakas kompānijās. Līdz ar to tabakas industrijas apgalvojumi, ka smēķēšana ir katra cilvēka brīva izvēle, patiesībā ir meli, jo – kā gan var brīvi izvēlēties, ja netiek veikta taisnība. Rezultātā – tabakas industrija pieķerta arī kontrabandas veicināšanā. Eiropas Komisija (EK) ir ierosinājusi civilprasību pret *Philip Morris* un *RJ Reynolds* par pārkāpumiem, kas saistīti ar cigarešu kontrabandu Eiropas Savienības Valstīs [23,4].

Tā ir pirmā reize, kad EK ir vērsusies ar juridisku prasību pret uzņēmumu ārpus Eiropas Savienība (ES) tiesu varas. Ņemot par pamatu ASV likumu, tā prasa finansiālu kompensāciju, kas trīs reizes pārsniedz tos zaudējumus, kas rodas tikai no nenomaksātiem nodokļiem vien, un to jau var uzskatīt par jaunu EK stratēģiju pret kontrabandu.

Tabakas veidi un reklāmas vairumā gadījumu ir orientēti uz atsevišķu grupu (piemēram, meitenēm un jauniešiem) vai zemāku sociālekonomisku slāņu zēniem vai jauniem vīriešiem.

Mārketinga pētījumi rāda, ka daudzas pusaudzes cenšas būt slaidas un uzskata, ka smēķēšana palīdz izvairīties no liekā svara. Šķiet, ka viņām liekas pievilcīgas cigaretes, kas ir tievākas un garākas par jauniešu iecienītajām, it sevišķi, ja tās ir atšķirīgi iepakotas un to noformēšanai izmantota sievišķīga krāsu gamma. Uz jauniešiem orientētā tabakas reklāma cenšas pastiprināt uztveri, ka cigarete ir moderna, eleganta, veicina sociālos panākumus, palīdz mazināt stresu un kontrolēt ķermeņa svaru. Tai pašā laikā reklāmas devēji noklusē, kādu iespaidu krāšņi iepakotā un pēc formas glītā cigarete atstāj uz lietotājas veselību, kas sagaida viņu nākotnē, kāds būs viņas bērns, ar kādām problēmām nāksies viņam saskarties jau pirmajos dzīves gados [13,9].

Tāpēc vispārliciecināmais arguments valdībām, lai panāktu tabakas reklāmas aizliegumu, ir bērnu aizsardzība, jo:

- visā pasaulē netrūkst pierādījumu par to, ka bērnus ietekmē tabakas reklāma,
- vairums smēķētāju uzsāk šo paradumu bērnībā,
- valstīs, kur tabakas reklāma ir aizliegta, vērojama tendence, ka bērnu smēķēšanas līmenis nozīmīgi krītas.

Visi piekrīt, ka jāattur bērni no smēķēšanas uzsākšanas, taču – smēķētāji lielākoties sāk smēķēt bērnībā.

Pat, ja pieejamība cigaretēm ir ierobežota, rodas skaidra parasto norišu ķēde:

- dažkārt notiek eksperimenti ar smēķēšanu;
- eksperimenti kļūst regulāri;
- regulāra smēķēšana kļūst par ikdienas paradumu;
- paradums kļūst par pieradumu vai atkarību, bērniem izaugot par pieaugušajiem, kuru rīcībā ir lielāki līdzekļi.

„Mums jā sāk ar bērniem” – tā ir visbiežāk dzirdētā reakcija no to cilvēku puses, kuri tikko iepazīnušies ar smēķēšanas problēmām. Šīs izjūtas ir saprotamas, taču bieži ar to jāsaprot, ka gandrīz visi centieni jāvērs uz bērniem domātiem pasākumiem, jo sevišķi uz veselības izglītību skolās. Pieredze tomēr rāda, ka tabakas problēmu atsevišķi neatrisinās neviena institūcija, bet jābūt vienotai darbībai kopā – gan visām bērnu izglītojošām, audzinošām iestādēm, gan valsts un pašvaldību iestādēm, gan tabakas tirdzniecības un ražošanas uzņēmumiem. Patiesība ir tāda, ka daudz vairāk panākts, pārlicinot pieaugušos izbeigt smēķēšanu, nevis novēršot to, ka bērni sāk smēķēt. Tas nenozīmē, ka mums būtu jāatsakās no centieniem sniegt bērniem un jauniešiem labas veselības izglītības programmas, taču nav reāli koncentrēties tikai uz tām, nepievēršoties citām darbībām.

Pētījumi daudzās valstīs rāda, ka pusaudža vecums ir svarīgs laiks bērnības eksperimentiem ar tabaku, tas ir laiks, kad tie pieauguši būs pastāvīgi smēķētāji, uzsāk regulāru tabakas lietošanu. Vairums smēķētāju uzsāk šo paradumu bērnībā (pat 8 – 10 gadu vecumā).

Sarunās ar bērnu nama bērniem un pusaudžiem apstiprinās patiesība par to, ka reklāma ir tieši tā, kas provocē bērnus un jauniešus eksperimentēt ar tabakas izstrādājumiem., lai panāktu, ka viņi nemanot sāk to lietot regulāri. Vēl viens reklāmas mērķis – samazināt smēķētāju motivāciju atnest šo netikumu, bet tos, kuri vairs nesmēķē, provocēt atkal atsākt to darīt.

Patīkami, ka pēdējā laikā presē parādās antireklāma – arvien vairāk rakstu ar ierosinājumiem atnest smēķēšanu. Tā Latvijas aptieku avīzē sadaļā „vēstules un komentāri” anonīma autore izsaka savu attieksmi un vērtējumu pret smēķēšanu. Raksta autore ir studente, kādreiz aktīva smēķētāja, aicina jauniešus – smēķētājus atbrīvoties no šī netikuma. Savu ierosinājumu autore pamato ar smēķētāju trūkumiem, kas biznesā vai jebkurā citā komunikācijā ar cilvēkiem visnotaļ traucē. Šobrīd attīstās tendence nesmēķēt. Daļa jauniešu, kuri agrāk bija nelabojami smēķētāji, ir atmetuši šo ieradumu – viņu vidū arī raksta autore.

Secinājums ir viens – šobrīd moderni ir nesmēķēt [24,2].

## 1.5. Reglamentējošie dokumenti smēķēšanas ierobežošanai

2003.gada 21. maijā 56. Pasaules Veselības asamblejā 192 Pasaules Veselības organizācijas dalībvalstis vienbalsīgi pieņēma Vispārējo konvenciju par tabakas uzraudzību, pirmo pasaules sabiedrības veselības līgumu. Šis līgums ir pirmais starptautisko tiesību instruments, kas radīts, lai visā pasaulē samazinātu ar tabaku saistītos nāves gadījumus un saslimstības. Šī konvencija stājās spēkā 2005.gada 27.februārī. To parakstījušas 25 Eiropas Savienības dalībvalstis (arī Latvija) un 13 no tām ratificējušas.

Savukārt likumdošanas pamats Eiropas Savienības līmenī pasīvai smēķēšanai ir veltīta gan direktīva, gan rekomendācija. Direktīva, kas attiecas uz veselību un drošību darbā (89/391/EEC), izvirza noteikumu, ka „atpūtas telpās ir jāveic noteikti pasākumi, lai pasargātu nesmēķētājus no tabakas dūmu radītā kaitējuma”. Turklāt 2002.gadā Eiropas Padome izplatīja rekomendāciju, kurā aicināja dalībvalstis ar likumdošanas palīdzību nodrošināt aizsardzību pret pasīvo smēķēšanu darba vietās, slēgtās publiskās vietās un sabiedriskajā transportā. Lielākā daļa ES dalībvalstu ir pieņēmušas likumu, kas aizliedz smēķēšanu sabiedriskās vietās, dažas – smēķēšanu darba vietās, tomēr ne visas valstis aizliegumu attiecina arī uz viesnīcām un ēdināšanas uzņēmumiem. Vairākas valstis – arī Latvija, piedāvā iespēju šajās sabiedriskajās vietās izveidot smēķētāju un nesmēķētāju zonas.

No vērotā var teikt, ka priekšstats par smēķēšanas zonu ir nenoteikts un nesniedz nekādu veselības aizsardzību, jo smēķēšanas zonā esošie dūmi var ieplūst arī nesmēķētāju zonā. Līdz ar to pilnīgs smēķēšanas aizliegums būtu labākais risinājums. Tomēr, ja tas nav iespējams, alternatīva ir smēķēšanai atvēlēt atsevišķu telpu.

Izstrādājot un ieviešot tabakas uzraudzības politiku Eiropas Savienības dalībvalstīs, tā tiek balstīta uz vairākiem svarīgiem dokumentiem, no kuriem vēl viens ir PVO Eiropas reģiona stratēģija „Veselība – 21” („Veselība visiem 21.gadsimtā”). 12.mērķī („Alkohola, narkotiku un tabakas radīta kaitējuma samazināšana”) ir paredzēts, ka „līdz 2015.gadam visās dalībvalstīs būtiski jāsamazina kaitīgu vielu tādu kā tabaka, alkohols un psihoaktīvi preparāti, nelabvēlīgā ietekme uz veselību: visās valstīs nesmēķētāju īpatsvaram jābūt vismaz 80% iedzīvotāju pēc 15 gadu vecuma un 100% līdz 15 gadu vecuma jauniešu vidū” [28,48].

Uz pretsmēķēšanu vērstas likumdošanas pētījuma pozitīvais efekts tika publicēts 2002.gadā Britu Medicīnas Žurnālā, kas apliecināja, ka pilnīgs smēķēšanas aizliegums darba vietās samazina smēķēšanas izplatību par 29% [32].

Savukārt Latvijā 2004.gadā tika izstrādāta „Tabakas uzraudzības valsts programma 2005.- 2010.gadam”, kas ir pamatīgs projekts ar vienu mērķi – uzlabot Latvijas iedzīvotāju veselību, būtiski samazinot tabakas lietošanu un pasargājot no tabakas dūmu kaitējošās ietekmes.

Šī programma tika sagatavota pamatojoties uz Latvijas Republikas Ministru kabineta 2001.gada 6.marta apstiprinātās „Latvijas sabiedrības veselības stratēģijas” 12.mērķī noteikto, ka vismaz par 20% jāsamazina smēķētāju īpatsvars par 15 gadiem vecāku iedzīvotāju vidū un jāattālina vecums, kādā tiek uzsākta regulāra smēķēšana 15 gadus vecu un jaunāku iedzīvotāju vidū [28,48].

Mūsu valstī Saeima arī pieņēmusi un Valsts prezidents izsludinājis likumu „Par tabakas izstrādājumu realizācijas, reklāmas un lietošanas ierobežošanu”. Šā likuma mērķis ir aizsargāt bērnu, pusaudžu un pieaugušu cilvēku veselību un tiesības uz tīru, tabakas dūmiem nepiesārņotu vidi. Iepriecina, ka uz tabakas izstrādājumu iepakojuma nākotnē varētu būt speciāli brīdinājumi „Smēķētāji mirst jauni”, „Smēķēšana grūtniecības laikā kaitē Jūsu bērnam”, „Sargiet bērnus: nelieciet viņiem elpot tabakas dūmus!”, u.c.

Patīkami, ka veikalu nodaļās, kur notiek tirdzniecība ar bērnu un pusaudžu precēm, nav nopērkami tabakas izstrādājumi. Tabakas izstrādājumi nav pieejami arī mācību un audzināšanas iestādēs, medicīnas iestādēs, kā arī kultūras un sporta iestādēs. Tabakas reklāmas „pazudušas” no laikrakstu un žurnālu izdevumiem.

Savukārt Bērnu tiesību aizsardzības likuma VII nodaļā „Bērns un viņa dzīves vide” ietverti noteikumi par bērna aizsardzību no smēķēšanas un alkoholisko dzērienu ietekmes un bērnu aizsardzība no narkotisko, psihotropo, toksisko un citu apreibinošo vielu lietošanas.

Pamatojoties uz iepriekš minētiem dokumentiem, arī bērnu namā ir izstrādāti bērniem iekšējās kārtības noteikumi, kuros ietverti aizliegumi smēķēt bērnu nama telpās un bērnu nama teritorijā, vispār aizliegts smēķēt, kurus bērni un pusaudži spiesti ievērot ikdienas dzīvē.

Savukārt bērnu nama darbinieku darba līgumos ietverts punkts, kas aizliedz smēķēt darba vietā un nepakļauties bērnu „lūgumiem” izpalīdzēt ar cigaretēm.

2006.gada 21. martā Eiropas Parlamentā Briselē tika prezentēts apjomīgs un pārliedzinošs ziņojums par pasīvās smēķēšanas kaitējumu „Desmit iemesli, lai Eiropa turpmāk dzīvotu bez tabakas dūmiem”, kurā viens no iemesliem ir: smēķēšanas ierobežošana ir sabiedrības veselību veicinoša un izmaksu efektīva rīcība [33].

Šī ziņojuma secinājumi un rekomendācijas ļoti svarīgi ir arī Latvijas iedzīvotājiem, jo arī mūsu valstī vēl priekšā darbs pie likumdošanas pilnveidošanas un ieviešanas, lai visi Latvijā nodarbinātie un dzīvojošie, tai skaitā bērni un pusaudži, varētu strādāt un atpūsties drošā vidē un nebūtu pakļauti kaitējošiem tabakas dūmiem sabiedriskās vietās. Nepieciešams arī plānveidīgs tālāks izglītošanas darbs bērnu un jauniešu vidū, lai mazinātu aktīvo un pasīvo smēķētāju nodarīto kaitējumu.

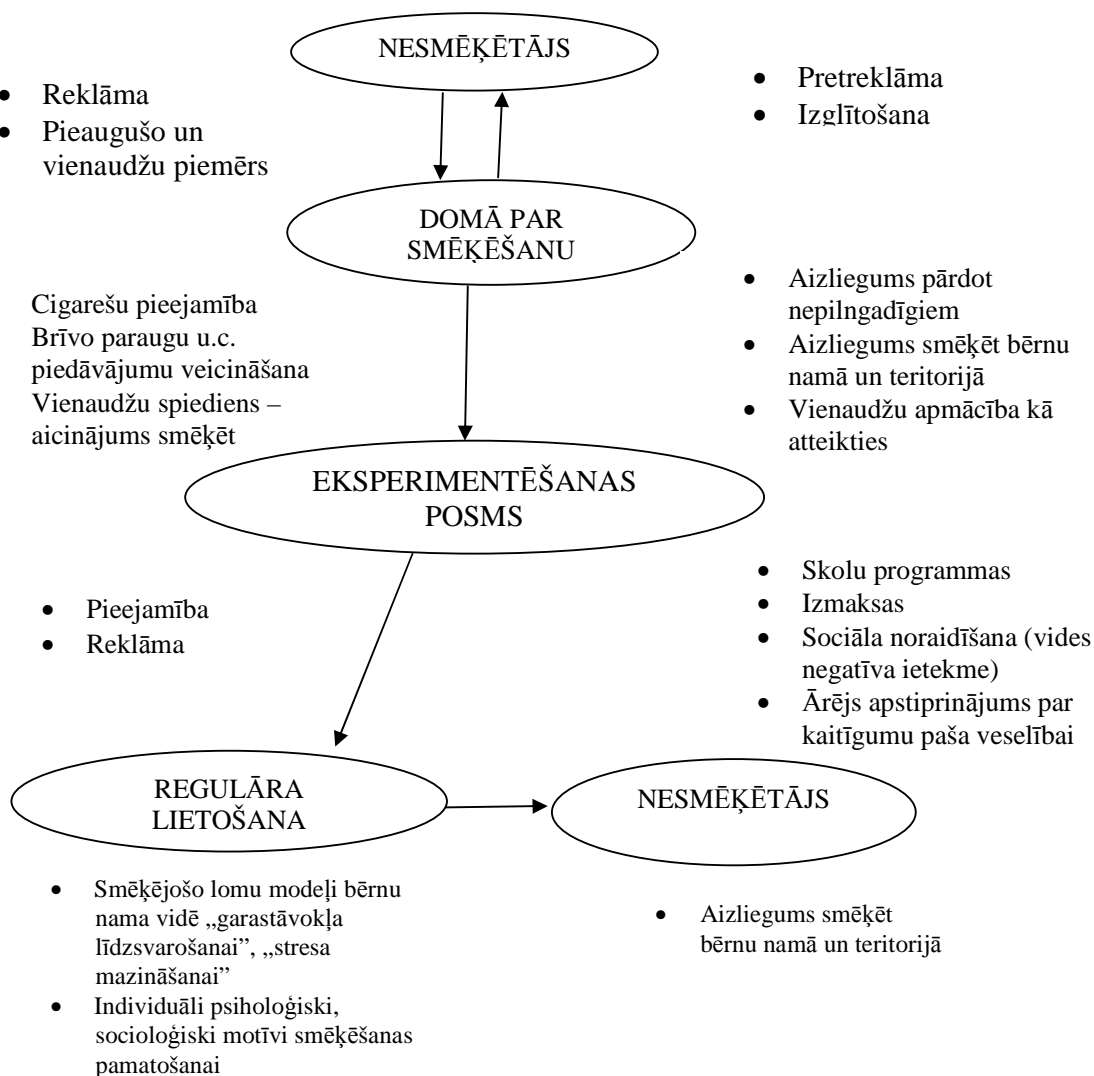
Lai veicinātu jauniešu atturēšanos no smēķēšanas, šajā mācību gadā Latvijā tika organizēts konkurss – kampaņa „Nesmēķētāju klase”. Konkurss norisinājās Eiropas Komisijas kampaņas „Help: par dzīvi bez tabakas” ietvaros. Šajā konkursā tika uzaicinātas piedalīties 7. un 8.klases. Konkursa galvenā balva būs ceļojums uz Somiju. Iepiecina konkursā pieteikušos klašu skaits. Tas liecina, cik aktuāla šī tēma ir skolās. Bērni un pusaudži sāk apzināties smēķēšanas nodarīto kaitējumu organismam un vēlas tomēr pārvarēt tieksmi pēc smēķēšanas.

Būtu vēlams , ka šāda veida konkursi vai akcijas, kas piesaista jauniešus, būtu katru gadu un pat vairāk.

Apkopojot šajā nodaļā analizēto, izveidoju pārskatāmu shēmu par faktoriem, kuri ietekmē un arī bremzē tabakas lietošanu bērnu un pusaudžu vidū.

1.shēma

**Faktori, kuri ietekmē un bremzē tabakas lietošanu bērnu un pusaudžu vidū.**



## **2. Pusaudžu vecumposma īpatnības un tā saistība ar agrīno smēķēšanu**

Bērnu attīstību raksturo noteikts periodiskums atspoguļošanas un darbības formu maiņā. To apstiprina fizioloģiskie un psiholoģiskie pētījumi.

Autors diplomdarbā izvēlējies tuvāk iztīrīt pusaudžu vecumposma īpatnības un tā saistību ar agrīno smēķēšanu. Bērnu namā no kopējā bērnu skaita puse ir pusaudži no visiem bērniem, diemžēl visi kādreiz ir smēķējuši un daļa vēl tagad smēķē.

