



DŽĪVE SKOLĀ • TĪŅA GADI • INTERESES • ATKARĪBAS • DROŠĪBA

Mans bērns – skolēns



Labklājības ministrija

VARDARBĪBA NAV
MAZS NOSLĒPUMS



RUNĀ PAR TO!

KO DARĪT, JA ESI KĻUVIS PAR SEKSUĀLĀS VARDARBĪBAS UPURI?

ATCERIES!

TĀ NAV TAVA VAINA!

TEV NAV PAR TO JĀKAUNAS!

VERSIES PIE KĀDA
PIEAUGUŠĀ,
KAM TU UZTICIES!

ZVANI UZ
BĒRNU UN PUSAUDŽU
UZTICĪBAS TĀLRUNI

116 111

VERSIES PIE KĀDA NO
VIENAUDŽIEM,
KAM TU UZTICIES!

ZIŅO
POLICIJAI,
ZVANOT
110



PLAŠĀKU INFORMĀCIJU
VARI UZZINĀT SADAĻĀ:

bti.gov.lv/lat/uzticibas_talrunis/pretvardarbibas_kampana

Mīlie vecāki, runāsim atklāti!



Foto: Ieva Andersone

Lai gan laiks, kad paši sēdējām skolas solā, šķiet tik tālu, atmiņas par to ir mums visiem. Tieši skolas laikā veidojamies ne tikai par kosmonautiem, medmāsiņām vai ugunsdzēsējiem, bet – cilvēkiem.

Ikvienam vecākam ir iespēja savu bērnu skolas laiku padarīt drošāku, stabilāku un priecīgāku, nekā, iespējams, gadījies piedzīvot pašiem. 21. gadsimts mums – kā vecākiem, tā bērniem – ir izaicinājums, un tas, kas mūsu skolas gados bija droši, tagad vairs nav. Ko darīt? Nelaist laukā no mājas, aizliegt lietot datoru un telefonu, neļaut satikties ar draugiem? Taču nē! Bet – paturot prātā, ka mūsu mazo un lielo skolēnu dzīve vēl nav pieaugušo dzīve un viņiem joprojām vajadzīgs mūsu atbalstošais plecs un roka, pie kā pieturēties nepieciešamības gadījumā.

Mūsu gadsimtā pusaudžu problēmas ir ieslēpušās dažādos tīklos: ne tikai alkohola un narkotiku, bet arī virtuālās realitātes – datora un telefona spēlišu –, kā arī sociālajos tīklos. Ir pārmērīgas ēšanas un neēšanas, sevis noniecināšanas un citu emocionālas un fiziskas pazemošanas problēmas, par ko mums, kuri gribam būt pietiekami labi vecāki saviem bērniem, ir jālasa, jāinteresējas un jāiedziļinās.

Pateicoties Labklājības ministrijas iniciatīvai, tapis šis informatīvais materiāls skolas vecuma jauniešu vecākiem *Mans bērns – skolēns*, kur cenšamies pievērst uzmanību galvenajām pārmaiņām un aktuālajiem attīstības liktočiem, kas notiek ar katru bērnu. Skolas gaitas uzsākot – no 7 gadiem līdz agrīnajiem tīņa gadiem, kas mūsdienās manāmi jau 10 gadu vecumā, mūsu mazos skolēnus skar tādi jautājumi kā iejušanās skolā, sadraudzēšanās un spējas tikt vai netikt līdz mācību tempam. Ap 13 gadu vecumu sākas sarežģītāks pusaudžu vecums, kas patiesībā ir skaistākais laiks, jo līdz ar trausmēm, emocionālajiem viņņiem un sadursmēm iemāca gan bērniem, gan mums pašiem, ka dzīve bez puniem nav iespējama. Tāpēc ceru, ka, lasot par drošību, atkarību profilaksi un vardarbības veidiem, jūs neteikšiet: «Tas uz mani neattiecas!» – bet gan izsvērsiet, kā atrast vislabāko veidu, lai spētu sarunāties ar savu bērnu atklāti – vienalga, vai tas šodien uz viņu attiecas vai nē.

