



## Bērnu aizsardzības centrs



### Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis

**116111**

Katru dienu  
Jebkurā laikā

#### BĒRNU AIZSARDZĪBAS CENTRS

Ventspils iela 53, Rīga, LV-1002  
pasts@bac.gov.lv  
Tālrunis: 67359128  
www.bac.gov.lv

**Bērnu un jauniešu uzticības tālrunis-  
atbalsts tavā ceļā!**

### Bērnu un pusaudžu Uzticības tālrunis **116111**

- ♥ Nodrošina psihoemocionālu atbalstu
- ♥ Anonīms
- ♥ Bezmaksas
- ♥ Darbojas katru dienu, visu diennakti
- ♥ Ir iespēja rakstīt mums čātā
- ♥ Iespēja sazināties katru darba dienu no plkst. **12:00 – 20:00**
- ♥ Iespēja saņemt konsultāciju rakstot E-pastā



#### TEV IR IESPĒJA:

- \* meklēt palīdzību krīzes situācijā;
- \* uzticēties, jo saruna ir anonīma;
- \* justies droši, jo saruna nevienam netiek izpausta- izņemot gadījumus, ja bērns apdraud savu dzīvību vai veselību;
- \* tikt uzklausītam bez pārmetumiem un nosodījuma;
- \* pastāstīt par savām jūtām un pārdzīvojumiem;
- \* saņemt atbalstu grūtā brīdī;
- \* meklēt risinājumu kopīgi ar konsultantu;
- \* saņemt dažādu situāciju risinājumus.

Uzticības tālruņa mājas lapa  
**uzticibastalrunis.lv**



## KAS IR LABBŪTĪBA?

- \* Labbūtība nozīmē justies labi gan ķermenī, gan prātā, gan sirdī – tā ir sajūta, kad esi drošībā, vesels, mierīgs un vari izbaudīt ikdienu.
- \* Tas ietver rūpes par savu veselību, emocijām, attiecībām ar citiem un spēju pārvarēt grūtības.
- \* Lai rūpētos par bērnu un jauniešu labbūtību, ir ļoti svarīgi, tie, kas palīdz, arī paši rūpējas par savu labbūtību.
- \* Tikai tad, ja esi mierīgs un stiprs, vari būt līdzās, atbalstīt un palīdzēt citiem justies labāk.
- \* Rūpes par sevi nav egoisms – tas ir solis, kas ļauj tev būt labākajā formā, lai palīdzētu tiem, kuriem tas ir visvairāk vajadzīgs.

## KĀ PIEAUGUŠAJAM VEICINĀT SAVU LABBŪTĪBU?

Lai veicinātu savu labbūtību, pieaugušajam svarīgi:

- \* līdzsvarot rūpes par fizisko, emocionālo un garīgo veselību;
- \* regulāra fiziskā aktivitāte, sabalansēts uzturs un pietiekams miegs palīdz uzturēt ķermeni veselīgu un enerģisku;
- \* tāpat būtiski ir ikdienā veltīt laiku sev – nodarboties ar aktivitātēm, kas rada prieku, piemēram, lasīt, zīmēt vai pavadīt laiku dabā;
- \* emocionālo veselību veicina atklātas sarunas ar uzticamiem cilvēkiem, emocionālā atbalsta meklēšana, ja tas ir nepieciešams, un apzinātības prakses, kas palīdz pārvaldīt stresu;
- \* svarīgi ir arī noteikt robežas, lai nepārpūlētos, un iemācīties lūgt palīdzību, kad tā ir vajadzīga;
- \* rūpējoties par sevi, pieaugušais ne tikai uzlabo savu labbūtību, bet arī kļūst par pozitīvu piemēru un stabilu atbalstu apkārtējiem, īpaši bērniem un jauniešiem.



## KĀ VECĀKS VAR VEICINĀT BĒRŅA LABBŪTĪBU?

Lai veicinātu bērna labbūtību:

- \* vecākam svarīgi radīt drošu, atbalstošu un mīlestības pilnu vidi;
- \* sākumā tas nozīmē rūpes par bērna fiziskajām vajadzībām – sabalansētu uzturu, regulāru miegu un iespēju fiziski izkustēties;
- \* tikpat būtiska ir emocionālā vide – vecāks var palīdzēt bērnam izprast un paust savas emocijas, piedāvājot sarunas un aktīvi klausoties, kad bērns dalās savās izjūtās;
- \* atzinība un uzmundrinājums par bērna centieniem stiprina viņa pašapziņu un pārliecību par sevi;
- \* vecāks var veicināt bērna spēju pārvarēt grūtības, iedrošinot meklēt risinājumus un piejaut kļūdas kā mācību procesu daļu;
- \* tāpat svarīgi ir pavadīt kopā kvalitatīvu laiku, nodarbojoties ar aktivitātēm, kas bērnam sagādā prieku;
- \* visbeidzot, bērna labbūtību būtiski ietekmē arī vecāka rūpes par savu labbūtību – mierīgs, pacietīgs un līdzsvarots vecāks ir stabils atbalsts un piemērs, kas veicina bērna attīstību un laimi.



## KĀ PATS BĒRNS VAR VEICINĀT SAVU LABBŪTĪBU?

Bērns var veicināt savu labbūtību:

- \* pievēršot uzmanību tam, kas palīdz justies labi gan ķermenī, gan prātā. Regulāra kustēšanās, piemēram, skriešana, rotaļas vai dejošana, stiprina ķermeni un uzlabo garastāvokli;
- \* svarīgi ir ēst sabalansētu ēdienu un gulēt pietiekami daudz, lai ķermenis būtu enerģisks un atpūties;
- \* tāpat bērns var rūpēties par savu emocionālo labsajūtu, ikdienā atvēlot laiku lietām, kas viņam patīk, piemēram, zīmēšanai, lasīšanai, spēlēm, fiziskām aktivitātēm;
- \* svarīgi ir arī dalīties savās sajūtās ar pieaugušo, kuram bērns uzticas, lai atbrīvotos no grūtām emocijām. Ja rodas grūtības, bērns var sev palīdzēt, uzdodot jautājumus, meklējot risinājumus un pieņemot palīdzību no citiem. Atceroties, ka viņa emocijas un vajadzības ir svarīgas, bērns var soli pa solim veidot priecīgāku un mierīgāku ikdienu.