Par pusaudža vecumu pieņemts uzskatīt cilvēka dzīves posmu (no 10 – 12 līdz 15 – 16 gadiem, rietumu psiholoģijā 18 – 19 gadiem), kas uzskatāms par pārejas posmu starp bērnību un jaunību. Pusaudzis vairs nav bērns, bet nav arī pieaudzis cilvēks. Šajā vecumā, kad bērna organisms sāk pārveidoties par pieauguša cilvēka organismu, notiek sarežģītas pārmaiņas jaunā cilvēka fiziskajā attīstībā, endokrīnajā, sirds un asinsvadu sistēmā, augstākajā nervu darbībā. Tas viss ietekmē pusaudža psihi. Tādēļ arī pusaudža vecumposms ir visproblemātiskākais. Attīstības lēcienveidīgums skar gan ķermeni, gan psihi. Lieto dažādas vecumposmu periodizācijas, piemēram, izdala tīņu vecumposmu – no 13 līdz 16 gadu vecumam – vai arī runā par tā saucamo adolescenci [9,72], kurā ietilpina gan pusaudža, gan agrīnās jaunības posmu līdz 17 gadiem ieskaitot.

### **2. 1. Fiziskā nobriešana**

Lai labāk izprastu pusaudzi, svarīgi zināt un ņemt vērā šim vecumposmam raksturīgās ar seksuālo attīstību saistītās somatiskās un fizioloģiskās īpatnības. Pusaudžiem nereti ir paaugstināts asinsspiediens, traucēts sirdsdarbības ritms, gadās, ka viņi ātri nogurst. To izskaidro ar orgānu un audu pastiprinātu augšanu, kas rada papildus slodzi sirdij. Arī sirds intensīvi aug, tomēr tās augšanas temps var atpalikt; īpaši raksturīga asinsvadu augšanas atpalcība. Noguruma palielināšanās un darbaspēju samazināšanās īpaši izteikta ir 11 – 13 gadu vecumā, darbaspēju rādītāji meitenēm atjaunojas vecumā ap 13 – 14 gadiem, zēniem – pēc 15 gadu vecuma. Izteiktāks nogurums pusaudžiem ir dienas otrajā pusē. Pubertātes straujās augšanas laikā atpaliek muskuļu attīstība. Tieši tādēļ pusaudži mēdz atbalstīties pret mēbelēm, pieslieties pie sienas. Balsta kustību aparāta pārkārtošanās sekas ir arī pusaudža koordinācijas traucējumi, kustību neveiklība un stūrainība. Pusaudžiem nepieciešama fiziskā aktivitāte, bet vajadzētu izvairīties no pārslodzes.

Šim periodam raksturīga iekšējās sekrēcijas dziedzeru – hipofīzes un vairogdziedzera pastiprināta funkcionēšana, kas savukārt ietekmē nervu sistēmu, rada pamatu smadzeņu garozas un zemgarozas mijiedarbības līdzsvara traucējumiem [9,73].

Pusaudžu uzvedību un izturēšanos lielā mērā nosaka uzbudināmība, kas spēka un rakstura ziņā bieži neatbilst kairinātājam. Pusaudža reakcijas var būt neadekvātas, pat paradoksālas. Organisma atbildes reakcijas nereti pavada liekas kustības. Šajā periodā atslābst visi tā saucamie iekšējās kavēšanas veidi – pusaudzis kļūst nesavaldīgs, grūtāk pakļaujas pedagoģiskajai iedarbībai.

I. Kulagina uzskata [20,112], ka pusaudžu attīstība ir atkarīga no endokrīnās sistēmas izmaiņām organismā. Palielinās pusaudža garums, zēniem vidēji tas ir no 13 – 15 gadiem, un beidzas šis process apmēram 17 gadus vecam.

Pēc vērotā, meitenēm parasti šis augšanas process norisinās ātrāk, vismaz par diviem gadiem. Savukārt zēniem parādās tādas izmaiņas kā balss tembra maiņa, citam tā ir ļoti zema, bet gadās, ka ir arī nevienmērīgi spalga, ko, protams, pusaudzis ļoti pārdzīvo. Šajā laikā pastiprinās vīrišķo dzimumhormonu izdalīšanās ietekme, aug muskuļšķiedras, palielinās muskuļu masa. Meitenēm ar pubertātes iestāšanos samazinās androgēno hormonu izdalīšanās virsnieru dziedzeros, tādēļ meitenēm muskulatūra mazāk attīstās, tātad pusaudzim nemitīgi jāpiemērojas fiziskām un fizioloģiskām pārmaiņām, kas norisinās viņa organismā.

Savukārt E. Ēriksons [19,42] uzsver, ka pusaudži jāsargā no psihiskām traumām un pārslodzes, šajā vecumā relatīvi bieži sastopami psihiskas dabas traucējumi un patoloģija. Pusaudžu periodu varētu uzskatīt par cilvēka organisma un tā atsevišķu daļu maksimālo augšanas laiku (pubertātes vecumā gan zēni, gan meitenes sasniedz 90 - 97% sava garuma).

Šādas pārvērtības pusaudžos novērotas arī bērnu nama audzēkņiem. Pašsaprotami būtu, ka vecākiem un skolotājiem šajā laikā vajadzētu būt iejūtīgākiem un par katru nieku pusaudzim neaizrādīt, nemoralizēt, jo šāda veida replikas no pieaugušo puses padara bērnu nedrošu, pasliktina viņa pašizjūtu, ko dažkārt pusaudzis maskē ar uzspīlētu bravūru, rodas pat konflikti. Bieži vien vecāki ir ļoti pārsteigti un sašutuši, ka viņu agrāk tik paklausīgajam un piemīlīgajam bērnam pēkšņi parādījušās tādas rakstura iezīmes kā spītība, skarbums, rupjība un noslēgtība. Ne vienmēr arī pusaudži ir pietiekami smalkjūtīgi, uzmanīgi attiekmēs gan cits ar citu, gan ar vecākiem cilvēkiem. Esmu vecākiem un darbiniekiem skaidrojis, ka šādās situācijās viņiem jābūt taktiskiem pret bērniem, jāmīl viņi tādi, kādi tie šajā vecuma posmā ir. Šāda pieaugušo mīlestība un nedalītā uzmanība, rēķināšanās ar pusaudža domām, uzskatiem, vērtībām, palīdzēs pusaudzim pārvarēt grūtās problēmas, saglabāt kontaktu un uzticēšanos vecākiem un pedagogiem.

Savukārt Z. Freids izdala vairākas attīstības fāzes jeb stadijas. Pusaudžiem, viņaprāt, atbilst ceturtnā stadija – latentā, kas aptver laiku no bērnības līdz dzimumnobriešanas laikam (11 – 13 gadiem), un tam raksturīga seksuālo interešu pazemināšanās. Šajā laikā parādās jaunas intereses, aktivitātes un attiecības [9,44].

Latentajā posmā nostiprinājusies patība tiek pakļauta pārbaudījumiem pubertātes laikā, kad pusaudzis iegūst fizioloģisko dzimumbriedumu. Viņa ķermenī īsā laikā notiek lielas pārmaiņas. Pusaudzis jūtas slikti, viņa būtībā valda neveiklums un mulsums. Seksualitāte pusaudža dzīvē ielaužas kā „nelūgts viesis”. Sākumā tā samazina viņa autonomiju, jeb iespēju kontrolēt savas izjūtas. 12 – 14 gadus veciem pusaudžiem tipiskais bailīgums un untumainība liecina par bezpalīdzību, ko viņos pamodina dīgstošā seksualitāte. Jaunības gadus sauc arī par dzīves otro iespēju. Ja pusaudzim ir bijušas grūtības agrākās attīstības laikā, nu viņam ir iespēja no jauna sastapt tās pašas problēmas un pakļaut tās savai kontrolei ar vairāk attīstītā „es” palīdzību. Jo spēcīgāka ir tā atkarība, no kuras pusaudzis grib atbrīvoties, jo trauksmaināks izveidojas šis krīzes periods. Pēc novērojumiem, daudziem pusaudžiem ārēji neparādās nekāds nemiers, jo viņi šīs vētras izdzīvo iekšēji. Tomēr dažkārt ārējs miers var nozīmēt pārmērīgu pasivitāti jeb pusaudža piespiedu atkarību no vecākiem vai pieaugušajiem.

Pēc vērotā, šajā laikā pusaudžu intereses koncentrējas uz reāli eksistējošām lietām. Daži mīl lasīt par atklājumiem un piedzīvojumiem, citi par tehniku un dzīvniekiem. Atšķirība no iepriekšējā vecumposma, kad dominēja pasakas un fantāzija, tad tagad interešu objekti ir reāli un konkrēti.

Pēc Z. Freida atziņas, piektā stadija – ģenitālā, sākas ar pubertātes iestāšanos un turpinās visas dzīves garumā. Šajā vecumposmā rodas interese par saviem dzimumorgāniem, rodas orientācija un uz pretējā dzimuma personām virzīta aktivitāte.

Intervālu starp latento un pubertātes periodu sauc par pirmspubertātes laiku (vecumu), kurā noris sagatavošanās fiziskajam seksuālajam briedumam. Iespējams, ka izmaiņas šajā laikā ir ne tik daudz kvalitatīvas, cik kvantitatīvas – instinktīvs enerģijas pieaugums [9,44].

## **2.2.Psihiskā attīstība un agrinā smēķēšana**

Teoriju par psihiskās attīstības nevienmērību un stadiālo raksturu radījis krievu psihologs Ļevs Vigotskis. Pēc viņa teorijas pusaudža vecumā turpina formēties cilvēka personisko vērtību sistēmas, cilvēks meklē un atrod (vai arī neatrod) savu identitāti, apzināti vai neapzināti sevi salīdzina ar citiem, ar dažādām sociālām lomām, iekšējās uzskatu sistēmas ir saskaņā vai pretstatā sabiedrības orientētajām [10,49].

Ja sākumā pusaudzis ir apjucis, kaunīgs, nedrošs par sevi, vēlāk arvien pieaug sevis pieaugušamības izjūta, ko var apzīmēt ar atslēgvārdu „emancipācija”. Emancipācijas tieksme ir saistīta arī ar autoritāšu maiņu. Lielākai daļai pusaudžu vienaudži kļūst par „nozīmīgajiem citiem”, par uzvedības, morāles un ētikas etaloniem, kurus atdarināt, ar kuriem rēķināties vispirms. Par autoritāti var kļūt arī kāds pieaugušais.

Jo mazāka autoritāte pusaudzīm ir vecāki un pieaugušie, jo lielāka iespēja, ka par autoritāti kļūs vienaudži, tāpēc pusaudžus dēvē par komformistiem, tas nozīmē, ka pusaudži saskarsmē var vadīties nevis pēc tā, ko saka veselais saprāts (pieaugušais), ko saka kādas morāles normas vai vispārējās pieklājības noteikumi, bet pēc tā, ko saka vienaudžu grupa. Komformisti ārēji, vai iekšēji atsakās no sava viedokļa un pauž grupas viedokli, pievienojas vairākuma uzvedības stilam un manierēm [21,68].

Tā kā vienaudži kļūst par noteicošajām autoritātēm, pusaudžiem mainās attieksme pret skolu un mācībām, skola kļūst par iespēju satikties ar draugiem, domubiedriem, mācības – par iespēju pašapliecināties.

Pašapliecināšanās ir vēl viens nozīmīgs pusaudžu psihiskās attīstības perioda jaunveidojums, tas ir saistīts arī ar nozīmīgo identificēšanās procesu. Identificēšanās un pašapliecināšanās ir saistītas ar „Es” koncepciju, kas ieņem nozīmīgāko vietu pusaudžu periodā psihiskās attīstības sistēmās daudzu psihologu (E.Ēriksons, D.Elkoņins, I.Kons, Ļ.Vigotskis u.c.) atziņās. Pusaudži aktīvi meklē savu Es un arī sociālo stāvokli.

Savukārt pēc A.Freidas domām, no 12 līdz 18 gadiem bērns atrodas ģenitālā stadijā. Šajā vecumā rodas interese par saviem dzimumorgāniem, rodas orientācija un uz pretējā dzimuma personām virzīta aktivitāte [22,118].

Bet Elkoņins katrā vecuma periodā izdala vairākas vadošās darbības, kuru apgūšanas un izpildes process nosaka psihisko attīstību [12,45].

Vairāki psihologi – E.Ēriksons, Ž.Piažē, Z.Freids raksturo bērna attīstības stadijas dažādā vecumā.

1.tabula

**Bērna personības attīstības stadiju raksturojums**  
pēc E. Ēriksona, Ž. Piažē, Z.Freida [9,40]

Stadija (vecumposms, gadi)	Nozīmīgākās vajadzības	Vadošās darbības	Krīze	Pozitīvie jaunveidojumi
Jaunākais skolas vecums 7 – 11(12)	Zināšanas, prasmes, spēju attīstīšana, saskarsme, būt mīlētām, apliecināties	Mācības	Sevis pilnveidošana / zems pašvērtējums	Kompetences, „Es” sabiedrībā
Pusaudzis 11 – 15 (16)	Apliecināšanās, pašcieņa, būt mīlētām, draudzība	Mācības, intīmi personiskā sazināšanās	Iespēja pozitīvi apliecināties / zems pašvērtējums	Nostabilizējas dzimumidentitāte, abstraktā domāšana, turpina attīstīties „Es kā pieaugušais”
Agrīnais jaunieša vecums	Atbalsts, apliecināšanās, draudzība, saskarsme ar pretējo dzimumu	Mācību, profesionālā darbība	„Es” identitāte/ identitātes difūzija	Nostabilizējas „Es” identitāte, Personības psihosociālā un Morālā nobriešana

Savukārt R.Vuoinens un E.Tūnala norāda, ka jaunības gadu un psiholoģiskās dzimšanas attīstības uzdevumi ir lielā mērā līdzīgi. Agrīnā attīstība izraisa savu identitāti, toties tagad tiek veidota patstāvīga identitāte. Autori pārskatāmi piedāvā nošķiršanās un individualizēšanās procesa apakšposmu salīdzināšanu ar jaunības gadu posmiem. Agrīnajai bērnībai un jaunībai atbilstošie attīstības uzdevumi redzami katrs savā ailē, bet šo posmu kopējās iezīmes tiek aprakstītas tekstā, kas sniedzas pāri abām ailēm.

2.tabula

**Agrīnās attīstības un jaunības salīdzinājums**

pēc R. Vuorinena un E. Tunalas [18,95]

<b>Agrīnā bērnība</b>	<b>Jaunība</b>
<b><i>Diferencēšanās posms</i></b>	<b><i>Fizisko izmaiņu posms</i></b>
Sava ķermeņa apzināšanās, sākotnēja diferencēšanās no mātes	Ķermeņa ātra augšana un dzimumbrieduma sasniegšana
Mainās iepriekšējā patība, jaunā attīstības posma apzināšanās pamodina apliecināšanās vēlmi. Bērniem izvairīgums, jauniešiem kautrīgums atspoguļo vārīguma palielināšanos.	
<b><i>Vingrināšanās posms</i></b>	<b><i>Lomu meklēšanas posms</i></b>
Palielinājies kustīgums un neatkarība, pašā darbību atkārtota vingrināšana	Lomu izmēģināšana ar vaļasprieku, skolas teātra, iedomu u.tml.palīdzību.
Pastiprinās apziņa par attīstības nepabeigtību, kā arī savas patības un identitātes nepietiekamību.	
<b><i>Atkārtotas tuvīnāšanās posms</i></b>	<b><i>Identitātes krīzes posms</i></b>
Nošķirtības apzināšanās, atšķirtības nomāktības kontrolē tiek izmantoti „jūtu pārneses objekti”	Apziņa par to, ka atdalīšanās no vecākiem ir neizbēgama, vienaudžu izmantošana par „jūtu pārneses objektiem”
Nošķirtība un atbildība par sevi saasina patību: bērns un jauniešs pieredz, ka identitātes veidošana ir nepieciešama.	
<b><i>Individualitātes nostiprināšanās</i></b>	<b><i>Identitātes atrašana</i></b>
Jūtu objektu noturība, mijiedarbības priekšstatu interiorizācija, individuālās patības „atrašana”, savas nošķirtības pieņemšana	Savas identitātes atrašana, savas citādības pieņemšana attiecībā pret vecāku un draugu gaidām, savu ierobežojumu skaidrāka apzināšanās un pieņemšana
Nošķirtības un savas citādības pieņemšana individuālās patības skaidras identitātes veidošanās iekšējie priekšnoteikumi	

Šo autoru atzinums pierāda bērnu un pusaudžu sarežģīto attīstību. Pusaudža vecumā dota spēja, vai arī nespēja, sevi pierādīt. Pusaudzis intensīvi meklē savu vietu dzīvē. Bieži vien viņiem ir zems pašvērtējums, jo pieaugušie pusaudzi nepieņem tādu, kāds viņš ir šajā vecumposmā.

Pēc savām izpausmēm pusaudžu vecuma krīze ir visspēcīgākā starp visām pārējām. Šī vecumposma pētnieks G.Holls nosaucis to par „vētras un spiediena periodu” [22,28].

Pēc bērnu nama bērnu dokumentiem var pārliecināties, ka bērni, kuri nonākuši bērnu namā, jau ir daļēji atkarīgi no smēķēšanas. Šie bērni nāk no sociāli vai psiholoģiski nelabvēlīgām ģimenēm. Tātad bērns jau agrīnā vecumā ticis psiholoģiski traumēts. Parasti tās ir ģimenes, kurās vecāki ir alkoholiķi vai smēķētāji, kāds no vecākiem vai abi ir bezdarbnieki, bērna vecāki ir šķīrušies vai atrodas uz šķiršanās robežas, bērnus audzina tikai viens no vecākiem vai vecvecāki, ģimenes, kurās ir patēvs vai pamāte. Tie tad arī ir biežākie iemesli, kādēļ bērni aiziet no mājām un nonāk uz ielas tādu pašu draugu lokā, kur savukārt nonāk Bāriņtiesu un Pagasttiesu uzmanības lokā. No individuālajām pārrunām un intervijām var secināt, ka jaunākajā skolas vecumā bērns vēl neizjūt sevi kā noteikta kolektīva daļu, tad apmēram 9 - 10 gadu vecumā veidojas spēcīga sava kolektīva izjūta, iekļaušanās tajā, tikt ievērotam un saprastam. Ja šī iekļaušanās grupā iepriekš minēto apstākļu dēļ nenotiek skolā vai arī mājās, bērns meklē sev citu grupu, un visbiežāk to atrod uz ielas. Šeit vēl jo spēcīgāk darbojas vēlme iekļauties un neatpalikt no pārējiem, jo nespēja atrast savu vietu iepriekš ir stiprinājusi bailes no izstumšanas un nepieņemšanas. Šādās grupās bērni ātri vien nonāk psiholoģiskajā atkarībā no pārējiem un bailēs no atstumšanas dara visu, ko pārējie - pat tad, ja pats nekādu labumu tajā nesaskata. Savukārt pusaudzis, kurš nonācis bērnu namā, veido ap sevi grupu ar sev līdzīgiem vienaudžiem un bieži tie ir gados jaunāki, psiholoģiski un fiziski vieglāk pakļaujami un iespaidojami.