Tina

- 2** Bērns sāk iet skolā. Svarīgākais par vecumposmu 7–9 gadi
- 4** Uzvedības traucējumi un vardarbība skolā. Kā bērnam palīdzēt?
- 6** Sākas pusaudža gadi. Svarīgākais par vecumposmu 10–11 gadi
- 8** Padomi, kā runāt ar spurainu pusaudzi
- 10** Īstie tīņa gadi! Svarīgākais par vecumposmu 12–15 gadi
- 12** Pozitīvā disciplinēšana. Vai sodīt bērnu?
- 14** Drošība uz ielas, mājās, internetā
- 16** Atkarības. Kā atpazīt?
- 18** Kur meklēt palīdzību?
- 20** Bērna nākotnes plānošana

Padomu grāmatīņu veidoja:

žurnāla *Mans Mazais* galvenā redaktore TĪNA SIDOROVĪČA, galvenās redaktora vietniece ZANE STRŪBERGA, žurnāliste DACE RUDZĪTE, māksliniece ILZE ŠMĒDIŅA-BIEŽĀ.

Konsultēja: psiholoģijas maģistre DACE BĒRZIŅA, psiholoģe un pedagoģe ar 25 gadu darba stāžu, un psihoterapeite ILZE PASTARE.

Projektu finansiāli atbalsta Labklājības ministrija no Valsts programmas bērna un ģimenes stāvokļa uzlabošanai 2016. gadam sabiedrības informēšanas kampaņas *Palidzi bērnam izaugt!* ietvaros.



Labklājības ministrija

Tilts no bērnības uz pusaudža gadiem

AIZIET, SKOLĀ!

Tas, cik viegli vai grūti bērnam būs iejusties skolā, lielā mērā atkarīgs no viņa iedzimtā temperamenta, kas nosaka, cik aktīvs ir bērns, cik svarīgs viņam ir režīms, cik viegli viņš pieņem visu jauno, kādas ir viņa koncentrēšanās un uzmanības noturības spējas, kā viņš pārvalda jūtas. Bērni ar īpašām vajadzībām var apgūt speciālās izglītības programmas speciālās izglītības iestādēs vai klasēs vai integrēti vispārējās izglītības iestādēs, kurās ir piemērots nodrošinājums. Izglītības iestāde ir atbildīga par atbilstošu atbalsta pasākumu pieejamību un katram integrētam skolēnam ar speciālām vajadzībām izstrādā individuālu izglītības programmas apguves plānu.



BŪŠU PATSTĀVĪGS

Bērnam ir daudz jaunu pienākumu un atbildību, ar ko jātiek galā pašam. Piemēram, jāmacās parūpēties par savu skolas somu un apģērbu, apieties ar kabatas naudu, pārvietoties pa pilsētu. Patstāvības apgušana nenotiek vienā dienā, turklāt katrs bērns ir atšķirīgs. Jāpieņem, ka bērns kļūdīsies, pazaudēs lietas, kaut ko aizmirsīs vai sajauks. Tā vietā, lai dusmotos, jāpalīdz bērnam apgūt veidus, kā plānot ikdienu un uzmanīt sevi un savas lietas, kā arī jānotver brīdis, kad bērnam atbildības varbūt ir par daudz.



CITAS AUTORITĀTES

Vecāku viedoklis bērnu dzīvē ilgstoši bijis vienīgais un neapstrīdamais. Līdz ar skolas sākumu parādās jaunas autoritātes – pedagogi. Vecākiem var nākties saskarties ar to, ka bērns skolotāja viedokli uzskata par nozīmīgāku. To nevajag apspiest vai noliegt. Par to ir vērts diskutēt. Tas, ka skolotājs bērnam ir viedokļa līderis, ir ļoti labi. Tātad skolotājs labi dara savu darbu.

MUMS PAŠIEM JĀBŪT TĀDIEM, KĀDUS



ES, CITI, PASAULE

Bērns sāk sevī arvien vairāk attīstīt arī emocionālās inteliģences iemaņas. Piedzīvo pirmos nozīmīgos konfliktus, kad pašam sevi jāaizstāv; mācās izteikt viedokli un aizstāvēt citus; audzē pašapziņu, mācās savaldīt dusmas un ieklausīties citos. Vecāki – esiet līdzās, gatavi uz klausīt un vienmēr mīloši.



DRAUGI – ARVIEN SVARĪGĀKI

Bērns pieaug, tiecas pēc arvien lielākas neatkarības, un draugu viedoklis arvien izteiktāk formē bērna pasaules uzskatus. Ir svarīgi neliegt bērnam veidot kontaktus ar vienaudžiem, jo tas ir veids, kā viņš jūtas piederīgs, nozīmīgs, pieņemts.