### **2. 3.Izziņas procesu attīstība un agrīnā smēķēšana**

Ilgu pedagoģiskā darba gadu vērojumos var secināt, ka galvenais jaunizveidojums izziņas procesu attīstībā ir prasmes un iemaņas veidot pusaudzīm pašam savas hipotēzes, jaunu abstraktu jēdzienu apguve, to pielietošana uzdevumu risināšanā, teorētiskās domāšanas izveide. Pusaudža vecumā palielinās uztveres apjoms, tā kļūst mērķtiecīgāka, padziļinās, kļūst vairāk diferencējoša, tomēr daudz kas atkarīgs no pusaudža attieksmes pret uztveramo objektu. Līdzko interese zūd, pusaudža uztvere kļūst pavirša, viņš neorganizē uztveri, tai ir gadījuma raksturs. Šajā vecumā izziņas interesēm ir īpaša nozīme personības attīstības un socializācijas procesā.

Informācijas apguve nodrošina ne tikai pamatu sistemātiskai pasaules uztverei un izpratnei, bet veicina arī izziņas procesu kā pamatu zināšanu uzkrāšanai, strukturizācijai, analīzei un pielietošanai, tādēļ būtiski šajā vecumā nostiprināt pusaudžos vajadzību meklēt un izmantot dažādus informācijas avotus un resursus, lai nostiprinātu izziņas intereses kā stabilu paraduma attieksmi. Atklāti jāsaaka, ka bērnu nama audzēkņiem reti kuram vairs interesē zināšanu apguve, uzkrāšana, mācīšanās procesam ir gadījuma un epizodiskuma raksturs. Arvien vairāk interesē smēķēšana un ar to saistīto problēmu risināšana (kur ņemt cigaretes, jo vietējā veikalā tās diemžēl viņiem nepārdod).

D.Elkoņins katrā vecuma periodā izdala vairākas vadošas darbības, kuru apgūšanas un izpildes process nosaka psihisko attīstību. Viņš atzīmē, ka pusaudža izziņas interešu attīstību virza šī vecuma psihes attīstības īpatnības [12,33].

Šajā vecumā pusaudža visizteiktākā vēlēšanās ir ātri kļūt pieaugušam un patstāvīgam. Izziņas intereses pusaudzim galvenokārt ir saistītas ar notikuma sižeta uztveri, tomēr par notiekošo parādās dziļāka interese, vēlme meklēt likumsakarības, saskatīt notikuma cēloņus un izmēģināt izdarīt savus secinājumus par notikumu vai parādību. Šos teorētiskos konceptus apliecina arī minēto pusaudžu preses izdevumu orientācija uz saviem potenciālajiem lasītājiem. Redakcijas saviem lasītājiem nepiedāvā „piepūli, risku, neziņu” kā pamatu izziņas procesam, bet piesaista ar viegli uztveramu saturu, izklaidi, košiem plakātiem, spēlēm, jociņiem utt.

Izziņas intereses pusaudža vecumā nav viendabīgas, tās var atšķirties pēc virzības, attīstības pakāpes un rakstura. Nepietiekami augsta izziņas interešu attīstība, no vienas puses, un nepietiekama sagatavotība bērna domāšanas abstrakto formu attīstībā, no otras puses, pusaudža vecumā var izraisīt un bieži arī izraisa formālismu skolas programmā paredzēto zināšanu apgūvē [12,35].

Pēc vērojumiem var teikt, ka pusaudžu psiholoģiskās īpašības mēdz būt arī universālas, parādās maksimālisms – šeit un tagad, tūlīt vai nekad. Pusaudžiem parādās ideālu meklēšana. Tas var būt kāds cilvēks, kāds filmu varonis, kam viņš gribētu līdzināties. Manuprāt, šī vecuma centrālā problēma ir pusaudža neapzināta vēlēšanās nešķirties no savas bērniecības un apzināta vēlēšanās būt pieaugušam.

Arī E.Ēriksons [19,37] uzsver, ka no pašas bērniecības identitāte nav atkarīga no viņa paša, jo mēs nevaram izvēlēties savus vecākus, to tautību, ar ko viņi nodarbosies, un tas viss sākotnēji veido bērna identitātes izjūtu. Bet D.Elkoņins atzīst, ka krīze ir saistīta ar brīdi, kad pusaudzis nostājas patstāvīgās izvēles priekšā (profesionālā un morālā pašnoteikšanās). Neraugoties uz savu spurainību, stūrgalvību, norobežotību un protestiem, pusaudži un jaunieši šajā vecumā ir viegli ietekmējami.

Viņi aktīvi meklē dzīvē personifikāciju – dzīves skolotāju, cilvēku, kuram gribētu līdzināties. Šis ir pozitīvais virziens, vēl ir arī otrs krīzes izdzīvošanas veids [19,43].

Pusaudzis ieslīgst apātijā, rodas savdabīga laika apstāšanās ilūzija, sajūta, ka dienas nemainās. Pusaudzis visu dienu var gulēt gultā un skatīties griestos, nomāc garlaicība un tad rodas nepieciešamība šo tukšumu kaut kā aizpildīt, tad parādās smēķēšana, alkohola lietošana, tabletes, savas enerģijas izlietošana kaut ko salaužot. Salaužot – tā ir pirmā pazīme, otrā – svārstīgs un pretrunīgs pašvērtējums. No vienas puses liekas, ka viņš ir vienreizēja un unikāla personība, tas izpaužas uzpūtībā, augstprātībā, kategoriskos spriedumos par visu, demonstratīvā uzvedībā. No otras puses, cilvēkā neapzināti pastāv iekšējās bailes, nedrošība un mazvērtības izjūta. Šīs parādības pusaudzis apslēpj, atrodot savu subkultūru, sev pieņemamu vidi, grupu, kurai ir antisociālo raksturu veidojumi, kuros pusaudži izrāda savu protestu – ir savs apģērbs, savs stils, sava valoda un muzikālā gaume, rodas piederības izjūta.

Pastāv vispārpieņemtiem uzskatiem – nepiedienīga uzvedība, protests, kuru izsaka ar savu ārējo izskatu, verbālā depresija, naidīgums pret apkārtējiem un saviem līdzaudžiem [19,44].

Pēc vērotā, pusaudzis var būt ātri aizkaitināms, ļoti dusmīgs, pats nezina par ko un uz ko, dumpīgs, cenšas izaicinoši uzvesties, bēgt no mājām un skolas, bērnu nama, iesaistīties riskantās darbībās, mēģināt lietot alkoholu, narkotikas, vairāk smēķēt. Šajā vecumā pusaudzim ir problēmas arī apkārtējo attieksmē pret viņu. Zināmā mērā visi pusaudži šai laikā cieš no stresa, no tā, kas ar viņiem notiek (fiziskās un hormonālās izmaiņas, atdalīšanās no vecākiem, pašvērtējuma svārstīgums, lielā nepieciešamība pēc vienaudžu pieņemšanas un sociālas pieredzes trūkums), un arī tas, ka atsevišķas pusaudžu problēmas pieaugušie neņem nopietni, uzskatot tās par maznozīmīgām.

Savukārt Bjulers par pusaudžu attīstību raksta, ka pusaudži ir neapmierināti, nemierīgi, fiziski un psihiski novājināti, kas izpaužas kā vājums un kaprīzes. Paaugstinātais jūtīgums un aizkaitināmība, uztraucošs un viegli uzbudināms stāvoklis – tādas ir pusaudža raksturīgās īpašības [15,14].

Iepazīstoties ar dažādu autoru atziņām par pusaudžu attīstības īpatnībām, fizisko nobriešanu, psihisko attīstību, izziņas procesu attīstību, varam izprast, kāpēc pusaudži savās darbībās un uzvedībā bieži vien ir neizprotami apkārtējiem.

Rezumējot pusaudžu vecumposma raksturojumu, var secināt, ka psihoanalīzes teorijā šis vecums tiek aprakstīts kā seksuāla uzbudinājuma, trauksmainības un reizēm personības noviržu periods [4,124].

Pēc analizētās speciālās literatūras un vērotā, pusaudžiem 11 - 16 gadu vecumā raksturīgas šādas īpatnības:

- fizioloģiskās pārmaiņas organismā;
- vēlēšanās būt neatkarīgam;
- attālināšanās no ģimenes;
- nenostabilizējušies vērtību kritēriji;
- alkas pēc draudzības;
- vēlēšanās piederēt kādai vienaudžu grupai;
- diezgan viegla pakļaušanās psiholoģiskajam spiedienam;
- emocionalitāte un nesavaldība;
- konflikti ar pieaugušajiem;
- pašapliecināšanās meklējumi;
- satraukums par savu izskatu;
- veselībai un dzīvībai bīstama uzvedība.

### **3. Sociālā pedagoga darbība bērnu agrīnās smēķēšanas novēršanā**

Šī darba autoru interesē arī sociālās pedagoģijas attīstība un sociālā pedagoga darbība bērnu agrīnās smēķēšanas novēršanā.

#### **3.1. Sociālās pedagoģijas attīstība**

I. Plaude savā darbā „Sociālā pedagoģija” pamatoti uzsver, ka par sociālās pedagoģijas pirmsākumu uzskatāma socioloģija. Sociologs Ferdinands Tennīss darbā „Kopība un sabiedrība” (1887.) rakstīja par cilvēku dabiskām apvienībām, kas sniedz savstarpēju palīdzību.

Savukārt P.Nātorps ir teorētiskās sociālās pedagoģijas pamatlicējs. Viņš 19. un 20. gadsimtu mijā strādāja Magdeburgā un uzskatīja sevi par radniecīgu Tennīsam. Par kopības pamatu sabiedrībā viņš uzskatīja ģimeni. P.Nātorps rakstīja par audzināšanu sabiedrības un kultūras pārmaiņu aspektā, par kopības sajūtas zaudēšanu, sociālām pārmaiņām, tradicionālo vērtību un normu izzušanu un pedagoģisko risinājumu meklēšanu, lai novērstu kopības un vērtību iziršanu. Savukārt Ā.Dīstervēgs ir jēdziena sociālpedagoģija autors (1851). Viņš cīnījās pret nabadzību pirmsindustriālajā laikmetā un uzskatīja, ka audzināšanā jāņem vērā dzīves apstākļi. Ā.Dīstervēgs sociālpedagoģiju ieviesa kā „krīzes novēršanas pedagoģiju”. Vācu pedagogs O. Vilmans uzskatīja, ka izglītība kā audzināšanas rezultāts veidojas sociālā mijiedarbībā [7, 9].

Audzināšana skatāma sociālā sakarībā, kur atsevišķām sabiedrības jomām ir īpaša audzināšanas funkcija: ģimenei, sabiedrībai, valstij, baznīcai. Audzināšana kā sociāla darbība tiek aplūkota vēsturiskā un institūciju kontekstā un skolu patiesi var izprast tikai tas, kurš saprot tās funkciju sabiedrībā. Savukārt ētiskā un morālā audzināšana ir patiesi izprotama, tikai atsaucoties uz vēsturiski konkrētām reliģijas tradīcijām.

Sociālā pedagoģija gadsimta sākumā norobežojās no „individuālpedagoģijas” un tās ievērojamākā pārstāvja J.F.Herbarta. Sociālā pedagoģija O.Vilmana izpratnē audzināšanu izprot kā mācīšanos no pieredzes un cilvēka socializāciju sabiedrībā, toreiz to saprata kā sociālo normu pārņemšanu. Apkārtējā vide jāveido tā, lai tā ietekmētu audzēkņus, ne jau tikai rīkojot sociālu interakciju, sociālai sadarbībai jābūt arī tematiskai. To īstenoja ar „kultūras un vērtību pedagoģijas” palīdzību.

Pēc 1900.gada jēdziens sociālā pedagoģija cieši saistās ar skolu reformu, kas vērsta uz izglītības un socializācija veicināšanu. Tā bija cīņa par bezmaksas izglītību, privātu sākumskolu likvidāciju, skolas dibināšanu visām sabiedrības grupām, tālākizglītības institūtu dibināšanu. Tā bija plaša tautskolu reformkustība.

Tādējādi turpinājās Ā.Dīstervēga aizsāktā sociālās pedagoģijas sociāli politiskā pieeja. Attīstījās prasība pēc kopības. Skolai ar kopību jāveicina skolēnu integrācija. Attiecībā uz sabiedrību pedagoģijas reformas mērķi bija panākt visu skolas vecuma bērnu mācības vienotā pamatskolu sistēmā. Reformas mērķis bija arī skolotāju vienota izglītība, kas nebūtu atkarīga no studentu sociālā statusa. Tādējādi notika skolu reformas un sociālās pedagoģijas tuvināšanās.

Jau ap 1880.gadu sociālo pedagoģiju pirmo reizi mācīja Cīrihes universitātē Šveicē, un pirmais docents bija R.Zeidels. Toreiz sāka rasties J. H. Pastelocija tradīcijas darba skola, kur bērni paši mācās, vāc pieredzi, veido. Darba pedagoģijas nepieciešamību R. Zeidels pamato ar sociālām pārmaiņām sabiedrībā, it īpaši ģimenē. Arī G. Keršenšteiners norāda, ka, izjūkot tradicionālajai ģimenes struktūrai, proletariātā veidojas īpaši „bīstama” vecuma fāze – jaunatne. Šī problēma jārisina. Jauniešiem kopā kaut kas jādara. Skolas klasi Keršenšteiners redz kā sociālu darba kopību. Socialitāte nav tikai audzināšanas mērķis, bet arī līdzeklis.

Arī Dž.Djūijs lietojis jēdzienu sociālpedagoģija. Viņš to izpratis kā sagatavošanu dzīvei demokrātijā, mācoties demokrātiju skolā. Dž.Djūijs ģimenes struktūras un funkcijas maiņu ņēma par pamatu institucionalizētajai audzināšanai.

Sociālā pedagoģija tās mūsdienu izpratnē galvenokārt ir darbības teorija. Tā ir profesija praktiski pielietojamas pedagoģijas nozīmē. Sociālā pedagoģija kā audzināšanas sociālais aspekts pēta izglītības sociālos aspektus, kā arī sociālo dzīvi, kas veidojas uz izglītības pamata. Vācu filozofs P.Nātorps 20.gadsimta sākumā uzskatīja, ka indivīds veido sabiedrību. Pretēji P.Nātorpam tajā laikā valdīja uzskats, ka sabiedrība pastāv tikai tādēļ, lai nodrošinātu indivīda eksistenci, tāds bija individuālpedagoģijas uzskats. Šodien virsroku guvis uzskats, ka cilvēka sociālā audzināšana ir pedagoģijas pamatjautājums un nav tikai vienas speciālas disciplīnas sociālās pedagoģijas ietvaros risināma lieta. Tomēr sociālā pedagoģija panāk to, ka pedagoģija vairāk pievēršas audzināšanas sociālajam aspektam. Sociālā pedagoģija gatavo cilvēkus dzīvei sabiedrībā.

Sociālā pedagoģija kā palīdzība bērniem un jauniešiem sākusies 19.gadsimta vidū, to izstrādājis vācu pedagogs Ā.Dīstervēgs. Viņš uzskatīja, ka sociālā pedagoģija nav pedagoģijas disciplīna, bet gan kustība, kam jādod pedagoģiskas atbildes uz sava laika sociālajiem jautājumiem. Palīdzību sniedz valsts, sabiedrības vai baznīcas institūcijas, veidojot audzināšanas un izglītības piedāvājumus bērnu un jauniešu sociālajai integrācijai.

Sociālā pedagoģija kā sabiedrības kritika un maiņa atklāj nepilnības bērnu un jauniešu izglītībā un audzināšanā un mēģina tās politiskā ceļā mainīt, lai uzlabotu bērnu un jauniešu pedagoģisko situāciju un veidotu humānāku sabiedrību.

Sociālā pedagoģija kā palīdzība neizdevušās socializācijas un audzināšanas gadījumos piedāvā īpašu palīdzību, kas mēģina labot un kompensēt audzināšanas kļūdas ar esošām iespējām vai arī meklē un veido jaunas iespējas. Vienlaikus sociālā pedagoģija ir arī profesija, kas īstenojas praksē. Sociālās pedagoģijas adresāti galvenokārt ir bērni un pusaudži, kam nepieciešama palīdzība audzināšanā un izglītībā.

Sociālā pedagoģija kā sociālais darbs ar plānošanas, reģionālās attīstības, resursu izmantošanas, integrācijas un līdzdalības pasākumiem cenšas palīdzēt bērniem, pusaudžiem, cilvēkiem tikt galā ar savas dzīves uzdevumiem un sociāli integrēties.

### **3. 2.Sociālā pedagoga loma atkarību novēršanā**

Bet kas notiek šodien. Patī dzīve ienes savas korekcijas, un konstatējam, ka it bieži tiek pārkāptas bērnu tiesības uz pilnu ģimeni, uz jumtu virs galvas, uz izglītību u.c. Bērni cieš no konfliktiem ģimenēs, vienaudžu vidū, viņi cieš no fiziskas un seksuālas vardarbības. Mūs visus uztrauc „ielas bērni”, viņu agrīnā smēķēšana, narkomānijas un toksikomānijas draudi. Kur meklēt palīdzību? Skolā to parasti meklē pie klases audzinātāja., bet bērnu namā to meklē pie audzinātājiem, sociāliem aprūpētājiem, mediķiem u.c. pieaugušiem. Tagad skolās un bērnu namos ir arī psihologs. Pamazām, uz sociālās pedagoģijas bāzes, skolās un arī bērnu namos ienāk sociālais pedagogs.

Viens no smagākiem uzdevumiem sociālam pedagogam ir novērst bērnu atkarības. Izšķir vieliskas un nevieliskas jeb uzvedības atkarības. Vieliskas atkarības ir slimīga tieksme pēc legālām (tabaka, alkohols u.c.) vai nelegālām (marihuāna, heroīns u.c.) vielām. Nevieliskās atkarības ir slimīga tieksme uz konkrētu darbību, piemēram, datorspēlēm, azartspēlēm, pārēšanos, diētu. Pie nevieliskām atkarībām pieder arī emocionāla atkarība no otra cilvēka.

Rodas jautājums - kāpēc cilvēki lieto narkotikas, kāpēc smēķē. Šeit atbildes varētu būt daudz un dažādas.To ietekmē gan pieredze, gan raksturs un vērtības, gan vecums un sabiedrība, kurā dzīvojam, un vēl daudzi citi faktori. Sociālā vide ir katra indivīda dzīves sabiedriskā apkārtnē, eksistences un darbības sociālo, materiālo un garīgo apstākļu kopums; noteikts sabiedrisko attiecību kopums, kurā attīstās personība [6,161]. Blakus sociālajai videi minam arī ar pedagoģiju saistītus jautājumus. Pedagoģija ir mācību un audzināšanas teorija un prakse; zinātnes nozare, kas pētī mācību un audzināšanas teorijas un pedagoģiskās prakses vienotību, lai izglītotu un attīstītu personību [6,126].

Ģimenē cilvēks mācās, kā paust savas jūtas un domas. Stabila personība veidojas ģimenē, kurā bērns tiek pieņemts un saprasts, atļaujot arī tā veidot attiecības.

Spriežot pēc apkārtējiem, bērns un jauniešs vērtē, cik pievilcīga ir pieaugušo pasaule, tā realitāte, kas viņu sagaida, attīstoties savu spēju robežās. Bērns ģimenē mācās no vecākiem, kādas emocijas drīkst izpaust un kādas ir aizliegtas un jāslēpj. Priekšstats par sevi bērnam veidojas atkarībā no vecāku attieksmes. Bērns uzskata sevi par „labu” vai „sliktu”, ja vecāki ar savu attieksmi rāda, ka viņš tāds ir.

Bērnā nozīmīga ir arī skolas vide. Skolas vide var būt atbalstoša un pretimnākoša jebkuram skolēnam – gan tam, kurš nesmēķē, nelieto narkotikas, gan tam, kuram cigarete sagādā grūtības. Skolas vidē bērni iemācās, ka „drīkst visu, ja tikai to skolotājs neredz”. Tādā vidē zūd personības vēlme uzņemties atbildību par savu rīcību un tās sekām.

Arī draugi ir nozīmīga vides sastāvdaļa, kura ietekmē cilvēku. Draugu izvēle ir sarežģīts uzdevums jebkurā vecumā. Tomēr lielākā daļa cilvēku izvēlas par saviem draugiem tos, kuri pieņem un saprot, nevis „pareizos” vai „nepareizos”.

Cita aina ir ar bērniem, kuri nonākuši bērnu namos. Ģimenēs šie bērni nav mācīti kļūt par stabilām personībām. Viņi ir mācījušies no vecākiem, kā izdzīvot alkohola dvakā, piesmēķētās telpās, bieži vien kā cīnīties par iztiku, nozogot maizes gabalu vai citu pārtiku. Mācījušies būt „neviens nevajadzīgi” un visur izcīnīt savu taisnību, meklēt draugus, kuri līdzīgi viņiem, kas viņus saprot. Diemžēl arī skolās bieži dzirdams „viņš no bērnu nama”.

Bērnu nama sociālais pedagogs ir viens no kolektīva speciālistiem, kuram „jāuzved bērns uz pareizā ceļa” bērns, kas ir mūsu sabiedrības daļa, taču nekā laba no dzīves nav redzējis. Vairāki bērni, pirms nonākuši bērnu namā, izbaudījuši cigaretes vilinošo iedarbības sajūtu, alkohola reibuma izraisīto eiforiju. Daļa no bērnu nama bērniem lielpilsētu plašumos bija kļuvuši atkarīgi no spēļu zālēm un datoriem.

Lai jaunie cilvēki spētu izdarīt izvēli, pieņemt adekvātu lēmumu riska situācijās, manuprāt, svarīgi, jābūt attīstītām spējām analizēt, vērtēt – kritiski domāt. It sevišķi nozīmīgas ir situācijās, kad jāatvairā psiholoģiskais spiediens, izsargājoties no kaitīgu ieradumu un bīstamas uzvedības piesavināšanās. Bet, lai pusaudzis varētu spriest, pieņemt savu lēmumu, viņam vajadzīga atbilstoša informācija, zināšanas par attiecīgo problēmu. Tāpēc pusaudžiem jābūt iespējām, aktīvi līdzdarbojoties, apgūt zināšanas, reizē attīstot savas intelektuālās darbības prasmes. Šajos jautājumos domubiedrs un rīcības konsultants labi noder sociālais pedagogs ar savu attieksmi pret bērnu un pusaudzi, ar savu dzīves pieredzi un zināšanām attiecīgā situācijā.

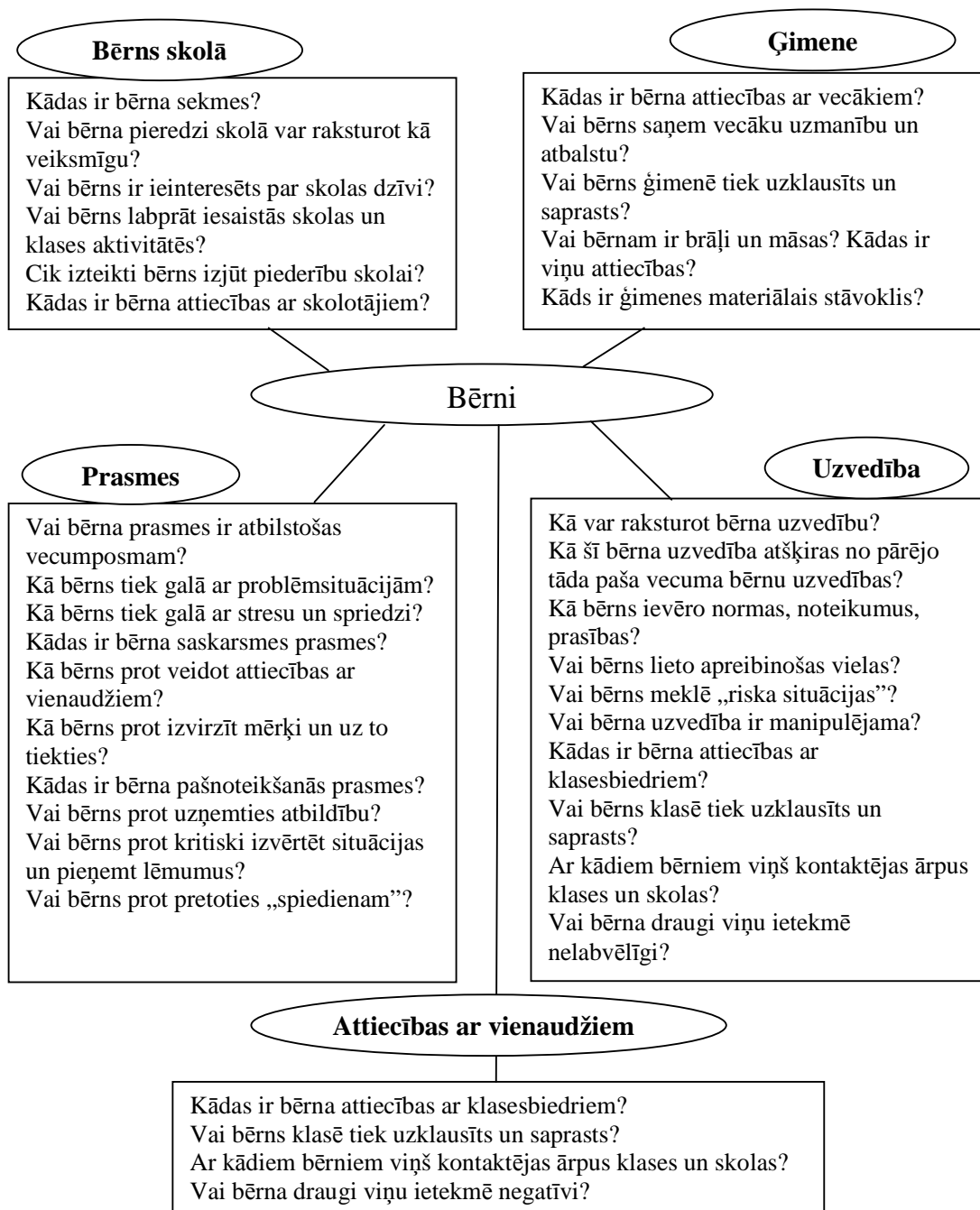
Autors diplomdarbā risina un meklē atbildi uz visā pasaulē un pie mums Latvijā sabiedrībā aktuālu problēmu par bērnu un pusaudžu agrīno smēķēšanu, to iemesliem un sociālā pedagoga lomu šo jautājumu atklāšanā, aktualizēšanā un darbību tās novēršanā.

Sociālā pedagoga atbalsta sniegšana bērniem smēķētājiem un pusaudžiem ir bieži vien ļoti sarežģīts un laikietilpīgs process, kas sastāv no vairākiem savstarpēji saistītiem posmiem. Pēc vērotā, sociālā pedagoga darbībā šādās situācijās ir faktoru apzināšana, kas ietekmējuši bērna veikto izvēli par labu smēķēšanai.

Shēmā pārskatāmi jautājumi, kas var palīdzēt labāk saprast bērna situāciju un plānot sociālā pedagoga turpmāko darbību. Uz dažiem jautājumiem viegli rast atbildi, bet daļa varētu palikt neatbildēti [5,6].

2.shēma

### Sociālā pedagoga darbība ar bērniem.



Bērnu nama sociālais pedagogs savā darbā izmanto šīs shēmas ietvaros iekļautos jautājumus, bērnu, pusaudžu sniegtās atbildes, analizē tās, pieņem lēmumus sava darba turpmākai plānošanai un rīcībai un darbībai ar bērnu.

### **3. 3.Pusaudžu agrīnās smēķēšanas iemesli**

Pieaugušie labi apzināmās smēķēšanas nodarīto ļaunumu veselībai un drošībai. Taču smēķēšanas pievilcība ir sarežģīta parādība un līdz šim nav vienas vienkāršas stratēģijas, kas jau no paša sākuma pasargātu bērnus un pusaudžus. Lai gan smēķēšanu bieži uzskata par pusaudžu problēmu, šī atkarība faktiski var rasties jau bērnībā. Interesē, kāda aina paveras par šo tēmu mūsu valstī.

Latvijā, kā liecina Narkoloģiskā centra informācija, arvien palielinās gadus jauno smēķētāju skaits. Novērojumi rāda, ka lielākā daļa šo paradumu apgūst pusaudža periodā, bet katrs trešais – pat piecu līdz astoņu līdz desmit gadu vecumā.

Jauniešu smēķēšanas aptaujā Latvijā 2002.gadā tika iegūti dati par smēķēšanas izplatību, kā arī informācija par piecām smēķēšanas izplatību noteicošām jomām: cigarešu pieejamību un cenu, pakļautību pasīvai smēķēšanai, smēķēšanas atmešanu, plašsaziņas līdzekļiem un reklāmu, un skolu mācību programmu. Valstī kopējā aptauja neliecina par labu veselīgam dzīves veidam bez smēķēšanas.

Pašlaik 38 procenti skolēnu smēķē (te neatpaliek arī meitenes). Savukārt 34 procenti smēķē cigaretes, bet 12 procenti lieto citus tabakas izstrādājumus. Ir augsta pakļautība pasīvai smēķēšanai – 6 no 10 skolēniem dzīvo mājās, kur citi smēķē viņu klātbūtnē; vairāk kā 7 no 10 ir pakļauti pasīvai smēķēšanai sabiedriskās vietās, vairāk kā 6 no 10 viens vai abi vecāki smēķē. Savukārt 3 no 4 smēķētājiem grib atnest smēķēšanu. Vairāk kā puse 13 – 15 gadus veco smēķētāju pērk cigaretes veikalā; vairumam no viņiem vecums ne reizes nav traucējis iegādāties cigaretes veikalā [17,3].

Kādi faktori tad noved pie bērnu smēķēšanas. Viens no faktoriem ir viņu pašu mājas. Kanādā veiktie pētījumi rāda, ka smēķējošiem vecākiem arī bērni, visticamāk, sāks smēķēt. Vēl viens svarīgs faktors ir smēķējoši draugi.

Kāds no pētījumiem rāda, ka 46 procentiem bērnu vecumā no desmit līdz četrpadsmit gadiem, sevi sauc par svētdienas smēķētājiem, ir pieci vai vairāk smēķējoši draugi. Taču visnopietnākais faktors laikam ir skola. Visprecīzāko prognozi par to, cik daudz sestās klases skolēnu smēķēs, sniegs astotās klases smēķētāju skaits. Lai gan oficiāli visas skolas ir no smēķēšanas brīvas zonas, vecāki bērni ļoti izmanīgi atrod vietu smēķēšanai [3,234].

Novērojumi rāda, ka pusaudzis, būdams atkarīgs no nikotīna, nonāk arvien sarežģītākā situācijā. Neatvairāma tieksme uzsmēķēt neļauj viņam mācību stundās, nodarbībās koncentrēties. Starpbrīdī, arī nelielos brīvajos brīžos, pusaudzis dodas uz tualetes telpām, ēku ārpusē vai citur, lai ātrumā izsmēķētu cigareti. Bieži vien pusaudzim rodas problēma, kur dabūt naudu cigaretēm. Tas pusaudzi padara uzbudinātu, rada galvassāpes, pavājina darba spējas. Sarunās ar pusaudžiem esmu pārliecinājies, ka pusaudži smēķēšanu salīdzina ar infekciju. Vieglāk izvairīties no pirmā dūma, nesalīdzināmi grūtāk uzveikt kaitīgo paradumu. Varam izdarīt secinājumu – svarīgi pasargāt bērnu no pirmā mēģinājuma uzsmēķēt. Lai pārtrauktu smēķēšanu – svarīgi to atklāt savlaicīgi, kamēr šai smēķēšanai ir epizodisks raksturs.

Nenovērtējama nozīme bērnu audzināšanā ir arī pieaugušo personīgam paraugam, arī nesmēķēšanā. Viens no faktoriem, kas ietekmē bērnu smēķēšanu, ir vecāku, skolotāju, audzinātāju, brāļu un māsu, kā arī vienaudžu attieksme pret cigaretēm un smēķēšanu.

Novērojot bērnu nama darbiniekus un aptaujājot tos par smēķēšanu, noskaidroju, ka no divdesmit sešiem pamatdarbā strādājošiem darbiniekiem smēķē pieci ( 3 kurinātāji, elektriķis-santehniķis un aprūpētāja). Neviens no viņiem nesmēķē bērnu nama teritorijā.. Līdz ar to audzinātājiem un citiem darbiniekiem ir daudz vieglāk aizrādīt bērniem par smēķēšanu.

### **3. 4.Pētījuma metodika un bāze**

Lai skolotājs vai audzinātājs varētu savlaicīgi palīdzēt bērnam, viņam jāzina pēc iespējas vairāk par savu audzēkni, bet viņš nevar zināt visu par katru. Bet censties vēl un vēl dziļāk iepazīt savus audzēkņus ir nepieciešams. Nezinot bērna personības īpatnības, nevar pareizi izvirzīt pedagoģisko uzdevumu, kurš nepieciešams tieši šim bērnam, nav iespējams realizēt individuālo pieeju. Kad pedagoģiskais uzdevums izvirzīts un ir atrastas pedagoģiskās iedarbības metodes, audzināšanas procesa gaitā pedagogam jāiegūst atgriezeniska informācija, jāzina, kas notiek ar bērnu pedagoģiskās iedarbības iespaidā. Ja par skolēna zināšanām skolotājs, kaut daļēji var spriest pēc viņu atbildēm un rakstu darbiem, tad par audzināšanas darbu un tā rezultātiem spriež pēc novadītajiem pasākumiem, ne pēc pārmaiņām, kas notikušas audzēkņos. Radoši strādājošs sociālais pedagogs nepārtraukti analizē savu darbu un novērtē tā rezultātus. Atklājis, ka rezultāts neatbilst izvirzītam mērķim, viņš meklē šīs neatbilstības cēloņus. Pedagogs praktiķis nevar analizēt sava darba rezultātus, panākumus un trūkumus nebalstoties uz pedagoģijas zinātniskās pētīšanas metodēm.

Iepazīstoties ar Dz. Albrehtas metodisko izstrādi „Pētīšanas metodes pedagoģijā”, var pārliecināties, ka pētīšanas metodes apvieno sevī izziņas subjektīvos un objektīvos momentus.

Metode ir objektīva, teorētiskajā ideālajā aspektā ļauj atspoguļot īstenības objektus un to savstarpējos sakarus. Šinī gadījumā metode ir teorijas veidošanas un praktiskās lietošanas programma. Metode ir subjektīva, jo ir pētnieka domāšanas ierocis [1,6].

Ar speciālo pētīšanas metožu palīdzību tiek izzināti, atlasīti un uzkrāti pedagoģiskie fakti, kas nepieciešami pētījuma praktiska jeb empīriskā līmeņa nodrošināšanai. Šīs metodes dēvē arī par empīriskajām pētīšanas metodēm. Pie visvairāk izplatītajām empīriskajām metodēm, ko izmanto pedagoģiskās pieredzes izpētē, pieder pedagoģiskā novērošana, dokumentu analīze, ekspertu metode, gadījumu analīze, dzīves gājuma analīze, kontentanalīze, aptaujas metodes, kas var būt intervēšana, anketēšana un pārrunas [2,7].

Var piebilst, ka ikdienas darbā ar bērnu nama bērniem, arī tiek izmantotas pedagoģiskā novērošana, dokumentu un gadījumu analīze, intervēšana, anketēšana, pārrunas u.c. metodes

Kā svarīgs priekšnoteikums sekmīgai pedagoģiskai iedarbībai izvirzāms pedagoģiskais optimisms. Audzināšana, kas tikai redz un uzsver trūkumus, ir bezperspektīva lieta. Ja kāds grib labot cilvēka trūkumus, tad tam ir jāmeklē šajā cilvēkā viņa labās īpašības, iesaistoties cīņā pret viņa trūkumiem.

Novērošana ir viena no visizplatītākajām pedagoģisko pētījumu metodēm. Tā palīdz pedagogam iepazīt savus audzēkņus tiešas uztveres ceļā dabiskos apstākļos. Kā pedagoģiskā procesa izpētes instruments novērošana ir efektīva, pastāvot nosacījumam, ka to izmanto saistījumā ar citām pētīšanas metodēm. Pastāv vairāki novērošanas veidi.

Vadoties pēc pētnieka saiknes ar pētāmo objektu, izšķirama tiešā, netiešā, atklātā un slēptā novērošana [8,32].

Ikdienā, darbā ar bērnu nama bērniem, gadās atklāti novērot bērnu nama audzēkņus, kuri regulāri dienā vairākas reizes smēķē.

Darbā visbiežāk tiek izmantotas aptaujas metodes, kurām ir savas priekšrocības un arī trūkumi. Veicot rakstisko aptauju jeb anketēšanu, īsā laika posmā iespējams iegūt informāciju no visiem bērniem. Tā kā aptaujas ir anonīmas un bērniem maz jāraksta, tad aptaujas rezultātus iegūst objektīvus.

Darbs ar dokumentiem sniedz objektīvas ziņas par bērnu, dokumentāli iegūst informāciju par viņa attīstību, izciestām slimībām un citas ziņas, kas nepieciešamas, lai vieglāk izprastu bērna īpatnības.

Pētījums tika veikts Valmieras rajona Lodes pašvaldības bērnu namā – patversmē „Pīlādītis” par tēmu „Bērnu agrīnās smēķēšanas problēmas bērnu namā un sociālā pedagoga darbība tās novēršanā”.