MEKLĒ PALĪDZĪBU

● **Ja ģimene ir trūcīga** (vidējie ienākumi katram ģimenes loceklim pēdējo 3 mēnešu laikā nepārsniedz 128,06 eiro mēnesī) vai atrodas ārkārtas krīzes situācijā iepriekš neparedzamu apstākļu dēļ, jādodas uz pašvaldības sociālo dienestu, kur var saņemt palīdzību un atbalstu, kā arī trūcīgās ģimenes izziņu, kas dod iespēju pretendēt uz ES atbalsta paku saņemšanu. Viena no atbalsta pakām nodrošina skolēnu (5–16 gadus vecu) ar mācību materiāliem vai skolas somu.

● **Ja bērnam ir grūti iejusties skolā** vai ir sarežģījumi mācībās, palīdzību var meklēt pie skolas atbalsta personāla (sociālā pedagoga, skolas psihologa u. c.), kur katrs komandas loceklis savas kompetences ietvaros meklē problēmas risinājumu, darbojas kā starpnieks starp bērnu, vecāku un citām iesaistītajām pusēm (citiem skolēniem, skolotājiem). Kāds no atbalsta personāla var būt arī bērna uzticības persona, ja vienkārši gribas ar kādu aprunāties, kā arī padomdevējs vecākiem.

LIKUMS PAREDZ NEATSTĀJ VIENU LĪDZ SEPTIŅU GADU VECUMAM!

Bērns līdz septiņu gadu vecumam kādam vienmēr jāpieskata (uz ielas, mājās), turklāt pieskatītājs nedrīkst būt jaunāks par 13 gadiem.

GRIBAM REDZĒT SAVUS BĒRNUS.

Bērns slikti uzvedas?

SLIKTAI UZVEDĪBAI, TĀPAT KĀ FIZISKAI UN EMOCIONĀLAI VARDARBĪBAI, KO IK DIENU VAR PIEDZĪVOT DAUDZĀS SKOLĀS, CĒĻONI IR LĪDZĪGI. BĒRNS KĻŪST AGRESĪVS, NEVALDĀMS VAI KĀ CITĀDI «PROBLEMĀTISKS» TIKAI TAD, JA JŪTAS NOBIJIES, APDRAUDĒTS, NESAPRASTS, NENOVĒRTĒTS.

KĀPĒC VIŅŠ TĀ DARĀ

1. Uzvedība ir aizsardzība – ja bērns regulāri nonāk situācijās, kurās jūtas apdraudēts, slikta vai vardarbīga uzvedība ir aizsardzība. Bērns izjūt trauksmi, diskomfortu, apjukumu, bailes un uzvedas neadekvāti situācijai. Ja bērns bieži nonāk šādās situācijās un viņam izveidojies šāds reaģēšanas veids, tas nozīmē, ka viņš regulāri ir emocionālā diskomfortā un viņam līdžās nav neviena pieaugušā, kas palīdzētu saprast, kā šādā situācijā vajadzētu rīkoties.

2. Iemācītā uzvedība – bērns atdarina pieaugušo uzvedības modeļus. Lai gan vecāki bieži sūdzas, ka bērnu slikti ietekmē draugi, patiesībā bieži vien uzvedība pamatā veidojas ģimenē. Izteikta ietekmēšanās no vienaudžiem vairāk raksturīga par sevi nepārliecinātiem bērniem.

3. Grūtības kontrolēt impulsus – tie var būt radušies pēc psihoemocionālas traumas vai kā psiholoģiska aizsardzības reakcija. Problemātisku uzvedību var provocēt arī pārlieka dzīvošana virtuālajā vidē, kad bērnam nav attīstījusies empātija jeb līdžjūtība.

4. Medicīniski iemesli – piemēram, autisms, hiperaktivitāte, kad bērnam ir grūti kontrolēt savas izpausmes, taču šie gadījumi ir daudz retāki, nekā pierasts dzirdēt. Taču arī tad bērnam nav jākarina birka, bet jāmeklē veidi, kā ar viņu sadarboties un kā viņam iemācīt izpaust savus impulsus pieņemamā veidā.

KĀ PALĪDZĒT?