Turpmāk nedaudz informācijas par pētījuma objektu. Bērnu nams atrodas Latvijas ziemeļu daļā 55 km no rajona centra – Valmieras, 15 km no tuvākās pilsētas Rūjienas un 5 km no Igaunijas robežas. Bērnu nams izvietots kādreizējās daudzdzīvokļu mājas „Liepkalni” telpās. Blakus bērnu namam atrodas Lodes sākumskola, kurā galvenokārt mācās bērnu nama bērni līdz 4.klasei. Netālu no bērnu nama atrodas Lodes pagasta padome, bibliotēka, pasts, kultūras nams, feldšeru punkts un veikals. Apkārt ciematam loku met Rūjas upe. Apmēram 4 km attālumā no pagasta centra atrodas viens no Latvijā tīrākajiem ezeriem – nelielais Laņģis. Bērnu nams „Pīlādzītis” dibināts 2001.gada 13.novembrī. Patreiz tajā mīt 35 bērni (16 meitenes un 19 zēni) no Rīgas. Viņus aprūpē pavisam 26 darbinieki. Mācību laikā bērni zināšanas apgūst – pirmsskolas un sākumskolas vecumā – vietējā Lodes sākumskolā, bet sākot ar 5. klasi – tuvumā esošajās Ķoņu pamatskolā un Naukšēnu vidusskolā. Lodes pašvaldībai ir noslēgts līgums par pakalpojumu sniegšanu ar Rīgas domes Labklājības departamentu. Visus izdevumus bērnu aprūpei sedz Rīgas dome. Materiāli bērnu namam palīdz arī Lodes pagasta padome, ir izveidojusies sadarbība ar dažām firmām un individuāliem ziedotājiem.

Bērnu nama „Pīlādzītis” dokumentācija atspoguļo, ka bērnu namā ievietoti bērni no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm, kā arī bērni, no kuriem atteikušies vecāki neilgi pēc viņu piedzimšanas. Tā no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm izņemti un bērnu namā ievietoti 28 bērni, bet no 7 bērniem atteikušies vecāki neilgi pēc bērna piedzimšanas.

Tabulā redzams bērnu nama bērnu sadalījums pēc vecumiem

3.tabula

**Bērnu vecums un bērnu skaits bērnu namā „Pīlādzītis”**

<b>Bērnu vecums</b>	<b>Bērnu skaits</b>
3 – 5 gadi	4
6 – 7 gadi	8
8 – 9 gadi	4
10 – 12 gadi	6
13 – 15 gadi	11
16 – 18 gadi	2
<b>Kopā</b>	<b>35</b>

Bērnu namā bērni nonākuši arī dažādu neatrisinātu sociālu problēmu rezultātā ģimenēs – 15 bērni, 10 bērni ievietoti no Rīgas bērnu aprūpes centriem pēc 3 gadu vecuma sasniegšanas, 10 – no citiem bērnu namiem.

### 3.5.Pētījuma rezultāti

Tika veikta rakstiska bērnu nama bērnu aptauja par smēķēšanu (skat. pielikumu Nr 5). Pētījumā aptverti bērnu nama bērni no 10 līdz 18 gadiem, tātad - 19. (12 – zēni un 7 meitenes).

No rakstiskā aptaujā aptaujātajiem 19 bērniem smēķē vai kādreiz smēķējuši - 15. Četri bērni uzskata, ka viņi nav smēķējuši un domā, ka arī nesmēķēs, jo tabakas dūmi izraisa nepatiku, pat riebumu. Mājās viņu vecāki arī nav smēķējuši.

Aptaujātie bērni pirmo reizi smēķējuši:

- 6 gadu vecumā 3 bērni
- 7 gadu vecumā 5 bērni
- 8 gadu vecumā 3 bērni
- 9 gadu vecumā 2 bērni
- 10 gadu vecumā 2 bērni

Iegūtie rezultāti ir pārskatāmāki tabulā.

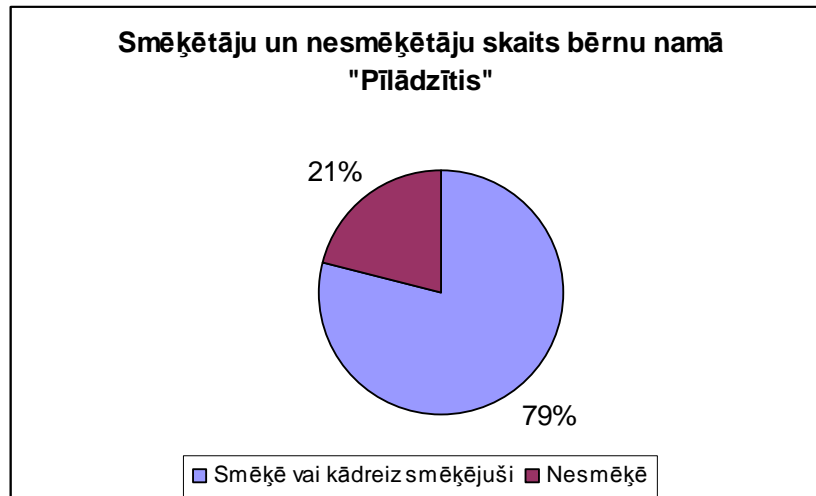
4. tabula

**Smēķētāju, nesmēķētāju skaits bērnu namā „Pīlādītis”**

Aptaujāto bērnu skaits	Smēķē vai kādreiz smēķējuši		Nav nekad smēķējuši	
	Skaits	%	Skaits	%
19	15	78,9	4	21,1

No aptaujas datiem redzams, ka lielākā daļa (78,9%) vecumā no 10 līdz 18 gadiem ir mēģinājuši smēķēt un tikai 21,1% jeb 4 bērni no 19 to nav darījuši.

1. diagramma.

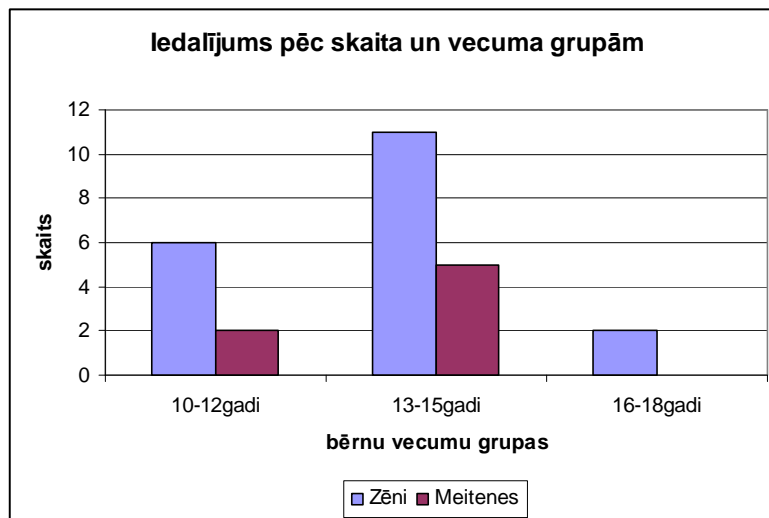


5.tabula

**Bērnu skaits un vecums, kuri smēķē vai pārtraukuši smēķēt**

Bērnu vecums	Bērnu skaits pavisam	Smēķē	Pārtraukuši smēķēt
10 - 12 gadi	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
t.sk. meitenes	2	-	2
13 – 15 gadi	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
t.sk.meitenes	5	1	2
16 – 18 gadi	<b>2</b>	<b>2</b>	-
t.sk.meitenes	-	-	-

2.diagramma



Pateiz regulāri smēķē 9 bērni, kuri anketās norādījuši, ka tā viņiem ir nepieciešamība. Šiem bērniem dienā nepieciešams vismaz 3 – 5 reizes ievilkt kaut vai „pa dūmam”. Visi šie smēķētāji „draugos ar cigareti” ir jau vairākus gadus:

- 3 no viņiem smēķēt uzsākuši sešu gadu vecumā,
- 4 – septiņu gadu vecumā,
- 2 – astoņu gadu vecumā.

Visi 13 bērni eksperimentāli smēķētāju gaitas sākuši uz ielas, pagalmā draugu pulkā, bet divos gadījumos septiņgadīgi zēni kopā ar mammu un tēti, kad viņu vecāki bijuši alkohola reibumā.

Galvenais smēķēt uzsākšanas iemesls ir bijusi interese par cigareti, tās garša, gūtās sajūtas, vēlāk gribējies neatpalikt no gados vecākiem „ielas draugiem”, jo gribējies būt to pulkā un iegūt viņu atbalstu, tad, kad to nevarēja sagaidīt no vecākiem. Kā atzīst trīs aptaujātie, tad „ar cigareti zobos bērni jutušies „ielas puiku” vidū savējie”.

Visas meitenes atzīst, ka pirmās cigaretes pamēģinājušas tad, kad uzturējušās kopā ar zēniem pagalmā, spēlējušas dažādas spēles un nav gribējušas atpalikt no citiem pagalma bērniem. Cigaretēs, sērkokociņi vai šķiltavas parasti piegādājuši zēni, kas savukārt tos paslepus paņēmuši dzīvoklī no vecākiem. Visās šajās ģimenēs abi vecāki (ja arī tēvs dzīvo ģimenē) smēķē.

Paslepus smēķēšana ir kaitīga ne vien bērna veselībai, bet rada draudus drošībai (iespējama ugunsgrēku izcelšanās).

Tabulā redzam patreiz smēķējošo bērnu skaitu, vecumu, kad uzsākuši smēķēšanu.

6.tabula

**Bērnu skaits un vecums**

Uzsākuši smēķēt (gadu vecumā)	Bērnu skaits (kopā 9)	Vecums tagad
6	1	12
6	2	14
7	1	17
7	1	16
7	2	13
8	2	14

No aptaujas datiem redzams, ka patreiz visi bērnu namā dzīvojošie smēķētāji smēķē jau vismaz 6 gadus un grūti ir viņus pārliecināt par nepieciešamību šo paradumu atmet. Visi šie bērni atzīst, ka smēķēšana viņiem ir nepieciešamība.

No šiem deviņiem bērniem smēķētājiem nepilnu gadu bērnu namā dzīvo pieci, ( 2 – divus mēnešus, 2 – četrus, 1 – piecus). Četri bērni dzīvo gadu un nedaudz ilgāk.

Lai šos bērnus atradinātu no smēķēšanas, sociālais pedagogs kopā ar medicīnas māsu ir bērnus nogādājis pie narkologa, kurš sniedzis konsultācijas un padomus, kā no šī paraduma atradināties, taču zēniem pietrūkusi uzņēmības un vēlšanās to darīt. Šie zēni nav arī psiholoģiski gatavi atmet smēķēšanu, jo uzskata, ka viņi to darījuši jau vairākus gadus un nekas ar viņiem nav noticis, smēķē taču daudzi jaunieši.

Atbildot uz anketas jautājumu, cik bieži bērns tagad smēķē, no 9 smēķētājiem trīs atzīst, ka pietiekot ar vienu cigareti dienā, bet sešiem vajagot vairāk, bet konkrēti cik, to nevar pateikt, jo apgrūtināta ir pieejamība cigaretēm. Kā liecina bērnu atbildes un novērojumi, cigaretes bērniem iegādājas pie veikala sastaptie pieaugušie (to atzīst 4 aptaujātie), bet pārējie tās iegūst citur. Tieši šie, kas cigaretes iegūst „citur” satrauc visvairāk, jo šis „citur” nozīmē izsmēķus, ko bērni meklē atkritumu urnās, zemē nomestas un citās, pat visneiedomājāmākās vietās. Šādi iegūtas un pēc tam smēķētas cigarešu atliekas apdraud bērna veselību ne tikai ar nikotīna indi, bet arī ar daudzām nezināmām slimībām. Tas norāda uz to, kāda ir bērnu atkarība no cigaretes.

Uz jautājumu – vai tu zini, kas var notikt pēc ilgstošas smēķēšanas – visiem bērniem ir apstiprinoša atbilde – jā, bet tai pašā laikā bērnam nav drosmes un pārliecinoša gribasspēka pateikt cigaretei – nē.

Lai sīkāk izprastu bērnu viedokli par smēķēšanu, notika pārrunas ar bērniem divatā. Šāda veida pārrunās ar bērnu var visprecīzāk uzzināt viņu domas, attieksmi pret dažādiem jautājumiem. Brīvi sarunājoties ar bērnu, it kā nejauši nonāk līdz smēķēšanas tēmai. Šādā brīvā sarunā arī viņi atklāsti pasaka, ko domā.

Pārrunās ar 10 līdz 15 gadus veciem bērniem, kuri nav smēķējuši, noskaidrots, ka viņi arī nevēlas smēķēt, jo viņiem nepatīk smēķētāju smaka. Grūti ar tādiem sarunāties, kopā mācīties vai rotaļāties, kas, tikko nosmēķējušies, smird pēc tabakas dūmiem. Esot dzirdēts daudz kā sliktā, ko nodara cigaretes. Negrib tērēt naudu, jo labāk nopirkt kaut ko garšīgu (konfektes, čipsus un cepumus u.c) un apēst.

Pārrunās ar 6 bērniem, kuri ir pārtraukuši smēķēt, noskaidrots, ka četriem tā bijusi īslaicīga, sevis izrādīšana draugu vidū, bet, mainoties draugiem, pārtraukta arī smēķēšana. Tagad bērni atzīst, ka „tas nav bijis nekas labs”. Divas meitenes, nonākot bērnu namā, nonākot citos apstākļos, mainoties brīvā laika nodarbēm un draudzenēm, pārtraukušas smēķēt. Taču, dzīvojot Rīgā, ilgu laiku meitenes nav apmeklējušas skolu, atradušās uz ielas draugu pulkā, kur arī tika smēķēts.

Tagad, dzīvojot bērnu namā „Pīlādītis”, tiek regulāri apmeklēta skola, meitenes iesaistījušās vairākos ārpusklases pulciņos, atradušas jaunas draudzenes un pārtraukušas smēķēt.

Ilgākā laika periodā par smēķēšanas tēmu pārrunās aptverti 12 bērni. Piecas bija tās raksturīgākās, no kurām tad arī redzams, kāda ir pašu jauniešu attieksme pret smēķēšanu. Lielākai daļai smēķētāju nav sava viedokļa, vai arī to neizdevās uzzināt. Parastākā atbilde bija, ka tā darot viņa draugi un vai viņš esot sliktāks par tiem, ja neies kopā – pametīs, palikšot bez draugiem.

Pārrunās iesaistīto bērnu vārdi tekstā ir mainīti.

Pārrunās ar Juri (17 gadi), kurš regulāri smēķē. Viņam patīk pats smēķēšanas process, dievina sajūtu, kad ievēl dūmu un neredz iemeslu, kāpēc to nedarīt, viņš arī nekaunās, ka smēķē

Jāņa (16 gadi) atbilde - pīpē jau kopš septiņu gadu vecuma. Viņam patīk. Ar pīpēšanu var nomierināt nervus, visu apdomāt. Patreiz nevar iedomāties savu dzīvi bez cigaretes.

Pārrunā ar Robertu (16gadi), kurš nesmēķē, viņu nepārņem kārdinājums paņemt cigareti rokās, neredz tam vajadzību. Neuzskata, ka „baigi kruti” ir izmest naudu vējā un staigāt smirdīgam. Viņa brīvais laiks pāriet maksšķerējot, vērojot dabu, lasot grāmatas un nodarbojoties ar sportu.

Savukārt pārrunā ar Ilzi (14 gadi), kura smēķēšanu atmetusi, uzskata, ka tas laiks, kas tika pavadīts galvenokārt uz ielas, ir no viņas dzīves izsvītrots. Nenožīmīga, bezmērķīga klaiņošana ar cigareti pa pilsētas ielām, kafejnīcām u.c. vietām vairāk nesaista. Labi, ka mainījusi dzīves vietu, draugus. Tagad pārliecinājusies un sapratusi, ka arī pati kaut ko prot, var izdarīt. Ilzei patīk dejot, dziedāt, patīk rokdarbi, sports un varbūt vēl daudz kas cits, ko agrāk nemaz nav zinājusi. Tad galvenais bijusi iela, cigarete un, kas zina, varbūt vēlāk tam klāt būtu nācis daudz kas cits tagad nepieņemams.

Zēns Pēteris, kuram tagad ir 12 gadi, mācās 5.klasē, smēķēt esot sācis 7 gadu vecumā dzīvoklī pie vecākiem. Dzīvoklis vienmēr esot bijis piesmēķēts, jo abi vecāki istabā smēķējuši. Cigaretes parasti atradušās uz galda un arī viņš sācis smēķēt – sākumā slepus no vecākiem, bet tad, kad redzējis, ka vecāki neiebilst, to darījis kopā – sākumā ar mammu, pēc tam arī ar tēti. Tagad grib atmest, bet esot to grūti izdarīt un baidoties, ko teiks draugi.

Lai pētītu, kādu iespaidu uz bērnu atstāj smēķēšana, bērni arī novēroti.

Novērojot bērnus, kuri smēķē ikdienā, konstatēts, ka viņu uzvedība, izturēšanās sabiedrībā atšķiras no nesmēķētājiem. Vērojot bērnus ēšanas reizēs, ievērots, ka smēķētāji ēd daudz haotiskāk un neregulārāk nekā nesmēķētāji. Viņi mazāk lieto augļus, dārzeņus, piena produktus. Toties viņi labprāt ēd treknu gaļu, asu mērci. Ēšanas ritms ir ļoti haotisks, steidzīgs. Starp ēdiena reizēm mīl uzkost maizi, bulciņas.

Tas izskaidrojams ar sāta sajūtu zušanu. Smēķētājiem, daudz biežāk kā nesmēķētājiem, gribas nogaršot alu un citus alkoholiskos dzērienus.

Ekskursijās un pārgājienos bērni, kuri smēķē, ir nervozi, bieži cenšas uz īsu laiku atpalikt vai nozust no grupas, lai atrastu iespēju uzsmēķēt, ja pašiem cigaretes nav, tad tās jāatrod. Savukārt šāda izturēšanās rada problēmas ekskursijas vadītājiem un rodas konflikti.

Novērojot bērnus, kuri smēķē, kāda ir viņu attieksme pret mācību darbu, viņu spējas apgūt mācību programmu, tad secinu, ka gandrīz visiem tā ir apgrūtināta.

Tā 17 gadus vecs zēns šogad mācās	7.klasē
16 gadus vecs zēns	7.klasē
14 gadus vecs zēns	6.klasē
14 gadus vecs zēns	4.klasē
14 gadus vecs 1 zēns un 1 meitene	4.klasē
13 gadus vecs zēns	4.klasē
13 gadus vecs zēns	3.klasē

Tikai viens zēns mācās vecumam atbilstošā klasē (12 gadi – 5.klase).

To, ka šie bērni ir vecāki attiecīgā klasē, ietekmējusi ne tikai smēķēšana, bet arī citi faktori – klaiņošana, vecāku nevērība pret bērna audzināšanu, nesūtot uz skolu uc.

Mācību stundās novērots, ka šie bērni ātri iekaist, ir nervozi, reizēm pat agresīvi, lielākai daļai vāji attīstīta loģiskā domāšana. Starpbrīžos pēc smēķēšanas bērni nomierinās, mainās uzvedība, mainās attiecības ar klases biedriem un skolotāju. Būtībā šie smēķētāji ir kļuvuši par atkarīgiem no cigaretēs.

Jāpiebilst, ka šie dati atspoguļo smēķētāju skaitu patreizējā brīdī, jo bērnu sastāvs bērnu namā ir mainīgs. Daļa bērnu ar laiku atgriežas ģimenēs, tiek adoptēti, maina bērnu namu, daļa pienāk no jauna un situācija par smēķētājiem līdz ar to mainās.

Lai pētījumā atspoguļotu pēc iespējas precīzāku situāciju, tika izmantotas četras pētījuma metodes – anketēšana, pārrunas, novērošana, bērnu dokumentu analīze. Visu četru metožu rezultāti pierādīja to, ka smēķēšana ir aktuāla problēma lielākai daļai bērnu nama bērniem un pusaudžiem. Tomēr pastāv iespēja bērniem cīnīties ar smēķēšanas netikumu, paši izteikuši arī vēlēšanos to darīt. Lai palīdzētu bērniem atmest smēķēšanu, nepieciešams pieaugušo atbalsts un palīdzība brīvā laika plānošanā un lietderīgā izmantošanā. Te ļoti daudz var darīt un arī dara sociālais pedagogs.

### **3. 6.Sociālā pedagoga darbība bērnu namā „Pilādzītis” agrīnās smēķēšanas novēršanā**

Sociālā pedagoga galvenais uzdevums bērnu namā ir palīdzēt bērnam ar savu profesionālo darbību, nodrošināt viņa tiesisko aizsardzību un iestādei izvirzīto mērķu un uzdevumu īstenošanu sociālpedagoģiskajā jomā.

Bērnu namā „Pīlādzītis”, tāpat kā daudzos citos bērnu namos, nonāk bērni no ģimenēm, kuras nav spējušas veikt savus audzināšanas uzdevumus, ar ļoti dažādu dzīves pieredzi.

Vairākos gadījumos bērni bērnu namā pat neprot dzīvot, viņiem rodas diskomforts – nepieņemams liekas tas, ka istabai jābūt tīrai, personīgām lietām sakārtotām, apģērbam tīram, regulāri jāēd. Ļoti daudzos gadījumos bērniem, kas vecāki par desmit gadiem (dažreiz jaunākiem), viņu uztverē ir arī jāsmēķē.

Bērnu namā atrodas grupa pusaudžu smēķētāju, kuri cenšas piesaistīt sev jaunākus bērnus, kuri līdz šim nav smēķējuši, un daļa no viņiem labprāt arī piedalās, jo cenšas izpatikt lielajiem, padīžoties vienaudžu vidū. Sevišķi liels profilaktiskais darbs jāveic tieši ar šo grupu – bērniem no septiņiem gadiem un vecākiem, kuri vēl nav sākuši smēķēt.

Profilaktiskam darbam ar šo grupu sociālais pedagogs izvirzījis galvenos smēķus, sistemātiskā, plānveidīgā darbā novērst bērnu agrīno smēķēšanu.

Pēc vērotā, 7 līdz 10 gadus vecam bērnam bērnu namā ir zems pašvērtējums, neprot patstāvīgi spriest – galvenokārt pakļaujas gados vecāku bērnu domām. Šāda vecuma bērni vēl īsti neizprot dzīves jēgu, pieņem visu vilinošo. Arī savā rīcībā atdarina vai ir spiesti pakļauties gados vecāko bērnu izvirzītiem noteikumiem. Te sociālā pedagoga mērķis ir jaunā cilvēka rakstura, gribas un dzīves prasmju veidošana, lai grūtā dzīves situācijā, draugu uzaicinājuma rezultātā, bērns domātu pats, nepadotos cigaretes un citu atkarību veicinošo vielu vilinājumam.

Sociālais pedagogs savā darbā ar bērniem droši izmanto dažādas darba lapas, kuru saturs un mērķis ir virzīts uz bērna domāšanas attīstību, patstāvīgu, kaut nepareizu lēmumu pieņemšanu.

Tā sarunās par to, ko nozīmē būt veselam, iespējams lietot pirmo darba lapu. Bērns veido izpratni par dažādu ķīmisko un pārtikas vielu nozīmi viņa un pieaugušo dzīvē, ko nozīmē būt veselam, kā saudzēt savu un apkārtējo veselību. Iespējams vērst bērna uzmanību uz noteikumu un instrukciju ievērošanu.

Runājot ar bērniem par smēķēšanas ietekmi uz veselību, darbam izmanto otro darba lapu. Šādi praktiski darbojoties, bērns izdara secinājumus par smēķēšanas iespējamām sekām. Pārrunās pēc darba pabeigšanas, iespēja bērnu rosināt kritiski domāt, pieņemt lēmumus, veidot iespēju atteikties no piedāvātās cigaretes, atvairīt vienaudžu negatīvo spiedienu. Iespēja veidot izpratni bērnam par savas rīcības sekām, atbildību lēmumu pieņemšanā.

Savukārt trešo un ceturto darba lapu sociālais pedagogs izmanto patstāvīgam un grupu darbam ar pusaudžiem. Par katru no apgalvojumiem kāds no bērniem izsaka grupas viedokli. Ja izvēle ir atšķirīga, pārējie bērni iesaistās diskusijās.

Bērniem, ņemot vērā viņu pieredzi un zināšanas, var būt dažāda attieksme pret smēķēšanu. Ieklausīšanās savos vienaudžos var rosināt šo attieksmi pārvērtēt.

Tā var palīdzēt pusaudžiem izprast smēķēšanas iemeslus, rosināt veidot attieksmi pret smēķēšanu, palīdzēt izprast savas intereses un atklāt iespējas saturīgi pavadīt brīvo laiku.

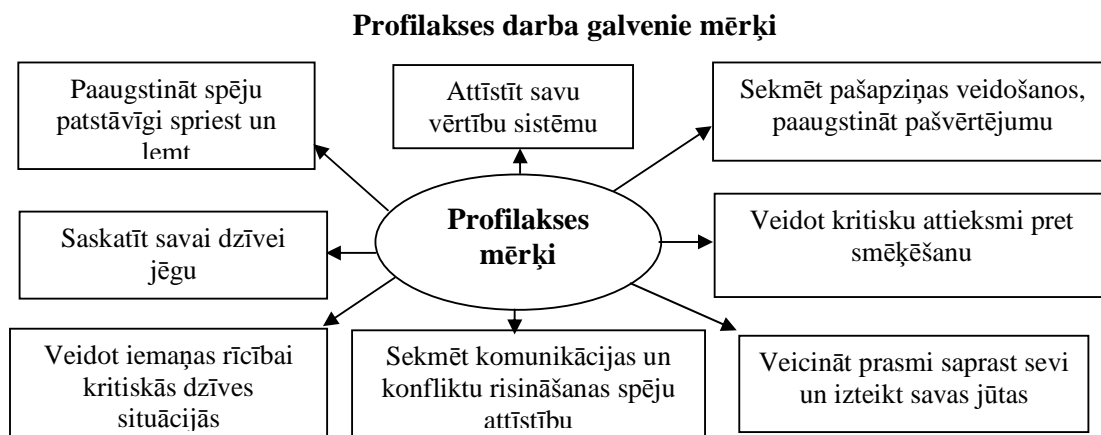
Pēc vērotā, bērni labprāt darbojas ar šīm un vēl citām darba lapām.

Sociālais pedagogs bieži vien bērnam ir mamma vai tēva vietā, pie kura var atnākt un izklāstīt visas savas sāpes un vēlmes. Uz klausot bērnu, pedagogs jūt viņa garastāvokli, problēmas, jūt kādā virzienā vajag strādāt, kur palīdzēt. Reizē ar atsevišķa bērna uz klausīšanu, sociālais pedagogs uzzina bērna tuvāko draugu, kā arī citu bērnu attieksmi pret viņu. Šādās sarunās bieži vien pietiek ar bērna uz klausīšanu, laba vārda pateikšanu, lai novērstu viņu no kāda kļūmīga soļa izdarīšanas, lai iedrošinātu sava viedokļa izteikšanā un īstenošanā.

Sociālam pedagogam nepieciešams uzturēt periodiskus sakarus ar bērna ģimeni. Šādi iespēja uzzināt plašāku informāciju par bērnu, izprast bērna rīcību dažādās situācijās. Palīdzot ģimenei ar informatīvo materiālu, ar laiku panākt, ka bērns atgriežas pie vecākiem, bet daudz labākos apstākļos kā iepriekš.

Apkopojot sociālā pedagoga lomu bērnu agrīnās smēķēšanas novēršanā un sociālā pedagoga darbību bērnu namā „Pīlādztis”, izveidota pārskatāma shēma par sociālā pedagoga profilakses darba galvenajiem mērķiem darbā ar bērniem un pusaudžiem.

3.shēma



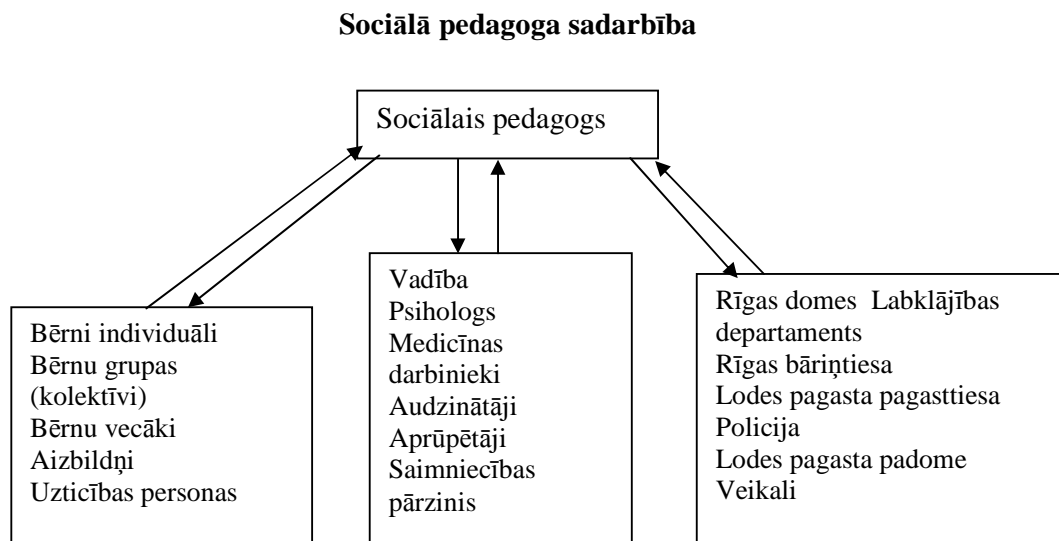
Šai darbā sociālam pedagogam nepieciešama sadarbība ar citiem pedagogiem, audzinātājiem un visu iestādes kolektīvu. Bērnu namā „Pīlādztis” sociālā pedagoga darbība tiek izvērstā trīs pamatvirzienos:

- bērni, bērnu vecāki, aizbildņi, uzticības personas;
- iestādes darbinieki;
- valsts institūcijas.

Vislielākā uzmanība sociālā pedagoga darbībā vērsta uz bērniem un iestādes darbiniekiem, ar kuru palīdzību tiek organizēts viss bērnu nama bērnu rehabilitācijas darbs agrīnās smēķēšanas novēršanā.

Pēc vērotā sociālā pedagoga darba un sadarbības bērnu namā „Pīlādzītis”, izveidota pārskatāma shēma.

4. shēma



Kā darbā norādīts, bērnu nama bērni mācību laikā atrodas un mācās dažādās skolās. Pēc mācību darba un ārpusklases pasākumiem skolā, bērni atgriežas mājās – bērnu namā. Daļu no brīvā laika bērni velta mācību priekšmetu sagatavošanai nākošajai dienai. Garāks brīvais laiks paliek pa sestdienām un svētdienām, kā arī skolu brīvdienās. Sociālais pedagogs rūpīgi izplāno savu un bērnu nama audzinātāju darbu, lai novērstu bērnu brīvā laika nelietderīgu izmantošanu. Ļoti svarīgs plānošanas un darbības instruments ir audzināšanas plāns. Audzināšanas plāns attiecas uz divām bērnu nama darba jomām:

- audzināšanas plāns ir individuāli attiecībā uz katru bērnu izstrādāts un pastāvīgi pārbaudāms darba plāns, kas domāts mērķtiecīgai bērna personības attīstībai un sociālās uzvedības uzlabošanai bērnu nama audzināšanas laikā;
- audzināšanas plānā iekļauti iestādes pedagoģiskie mērķi, kas ietver īpašus uzdevumus noteiktajai klientu grupai, ņem vērā personāla un materiālās iespējas un pamatojas uz antropoloģiskām vērtību nostādnēm [7,119].

Sociālais pedagogs ir viena no galvenajām personām šādu plānu veidošanā. Bērnu namā „Pīlādzītis” šajā plānā tiek ietverts arī darbs ar bērniem – agrīniem smēķētājiem un sadarbība šajā jomā ar citiem iestādes speciālistiem.

Protams, liela uzmanība tiek pievērsta brīvā laika lietderīgai izmantošanai bērnu fiziskajā, gan garīgajā, gan emocionālajā attīstībā, vienmēr paturot redzeslokā bērnus, kuri izmanto katru brīvo brīdi, lai uzsmēķētu.

Sociālais pedagogs sadarbībā ar bērnu nama vadību piesaista speciālistus dažādu pulciņu organizēšanai un vadīšanai par bērnu ieteiktām tēmām. Interesantu pulciņu nodarbību laikā bērniem piemirstas par smēķēšanu.

Bērnu namā „Pīlādzītis” bērniem ir iespēja darboties rokdarbu pulciņā. Nodarbībās tiek izmantoti dažādi dabas materiāli, darbs ar papīru – dažādu apsveikumu, gleznu veidošana. Ir iespēja veidot kompozīcijas auduma apdrukai (skat. pielikumu Nr.6) un stikla apgleznošanai (skat. pielikumu Nr.7), iespējama auduma marmorēšana, batikošana.

Tāpat pēc izvēles bērniem iespējams darboties dramatiskā pulciņā, meitenēm dziedāt vokālā ansablī (ir iespēja arī zēniem, bet viņi no tās atteikušies). Gan zēniem, gan meitenēm arī ir iespēja spēlēt futbolu. 2005.gada vasarā un rudens periodā ar pašu bērnu un pusaudžu līdzdalību tika izveidots jauns futbola laukums bērnu nama teritorijā (skat. pielikumu Nr.8) un pavisam drīz varēja sākties pirmā spēle (skat. pielikumu Nr.9).

Lai arī mazākajiem bērniem būtu savas sporta aktivitātes, sociālais pedagogs veidoja projektu Valmieras rajona padomes izsludinātam konkursam „Bērnu rotaļu un jauniešu sporta laukumu izveidošana Lodes pagastā” un ieguva līdzfinansējumu atpūtas laukuma ierīkošanai ar līdzsvara balķi, pievilkšanās stieņiem, karuseļiem un šūpolēm (skat. pielikumu Nr.10 un Nr.11). 2005.gada decembrī ar sponsoru palīdzību tika atklātas rotaļu telpas bērnu nama brīvajās telpās, kurās tagad brīvo laiku pavada bērni rotaļājoties no 6 – 10 gadu vecumam (skat. pielikumu Nr.12), bet labprāt tajās uzturas arī pusaudži, kuri spēlē galda hokeju un galda futbolu (skat. pielikumu Nr.13).

Patreiz bērnu nama sociālais pedagogs kopā ar iestādes vadību strādā, lai pagrabā stāvā tiktu izbūvētas telpas galda spēlēm – novusam, galda tenisam, kā arī telpa, kurā varēs nodarboties ar boksu, cīņas veidiem un dažādiem trenāžieriem.

Sociālais pedagogs aktīvi kopā ar iestādes vadību un audzinātājiem plāno ekskursijas gan Valmieras rajonā, gan ārpus tā. Katru mēnesi brauc ekskursijās – uz Rīgu, Valmieru, Cēsīm, rudenī un pavasarī uz dabas parkiem Līgatnē un Skaņākalnā (skat. pielikumu Nr.14) un citām vietām.

Efektīga bija 14 bērnu nama audzēkņu ekskursija uz Latvijas Valsts Medicīnas muzeju, kur, apskatot eksponātus, vairākiem audzēkņiem radās pavisam cits priekšstats par nikofīna iedarbības radīto postu uz cilvēka organismu (skat. pielikumu Nr.15 un Nr.16). Pēc ekskursijas, rakstot domrakstus, vairāki bērni, kuri nesmēķē un arī tie, kas reizēm, draugiem izpatīkot, uzvelk „pa dūmam”, izsaka savu negatīvo attieksmi pret smēķētājiem un solās

nekad to nedarīt. Arī trīs bērni, kuri regulāri smēķē, pēc ekskursijas vēlas atnest šo netikumu, taču nesaprot kā to izdarīt.

Te nozīmīga bija tikšanās ar ģimenes ārsti, kura visiem grupā un pēc tam individuāli ar katru bērnu pārrunāja un izteica savus priekšlikumus, kā pārvarēt atkarību no cigaretes. Puiši, kuri bija izteikuši vēlēšanos atnest smēķēšanu, tagad smēķē retāk, izvairās no draugiem, kad tie aicina uzsmēķēt. Kādreiz dienā nosmēķēto trīs cigarešu vietā dažam pietiek ar vienu, dažas dienas, ja brīvais laiks ir aktīvi aizpildīts, bez tās. Tomēr jāatzīst, ka divi zēni uzskatīja, ka viņiem nav vajadzīgas sarunas ar mediķiem un „viņi paši visu labi zino”.

Visiem bērnu nama bērniem un jauniešiem ļoti patīk asas izjūtas. Katru gadu tās izbaudīt iespējams Rāmkalnu rodeļu trasē un Siguldas bobsleja trasē.

Vienu dienu atturēt no smēķēšanas izdevās arī ekskursijā uz jaunuzcelto Vidzemes Olimpisko centru Valmierā, kur bērni varēja arī slidot mākslīgā ledus slidotavā. Pārsteidzoši bija tas, ka ikdienas smēķētāji nākošajā dienā paši bija atklājuši, ka iepriekšējā vakarā nav smēķējuši, taču tas nenozīmē, ka šie bērni atmetuši smēķēšanu.

Interesanta izvērtās ekskursija uz starptautisko lidostu „Rīga”, kur bērni vēroja un izjuta pārbaudes procedūras, lai nokļūtu lidlaukā. Reāli vēroja lidmašīnu pacelšanos no lidlauka un lidmašīnu nolaišanos lidlaukā ( skat. pielikumu Nr.17). Bērniem liels prieks bija lidostā tikt ar pasaules hokeja čempionāta talismanu – bebru Riku ( skat. pielikumu Nr.18).

Ar lielu prieku bērni gatavoja dažādiem pasākumiem – Skolotāju dienai, Mārtiņiem, Ziemassvētkiem, Sveču dienai, Lieldienām u.c. Te jāliek lietā aktiermeistarība, pacietība, izdoma. Bieži vien bērns šajos pasākumos lielākas auditorijas priekšā uzstājas pirmo reizi. Iepriekšējā skolā un klasē tas gluži vienkārši nav bijis iespējams – reti apmeklējis skolu, liels klases kolektīvs. Neaizmirstamas ir dienas pirms Ziemassvētkiem, kad smaržo ne tikai bērnu nama telpas un miltos pārvēršas galds un grīda, bet galarezultātā top garšīgas piparkūkas (skat. pielikumu Nr.19).