- Labvēlīga attieksme un ticība bērnam sniedz daudz pozitīvāku efektu nekā viņa sodīšana, rašana, kaunināšana.
- Uzvedību var mainīt, izprotot bērna uzvedības patiesos cēloņus un iedziļinoties viņa emocionālajā stāvoklī. Galvenais ir bērnu nesodīt!
- Palīdzēt bērnam saprast, ka tā, kā viņš jūtas, var justies jebkurš cilvēks. Var bērnam teikt: «Jā, tu bijī nobijies, dusmīgs, apjucis, bezpalīdzīgs, un tas ir normāli, ka tu tā juties.»
- Palīdzēt saprast, kā uzvesties sociāli pieņemamā veidā, un ieteikt, pie kuriem cilvēkiem skolā var meklēt atbalstu un palīdzību. Piedāvāt modeļus, kā bērns var palīdzēt sev konkrētās situācijās.
- Runāt ar bērnu: «Kā tu domā, kāpēc Jānis tev sit? Kā tu domā, kas ar viņu notiek?» Pat tad, ja bērns cieš no Jāņa, svarīgi pajautāt, vai viņš saprot Jāni. Jo labāk bērns izprot otra rīcības cēloņus, jo vairāk tas mazina trauksmi un apdraudētības izjūtu, kā arī agresiju. Lai arī ne vienmēr otra rīcību var attaisnot, būtiski viņu saprast – tad gaisotne klasē būs mierīgāka un mazāk vardarbīga.



Sit?

Kož?

Kaujas?

Splauj?

Pazemo?

Piesaki savu bērnu
atbalsta programmai!

Meklē

www.bti.gov.lv

ESF projekts – Konsultatīvā nodaļa

Zvani

67359129

Raksti

konsultativaiscentrs@bti.gov.lv



Sākas pubertāte!

AIZMIRSTAM LELLES!

To vietā bērns prātu nodarbina moderni gadžeti, stilīgas drēbes un popkultūras jaunumi. Parādās lielāka interese par pretējo dzimumu. Abstrakto domāšanu, kas vēl raksturīga bērniem pirmajās klasēs, nomaina vairāk reālistiska pieeja dzīvei un lietām.



CITĀDS ĶERMENIS

Bērns ķermenī sākas dzimumnobriešanas procesu – gan meitenēm, gan zēniem sāk izdalīties sievišķie un vīrišķie hormoni, sāk attīstīties dzimumorgānu funkcijas. Daļai meiteņu sākas mēnešreizes, daļa zēnu piedzīvo balss lūzumu. Šis pārmaiņas ietekmē arī emocionālo stāvokli.

BARA EFEKTS

Piederēšana draugu grupai bērnam kļūst arvien nozīmīgāka. Vecāki var sajūst, ka draugi bērnam kļūvuši svarīgāki par ģimeni. Bērns lēmumus un izvēles ietekmē viņa draugu lēmumi un izvēles, un vecāku viedoklis viņiem vairs nešķiet tik svarīgs, ja ne pretēji – apšaubāms un novecojis. Draugu loks bērnam var būt ļoti nozīmīgs resurss, kur viņš var justies labs, iedēriģs, kur var gūt prieku.



DUSMAS UZ VISU PASAULI

Dusmu un emociju izvirdumi ir šā vecumposma spilgta pazīme. Bērns dusmojas uz vecākiem un nereti arī pats uz sevi.

Šajā vecumā ir daudz apjukuma, tādēļ vecākiem jādara viss, lai palīdzētu bērnam izprast viņa jūtas un mācīt tās paust adekvātā veidā, nevis caur dusmām.



ES ZINU LABĀK!

Bērns vēlas arvien vairāk neatkarības, un vecāki vēl nevar to pieņemt, tāpēc arvien biežāk rodas nesaskaņas un strīdi. Vecāku autoritātes apšaubīšana nav nekas slikts – tieši otrādi. Pusaudzim ir jāapšaubā vecāki, lai spētu radīt pats savu personisko viedokli, lai spētu pieaugt, lai saprastu, kāds viņš pats ir.

DER ZINĀT!

Jo vairāk konfliktu pusaudzā vecākam savulaik bijis pašam ar saviem vecākiem, jo lielāka iespēja, ka tā būs arī attiecībās ar saviem bērniem.

SPECIĀLISTA KOMENTĀRS

Psihoterapeite Ilze Pastare:

«Oficiālās vadlīnijas noteic, ka agrīnās pubertātes vecums sākas desmit vienpadsmit gadu vecumā, tomēr daudzu ģimeņu prakse apliecina, ka mūsdienās tas sāk notikt arī agrāk – jau pat deviņu gadu vecumā. Iespējams, tas saistīts ar to, ka mūsu bērni fizioloģiski nobriest agrāk. Lai arī pubertātes vecums var pabīdīties par kādu gadiņu uz priekšu vai atpakaļ (zēniem tas parasti sākas mazliet vēlāk nekā meitenēm), lielākoties tā spilgtākās izpausmes bērns piedzīvo no vienpadsmit līdz pat piecpadsmit vai sešpadsmit gadu vecumam.»

RADIET BĒRNAM IZJŪTU, KA VIENMĒR ESAT PIEEJAMI SARUNAI UN KOPĀ BŪŠANAI.