Jauka sadarbība izveidojusies ar Valmieras novadpētniecības muzeja darbiniekiem. Katru vasaru kopā ar muzeja darbiniekiem bērniem iespējams brīvā dabā „izspēlēt” Piena, Maizes, Zvanu u.c. ceļus. Šajās nodarbībās malā stāvētāju nedrīkst būt, katram ir kāda konkrēta līdzdarbošanās kopējā uzvedumā ( skat. pielikumu Nr.20).

Katru pavasari un rudeni bērni uzpoš gan bērnu nama apkārtni, gan pagasta parku un estrādi. Pašlaik rit plānošanas darbi pie bērnu nama dārza ierīkošanas. Te būs bērniem iespēja apgūt pirmās iemaņas augkopībā, dārzenkopībā un puķkopībā.

Darbiniekiem arī kopā ar bērniem tiek organizēti pasākumi, ekskursijas, pēc iespējas vairāk lai būtu aizpildīts bērnu un pusaudžu brīvais laiks, lai viņi vērotu, rastu priekšstatu par

pieaugušo interesēm, nodarbēm, veidotos savstarpējā sadarbība starp bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem ārpus bērnu nama telpām, lai mazāk atliktu laika bezdarbībai un nerātņībām.

Par šiem brīvā laika izmantošanas brīžiem darbā tik daudz pieminēts tāpēc, ka gan sagatavošanas, gan pasākuma norises laikā bērni ir ļoti aizņemti ar uzticētajiem pienākumiem, ka reti kuram ienāk prātā vai vēlēšanās uzsmēķēt. Pašiem bērniem tad ir liels pārsteigums, ka spējuši pusi dienas vai pat visu dienu iztikt bez cigaretēm, to pat atzīst pusaudži .

Neskatoties uz to kā lietderīgu brīvā laika izmantošanu, tomēr nepieciešams veikt profilaktiskais darbs par smēķēšanas kaitīgumu, tās postošo ietekmi uz bērnu un pusaudžu organismu. Te vislielākās iespējas sociālam pedagogam sadarboties ar medicīnas darbiniekiem.

Medmāsām ir unikāla iespēja pastiprināt smēķēšanas profilakses un lietošanas pārtraukšanas stratēģijas, jo kopumā viņas ik dienas satiekas ar bērniem dažādās vietās un situācijās. Medmāsām ir izdevība un kompetence novērtēt smēķēšanas statusu, konsultēt par smēķēšanas negatīvo ietekmi uz veselību, kā arī palīdzēt pārtraukt smēķēt. Medmāsām ir svarīgi izprast nikotīna fizisko un psiholoģisko atkarību, kā arī sociālo lomu, ko tā ietekmē daudzu cilvēku dzīvēs. Veselības aprūpes profesionāļiem ir jānodrošina vide, kas nenosoda, bet veicina pozitīvu pieeju, atbalstot smēķēšanas atmešanu, nevis radot pacientā vainas apziņu vai vainojot pacientu. Īpaši svarīgas ir izglītojošās programmas, kuru mērķis ir pārliecināt tieši bērnus un jauniešus izvairīties no tabakas lietošanas. Nesmēķētājiem programmas ir tikpat nepieciešamas kā izglītība, kas vērsta uz smēķētāju pārliecināšanu pārtraukt smēķēšanu [16, 26.-27].

Sociālais pedagogs sadarbībā ar medmāsu un ģimenes ārsti organizē bērnu nama bērnu tikšanās – pārrunas ar bērnu veselību saistītiem jautājumiem. Starp apskatāmām tēmām ir arī jautājumi par bērnu smēķēšanu, par smēķēšanas kaitīgumu. Sarunas parasti notiek grupās, ievērojot vecuma īpatnības. Tiek noskaidroti bērni, kuri ir aiz ziņkārības vai citu iemeslu pēc „nogaršojuši” cigareti. Tālāk ar šiem bērniem medicīnas darbinieki strādā individuāli – noskaidro smēķēšanas apstākļus, kāpēc tas tika darīts un kādu iepaidu cigarete atstājusi uz smēķētāju. Šiem bērniem atkārtoti tiek izskaidrots, pie kā viņa izdarītais var novest.

Ja sociālais pedagogs, sadarbojoties ar Lodes pagasta padomi un vietējo veikalu ir panācis, ka precīzi tiek ievēroti tirdzniecības noteikumi un nepilngadīgiem nepārdod cigaretes, tad sadarbība ar vietējo pagasttiesu un policijas inspektoru vēl stipri jāpilnveido. Šī sadarbība vērsta galvenokārt uz to, lai neapzinīgie vai reizēm alkohola reibumā esošie pagasta iedzīvotāji „neizpalīdzētu” bērniem iedodot vai nopērkot cigaretes. Kaut gan divos gadījumos ir sastādīti administratīvie protokoli un vainīgās personas sodītas, jāatzīst, ka šis darbs vēl nav nesis atdevi, jo bērna un neapzinīgā pieaugušā sadarbība tiek slēpta.

Bērnu personības un sociālo attīstību ietekmē vienaudži, bērnu nama darbinieki, skolotāji un citas ar bērniem saistītas grupas.

Tā ir dalīta atbildība – sekmēt šo attīstību var tikai veicot kopēju darbu bērnu namā, skolā, apkārtējā vidē. Profilakses darbā jāiesaistās visām ar bērnu un jauniešu audzināšanu ieinteresētām pusēm, pat iesaistot medicīnas un policijas darbiniekus (skat. pielikumu Nr.21). Darbā jāiesaista arī jaunieši, kuri izprot dažādu atkarību, tai skaitā smēķēšanas postošo ietekmi uz cilvēka organismu. Tieši viņu piemērs var būt visefektīvākais. Lai šis darbs ritētu sekmīgi ir vajadzīgs cilvēks, kas šo darbu vada un koordinē. Bērnu namā šo darbu veic sociālais pedagogs.

Tas, ka smēķēšana nodara ļaunumu ikviena smēķētāja veselībai, bērniem teorētiski ir saprotams. Bet smēķēšana, var radīt arī cita veida zaudējumus – tie ir ugunsgrēki. Lai izvairītos no pieaugušo redzes loka, smēķēts tiek slepus – aiz malkas šķūņa stūra, pat kaimiņu mājas siena šķūnītī, pa ceļam uz un no skolas. Bieži vien šajā momentā bērniem nevēlamas personas pārtrauc šo nodarbi un cigaretes tiek kaut kur pavirši nomestas. Lai izvairītos no nevēlamām sekām sociālais pedagogs 2005.gada rudenī noorganizēja bērnu tikšanos ar Lodes pagasta ugunsdzēsēju komandas vadītāju, kurš pārrunā sevišķu uzmanību pievērša smēķēšanai. Pirms pāris gadiem Lodes pagastā divi deviņgadīgi puisi „nopīpēja” siena šķūni, bet citā gadījumā – māju. Vairākkārt dzirdēts par smēķēšanas rezultātā ugunsgrēkā sadegušiem cilvēkiem, arī bērniem. Redzot parādītos attēlus un stāstījumu, par smēķētāju radītiem ugunsgrēkiem bērni it kā saprot, kādas var būt smēķēšanas sekas, taču vēl joprojām ir gadījumi, ka stāstītais un attēlos rādītais nav palicis bērnu atmiņā, kad rokās nonāk cigarete un šķiltavas.

Sociālā pedagoga aktīvais darbs tieši bērnu namā „Pīlādzītis” samazina bērnu agrīno smēķēšanu. Par to liecina bērnu un pusaudžu atbildes anketās, ka smēķēšanu aizmirst pasākumos, ekskursijās, pārgājienos un aktīvās sporta nodarbībās. Vēl bērni par smēķēšanu aizmirst gatavošanās procesā kādam pasākumam, kad brīva laika ir ļoti maz vai nemaz. Par sociālā pedagoga pozitīvu darbību smēķēšanas ierobežošanā liecina arī sarunas ar bērniem.

## Nobeigums

Smēķēšana šobrīd ir viena no aktuālākajām problēmām visā pasaulē. Tās izraisītā atkarība vienlīdz skar gan pieaugušos, gan pusaudžus, gan bērnus. Pusaudžu un bērnu vidū ir daudz maldinošas un neprecīzas informācijas, kas bieži vien tos pamudina uzsākt smēķēšanu. Šodien nav nozīmes tam, kādos materiālos apstākļos bērns audzis. Neatkarīgi no tiem, viņš ir atvērts un viegli iespaidojams. Īpaši liela nozīme ir draugu ietekmei. Tad netiek domāts par veselīgu dzīvesveidu, par savas veselības aizsardzību un saglabāšanu.

Smēķēšanas rezultātā ik gadus iet bojā vairāki miljoni cilvēku, smēķēšana aptvērusi kā vīriešus tā sievietes. Līdz ar to dzimst nepilnīgi attīstījušies bērni, kas savukārt var izraisīt bērnu mirstības pieaugumu. Tabakas ietekmi uz cilvēka organismu neizprot vai nevēlas izprast sevišķi jaunatne, uzskatot smēķēšanu par modes, sevis parādīšanas lietu. Satrauc tas, ka pieaug smēķēšana bērnu vidū un ar katru gadu jaunie smēķētāji kļūst arvien jaunāki.

Lai sabiedrību no smēķēšanas atveseļotu, strādā valstu valdības, dažādas starptautiskas organizācijas, pētniecības institūti, asociācijas. Pasaules Veselības organizācija izsludinājusi akciju „31.maijs – bez tabakas”. Latvijā izsludināts konkurss „Nesmēķētāju klase”, kas tieši vērsts uz agrīnās smēķēšanas ierobežošanu. Arī Latvijā Saeima ir pieņēmusi vairākus likumus, kas paredz aizsargāt bērnus no smēķēšanas, piemēram, „Bērnu tiesību aizsardzības likuma” 48.pants, kā arī likums „Par tabakas izstrādājumu realizācijas, reklāmas un lietošanas ierobežošanu” u.c. Skolās jau no 1.klases bērniem tiek mācīts, kādu postu veselībai nodara smēķēšana. Tomēr jāatzīst, ka kopumā smēķēšana nemazinās.

## Secinājumi

Iepazīstoties ar speciālo literatūru par smēķēšanas izplatību, varu secināt, ka tā aptvērusi visu pasauli. Smēķē sievietes, vīrieši, satrauc fakts, ka pieaug bērnu un jauniešu smēķētāju skaits, neskatoties uz smēķēšanas postošo ietekmi uz cilvēka organismu un profilaktisko darbu. Diemžēl nav pasargāti arī nesmēķētāji. Atrodies līdzās smēķētājiem, tie kļūst par pasīviem smēķētājiem. Pasīvai smēķēšanai ir pakļauti bērni ne tikai mājās, bet arī sabiedriskās vietās. Patīkami, ka pēdējā laikā smēķēšana tiek ierobežota un pat aizliegta sabiedriskās vietās. Taču tabakas ražotāji nebūt negrasās atkāpties no savām pozīcijām. Tās joprojām reklamē tabakas izstrādājumus, slēpjot patieso informāciju par vielām, ko pievieno tabakas izstrādājumiem nikotīna iedarbības pastiprināšanai. Vairākās valstīs pasaulē, arī Latvijā, ir pieņemti likumi tabakas reklāmas ierobežošanai. Savā darbā jau iepriekš arī minēju virkni pieņemto direktīvu un rekomendāciju Eiropas Savienības līmenī, pirmo pasaules sabiedrības veselības līgumu, kuriem stājoties spēkā, ieguvēji ir visi nesmēķētāji.

Analizējot speciālo literatūru par pusaudžu vecumposma īpatnībām un to saistību ar agrīno smēķēšanu, autori I. Kulagina, E. Ēriksons Ļ. Vigotskis u.c. izsakās atšķirīgi. Tomēr uzsver, ka pusaudžu fiziskā attīstība ir atkarīga no endokrīnās sistēmas izmaiņām organismā. Savukārt psihisko attīstību raksturo spilgta pusaudžu vēlme pašapliecināties, tādēļ bieži vien tiek turpināta smēķēšana vienatnē, kopā ar draugiem, iesaistīti smēķēšanā tiek arī gados jaunāki bērni. Bet pusaudža izziņas interešu attīstību virza šī vecuma psihe attīstības īpatnības. Visizteiktākā vēlēšanās šajā vecumā pusaudzim ir ātri kļūt pieaugušam un patstāvīgam, bieži vien parādās izteikts maksimālisms. Iepazīstoties ar dažādu autoru atziņām par pusaudžu attīstības īpatnībām, varam labāk izprast, kāpēc pusaudži savās darbībās un uzvedībā bieži vien ir neizprotami apkārtējiem cilvēkiem.

Analizējot speciālo literatūru par sociālās pedagoģijas vēsturisko izcelsmi un attīstību var secināt, ka dažādi autori – Ā. Dīstervēgs, F. Tennīss, R. Zeidels u.c., sniedz atšķirīgu sociālās pedagoģijas definējumu. Vairākums autoru atzīst, ka ar sociālās pedagoģijas palīdzību tiek veikta sociālpedagoģiska darbība ar bērniem, jauniešiem un viņu ģimenēm, attīstot viņus par sabiedrībā pilnvērtīgiem cilvēkiem un nodrošinot tiem sociālo aizsardzību un labklājību, sadarbojoties ar valstiskām un nevalstiskām organizācijām, palīdzot pārvarēt krīzes situācijas. Uz sociālās pedagoģijas pamata attīstījies arī sociālā pedagoga darbs.

Pētot bērnu agrīnās smēķēšanas problēmas bērnu namā „Pīlādzītis” un sociālā pedagoga darbību tās novēršanā, izzināju psiholoģiskos un sociālos nosacījumus agrīnai smēķēšanas uzsākšanai bērnu vidū bērnu namā.

Galvenie psiholoģiskie nosacījumi bērnu agrīnai smēķēšanai ir :

- vāja prasme tikt galā ar problēmām;
- tieksme uz asu izjūtu meklēšanu;
- eksperimentēšana ar smēķēšanas izraisīto efektu;
- lai apmierinātu ziņkāri;
- lai aizbēgtu no īstenības;
- lai neatšķirtos no pārējiem vienaudžiem;
- lai aizmirstu problēmas ģimenē un vienaudžu vidū;
- lai pārvarētu nedrošību un vientulību.

Savukārt galvenie sociālie nosacījumi skar visvairāk ģimenes problēmas, nedaudz skolas, bērnu nama un apkārtējās sabiedrības problēmas:

- vecāki, kuri viens vai abi smēķē;
- nepietiekama audzināšana un uzraudzība;
- ļoti zems sociālais ekonomiskais ģimenes stāvoklis;
- intereses trūkums, zema iesaistīšanās skolas dzīves aktivitātēs;
- kontakti, draudzība ar nelabvēlīgi ietekmējošiem vienaudžiem;
- cigarešu ierobežota pieejamība.

Savukārt sociālā pedagoga sistemātisks un rūpīgs darbs pozitīvi ietekmē bērnu agrīnās smēķēšanas samazināšanu, panākot to ar:

- individuālais un grupu darbs ar bērniem;
- kopā ar psihologu izzina bērna psiholoģiskās problēmas;
- kopā ar medicīnas darbiniekiem veic profilaktisko un izskaidrošanas darbu;
- kopā ar pedagoģiskiem darbiniekiem plāno un organizē brīvā laika lietderīgu izmantošanu;
- sadarbība ar valsts policijas inspektoru.

Ar pētīšanas metožu palīdzību tika iegūta informācija par bērniem un pusaudžiem smēķētājiem, nesmēķētājiem u.c.

Svarīgi apzināties pētījuma rezultātā iegūtās informācijas patiesumu, atklātumu no bērnu un pusaudžu puses, plānojot brīvā laika lietderīgāku izmantošanu, pasākumu organizēšanā iesaistot pēc iespējas lielāku skolēnu un pusaudžu skaitu.

Pētījums bērnu namā „Pīlādzītis” pierāda arī to, cik aktuāla ir smēķēšanas problēma bērnu un jauniešu vidū bērnu namā, cik nepieciešama un vajadzīga ir profesionāla sociālā pedagoga darbība šīs problēmas risināšanā. Praktiski sociālais pedagogs bērnu namā ļoti aktīvi piedalās iestādes darba plānošanā, pasākumu sagatavošanā un norisē. Sociālais pedagogs ir „ideju ģenerators”. Sociālā pedagoga mērķtiecīgs profilaktiskais darbs komandā ar psihologu, medicīnas darbinieku u.c. sekmē agrīnās smēķēšanas ierobežošanu un novēršanu.

Apkopojot rezultātus, kas iegūti pētījuma rezultātā, var secināt, ka apstiprinājās iepriekš izvirzītā hipotēze: sociālā pedagoga darbs pozitīvi ietekmē bērnus un samazina agrīno smēķēšanu.

Šis darbs – pētījums ir attiecināms tikai uz bērnu namu „Pīlādzītis” un vienu konkrētu sociālā pedagoga profesionālu darbību, bet nav attiecināms uz visiem bērnu namiem un visiem sociāliem pedagogiem.

## Priekšlikumi

Kādai jābūt smēķēšanas ierobežošanas politikai. Domājams – tai jābūt visaptverošai. Sākot no nodokļiem, smēķēšanas aizliegšanu sabiedriskās vietās, beidzot ar bērnu, pusaudžu un visu pieaugušo izglītošanu, pretreklāmas pasākumiem par smēķēšanas kaitīgumu. Visā pasaulē arvien noteiktāk izskan pretsmēķēšanas kustība. Te liela loma ir sabiedriskajai domai un pedagogiem, sociāliem pedagogiem, kas diendienā ir kopā ar bērniem.

Pētījuma rezultātā var izteikt priekšlikumus sociālā pedagoga darba pilnveidošanai smēķēšanas ierobežošanā bērnu namā:

- organizēt un popularizēt tikšanos ar jauniešiem, kuri smēķējuši un to atmetuši;
- aktualizēt sociālā pedagoga sadarbību ar valsts policiju, lai ierobežotu pagasta iedzīvotāju atbalstu cigarešu iegādē bērniem un pusaudžiem;
- paplašināt materiālo bāzi bērnu namā, lai pilnveidotu bērnu brīvā laika izmantošanas iespējas.



## Literatūras un avotu saraksts

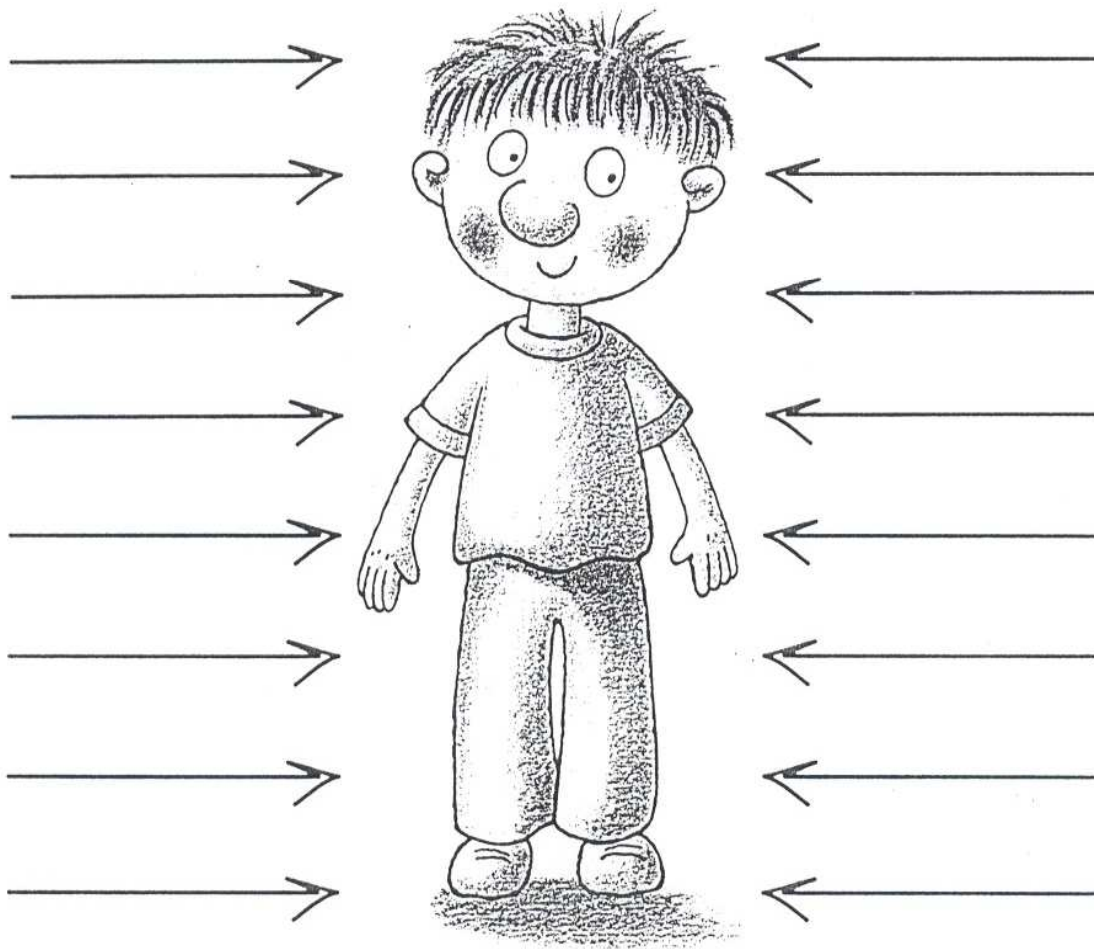
1. Albrehta Dz. *Pētīšanas metodes pedagogijā*. Rīga: Mācību grāmata, 1998. 104 lpp.
2. Baldiņš A., Raževa A. *Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē*. Rīga: Pētergailis, 2001. 74 lpp.
3. Einsvorta L, Bareta S. *Kā izaudzināt brīnišķīgus bērnus*. Rīga: Valters un Rapa, 2003. 301 lpp.
4. Freids Z. *Totēms un tabu*. Rīga: Minevra 1995. 206 lpp.
5. Kunda I., Lazdiņa S. „Savādāks” bērns skolā – kā sniegt nepieciešamo atbalstu. Rīga: Artekoms 2003. 45 lpp
6. *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2000. 248 lpp.
7. Plaude I. *Sociālā pedagoģija*. Rīga: RAKA, 2003. 188. lpp.
8. Populārā Medicīnas Enciklopēdija. Rīga: Galvenā enciklopēdiju redakcija 1985. 656 lpp
9. Puškarevs I. *Attīstības psiholoģija*. Rīga: RAKA, 2001. 86 lpp.
10. Puškarevs I. *Bērnu un pusaudžu augšana un attīstība*. Rīga: RAKA, 1989. 66 lpp.
11. Puškarevs I. *Par smēķēšanu, alkoholismu un narkomāniju*. Rīga: Lielvārds, 1996. 40 lpp.
12. *Personības attīstība. Skolēnu un studentu personības veidošanās mācību un audzināšanas procesā*. Rīga: SIA Attīstības soļi, 200. 124 lpp.
13. Simpsons D. *Ārsti un tabaka*. Rīga: Preses firma „Mans īpašums” 2002. 57 lpp
14. Svešvārdu vārdnīca. Rīga: Liesma 1978. 771 lpp.
15. Sondersa Š. *Sievietes un stress*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1997. 38 lpp.
16. Veselības jomas profesionāļu loma tabakas kontrolē. WHO 2006. 36 lpp.
17. Veselības veicināšanas centrs, *Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums 2002. gada aptauja Latvijā*. Rīga: 2003. 15 lpp.
18. Vuorinens R. Tūnala E. *Cilvēka attīstības posmi*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999. 146 lpp.
19. Erikson E. H. *Identity: Youth and crisis*. New York 1968. p.336.
20. Кулагина И. Ю. *Взрослая психология*. Изд. УРАО 1998.
21. Выготский Л. С. *Собранные сочинения в 6 томах*. Том 2 1982.
22. Кон И. С. *Психология ранней юности*. Просвещение. 1989. 254 стр.
23. Caunītis J. Smēķēšana nebūt nav nevainīga niekošanās. Lauku Avīze Nr.84 2001. 24 lpp
24. Smēķēt – tas nav moderni. Latvijas Aptieku avīze. Nr.3 2006. 28 lpp.

25. Narkoloģijas Valsts Aģentūra. Vēsture Sk. Internetā (2006.05.04.)  
<http://www.narko.lv/?nid=50&?PHPSESSID=f5f3602a3d7189e475a1f9a971fbb9bd>
26. Narkoloģijas Valsts Aģentūra. Tabakas dūmu sastāvdaļas. Sk .Internetā (2006.05.04.)  
<http://www.narko.lv/?nid=51&?PHPSESSID=f5f3602a3d7189e475a1f9a971fbb9bd>
27. Narkoloģijas Valsts Aģentūra. Smēķēšanas sekas. Sk. Internetā (2006.05.04.)  
<http://www.narko.lv/?nid=52&?PHPSESSID=f5f3602a3d7189e475a1f9a971fbb9bd>
28. Narkoloģijas Valsts Aģentūra. Gadagrāmata. 2004.
29. Narkoloģijas Valsts Aģentūra. Tabaka. Sk.Internetā (2006.05.04.)  
<http://www.narko.lv/?nid=37&?PHPSESSID=f5f3602a3d7189e475a1f9a971fbb9bd>
30. Atkarību izraisošas vielas smēķēšana Sk. Internetā (2006.05.04)  
<http://64.233.183.104/search?q=cache:VENPC4jP2oAJ:www.liis.lv/vesels/Veseliba/16/16...htm+agr%C4%ABn%C4%81+sm%C4%93%>
31. Cigaretes (2006.05.04.) <http://nosmoking.times.lv/cigaretes.htm>
32. 2002.gada 2.12.Eiropas Padomes rekomendācija par smēķēšanas novēršanu un tabakas kontroles uzlabošanu Sk. Internetā (2006.05.04.) /2003/54/EC/,official Joyrnal L 022,25/01/2003P.0031-0034
33. Caunītis J. Lifting the smokes creen, 10 reasons for e smoke free Europe.[www.ersnet.org](http://www.ersnet.org)

## **PIELIKUMI**

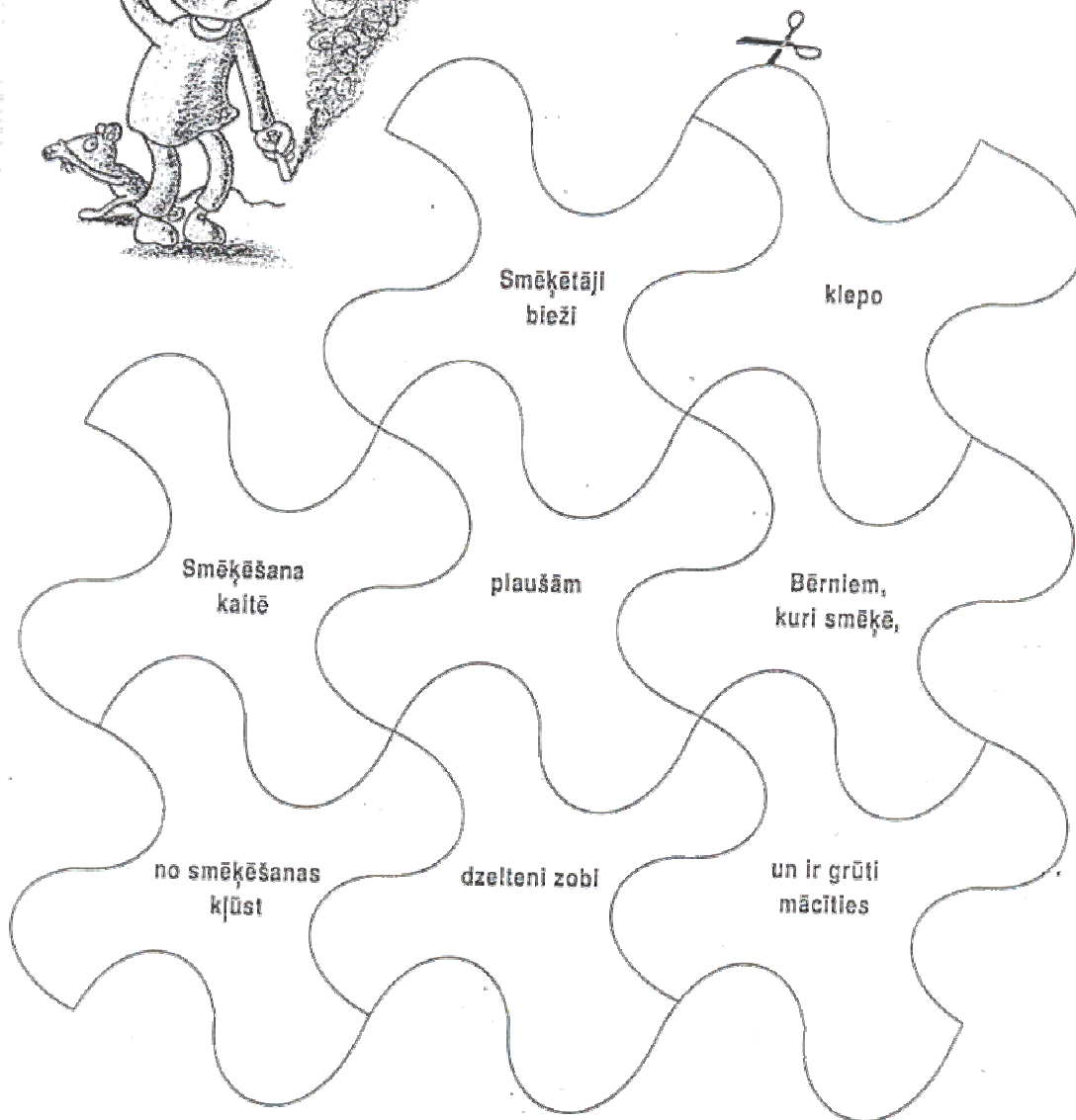
## Kas kaitē manam organismam?

-  Ieraksti, kādas vielas var nonākt tavā organismā, tās iedzerot, apēdot, ieelpojot, injicējot.
-  Apvelc ar sarkanu aplīti tās vielas, kuras var kaitēt organismam.



# Ko nodara smēķēšana?

 Saliec mozaīku!



Smēķētāji  
bieži

klepo

Smēķēšana  
kaltē

plaušām

Bērniem,  
kuri smēķē,

no smēķēšanas  
kļūst

dzeltenī zobi

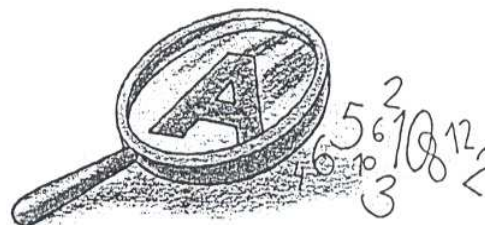
un ir grūti  
mācīties

## Atklāj noslēpumu!

Teikumos dažī vārdi ir kodēti. Atrodi tos un izlasi teikumus.

**KODS:**

a - 1; ā - 2; b - 3; c - 4; č - 5; d - 6; e - 7; ē - 8; f - 9; g - 10; ģ - 11;  
 h - 12; ī - 13; ģ - 4; j - 15; k - 16; ķ - 17; l - 18; ļ - 19; m - 20; n - 21;  
 ņ - 22; o - 23; p - 24; r - 25; s - 26; š - 27; t - 28; u - 29; ū - 30;  
 v - 31; z - 32; ž - 33



1. Tabakas dūmi satur

2. Smēķēšana traucē smadzeņu apgādi ar

3. Smēķēšana bojā

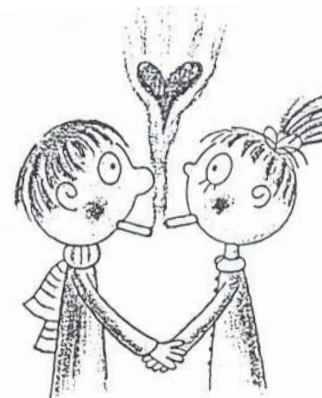
4. Smēķētājiem ir vāja

5. Smēķētāji nevar būt labi

## Ko tu par to domā?

Nosvītro aplīti, kurā rādīts, cik lielā mērā tu piekrīti apgalvojumam.  
Paskaidro savu izvēli.

- 1 – nepiekrītu
- 2 – daļēji nepiekrītu
- 3 – nezinu
- 4 – daļēji piekrītu
- 5 – piekrītu



1. Ir aizraujoši darīt aizliegtas lietas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Ir ļoti grūti nesmēķēt, ja to dara draugi.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Bērni nevar kļūt atkarīgi no smēķēšanas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Vecāki, kuri nesmēķē, pārspilē smēķēšanas briesmas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Cilvēks, kas regulāri smēķē, to viegli var atmest.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Puišiem patīk meitenes, kuras reizēm uzsmēķē.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Meitenēm nepatīk puiši, kuri smēķē.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Aptauja

Atbildi atzīmē ar X

### 1.Dzimums

- Zēns
- Meitene

### 2.Vecums \_\_\_\_ gadi

### 3.Vai Tu smēķē?

- Nē
- Jā

### 4.Ja atceries, cik gadu Tev bija, kad Tu pirmo reizi smēķēji? \_\_\_\_\_ gadi

### 5.Ar ko Tu kopā pirmo reizi smēķēji?

- ar draugiem
- pieaugušiem
- vecākiem
- viens pats

### 6.Cik bieži Tu tagad smēķē?

- vienu reizi nedēļā
- vienu reizi dienā
- \_\_\_\_\_cigaretēs dienā

### 7.Kāpēc Tu sāki smēķēt?

- draugi uzaicināja
- tēvs (māte) piedāvāja
- gribēju izmēģināt, jo draugi tā dara

### 8.Ar ko Tu tagad kopā smēķē?

- ar klases biedriem
- draugiem
- pieaugušiem

### 9.Kur Tu dabū cigaretes?

- nopēc veikalā
- Tev nopērk pieaugušie
- ja izdevība, paņem no pieaugušiem
- cita iespēja

### 10.Kāpēc Tu smēķē?

- nepieciešamība
- lai izpatiktu draugiem
- gribu citu acīs būt „moderns”

### 11.Vai Tu zini, kas ar Tevi var notikt pēc ilgstošas smēķēšanas?

- Jā
- Nē

### 12.Kad Tu smēķē mazāk?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Paldies par atsaucību!*

**Pielikums Nr.6**



Audumu apdruka

**Pielikums Nr.7**



Trauku apglesnošana

**Pielikums Nr.8.**



Futbola laukuma ierīkošana

**Pielikums Nr.9.**



Futbola spēle

**Pielikums Nr.10.**



Uz līdzsvara baļķa

**Pielikums Nr.11.**



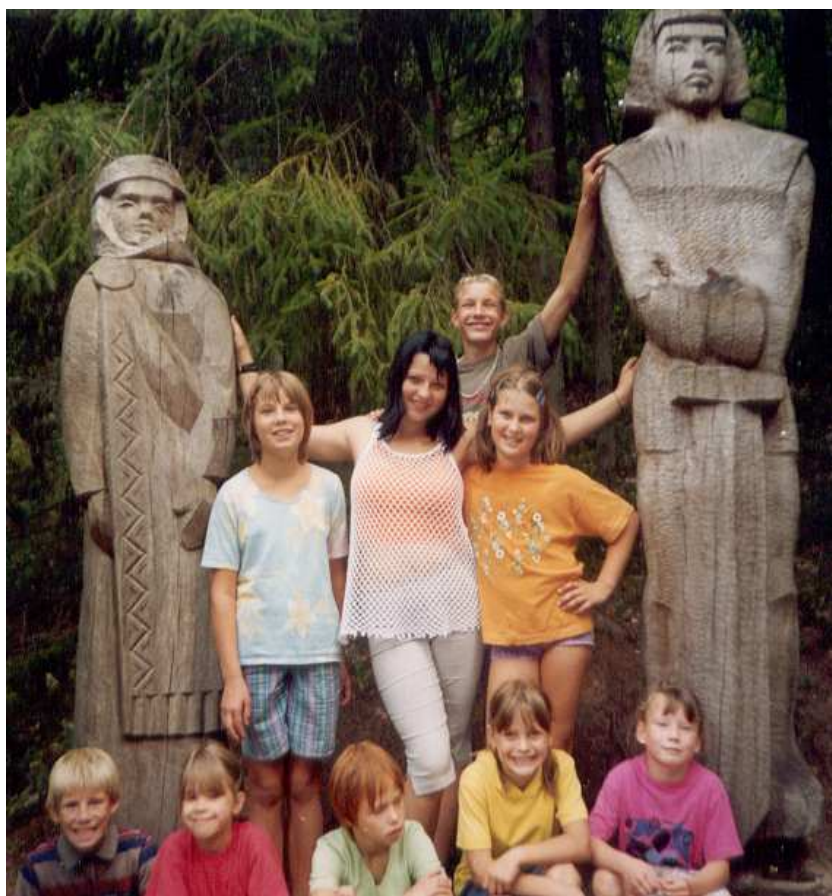
Rotaļu laukums



Galda futbols



Mācāmiēs satiksmes noteikumus



Ekskursija Skaņajā kalnā



Medicīnas muzejā



Kopā ar gidi Medicīnas muzejā

**Pielikums Nr.17**



Ekskursija lidostā „Rīga”

**Pielikums Nr.18**



Kopā ar hokeja talismanu bebru „Riku”

**Pielikums Nr.19**



Piparkūku cepšana

**Pielikums Nr.20**



Sadarbība ar Valmieras Novadpētniecības muzeju



Tikšanās ar rajona Policijas inspektori

## **APLIECINĀJUMS**

Es, Miervaldis Ķeza, ar parakstu apliecinu, ka mans diplomdarbs ir izstrādāts patstāvīgi un darbā nav izmantoti dati un literatūra bez atsaucēm.

Savu darbu atļauju publicēt pilnībā vai daļām.

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.2006.

Paraksts\_\_\_\_\_

Diplomdarbs aizstāvēts Diplomdarba pārbaudījumu komisijā

2006.gada \_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

un novērtēts ar \_\_\_\_\_

Diplomdarba pārbaudījumu komisijas sekretārs \_\_\_\_\_