3 ieteikumi, kā runāt ar spuraino pusaudzi

ŠĪS SARUNAS VAR BŪT ĻOTI SAREŽĢĪTAS, TĀDAS – KĀ PRET SIENU. TU ESI GATAVS DIALOGAM, ESI IECIETĪGS, SAPROTOŠS, ATVĒRTS, BET PUSAUDZIS TIKAI NOGROZA ACIS UN PASAKA, KA TU NEKO NEJĒDZ, IESLĒDZAS SAVĀ ISTABĀ UN PAGRIEŽ SKAĻĀK MŪZIKU. BET TIK UN TĀ – IR VĒRTS MĒĢINĀT.

Ne pavēlēt, bet censties sarunāt. Pavēles forma pusaudzī izraisa pretreakciju – vēlmi darīt tieši pretēji tam, ko vecāki saka. Vecāki var izteikt savu redzējumu, pastāstīt bērnam par savām bažām un par savām gaidām. Var uzdot jautājumus, lai noskaidrotu pusaudža viedokli, un meklēt saskares punktus. Piemēram, ja vecāki grib, lai pusaudzis sakārto savu istabu, tā vietā, lai viņam pavēlētu to paveikt nekavējoties, labāk ir pavaicāt: saki, kad tu varētu atrast laiku istabas kārtošanai? Un paskaidrot, kāpēc viņiem tas ir svarīgi. Jo miermīlīgāks un cieņpilnāks būs sarunu ceļš, jo lielāka iespēja, ka izdosies par kaut ko vienoties. Būtībā pusaudzis sagaida, lai ar viņu runā kā ar līdzvērtīgu pieaugušo, jo tieši tā viņš jūtas.

ATCERIES!

Katrs noraidošais vārds,
ko pasaki savam pusaudzim,
ir kā akmens viņa
pašvērtējuma lauciņā.

Ne pārmet, ja pus- audzis kļūdījies!

Tas, protams, nenozīmē izlikties, ka viss ir labi, ja tā nav, bet sarunai jābūt atbalstošai un konstruktīvai. Tā vietā, lai izteiktu pārmetumus, der pavaicāt pusaudzim, ko viņš no savas kļūdas ieguvis, ko no tās var mācīties. Pusaudzis, iespējams, aizdomāsies. Savukārt, ja viņš saņems tikai pārmetumus un kritiku, tā vietā, lai kaut ko saprastu, koncentrēsies uz slikto – uz to, ka vecāki viņu «atkal vaino un nesaprot».

Ne uzbrukt un neiedzīt stūrī! Protams,

pusaudzis vairs nav tas pats jaukais un pūkainais bērns, kāds bija pirms vairākiem gadiem. Viņš ir mainījies, turklāt pats to ļoti labi izjūt. Vecāku atgādinājumi viņam nepalīdz, vēl jo vairāk – ja ir izteikti ar zināmu vilšanos. *Nu, kas tev kāiņš? Kāpēc ar tevi vairs nav iespējams normāli runāt?* Šie jautājumi pusaudzi tikai vēl vairāk sadusmo un liek ierauties sevī. Tā vietā vecākiem jābūt atvērtiem, siltiem un vienkāršiem. Jārūnā ar pusaudzi atklāti, bez liekulības, lieka dramatisma un manipulācijām.

KUSTĪBA DRAUDZĪGA SKOLA – CEĻŠ UZ LABĀKĀM ATTIECĪBĀM

- Kustība *Draudzīga skola* izveidota 2010. gadā Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas (VBTAI) paspārnē, un tās misija ir pilnveidot skolas psihosociālo vidi, lai attiecības starp bērniem, vecākiem, skolotājiem un skolas administrāciju būtu balstītas savstarpējā cieņā un sadarbībā.
- Pašlaik kustībā iesaistījušās 163 skolas no visiem Latvijas reģioniem.
- Kustības dalībniekiem ir pieejami īpaši izstrādāti ieteikumi par to, kā skolu padarīt iespējami draudzīgāku gan tās skolēniem, gan personālam.
- Kustības dalībnieki ir aicināti piedalīties arī dažādās ikgadējās aktivitātēs, piemēram, *Draudzīgās skolas* konferencē, kur var iedraudzēties ar citu skolu pārstāvjiem, iegūt jaunas zināšanas un apmainīties ar pieredzi.
- Aktīvs darbs notiek visu mācību gadu – skolu vai klašu kolektīvi apkopo informāciju par saviem labajiem darbiem un iniciatīvām, kas apkopoti mājaslapas sadaļā *Labo darbu krātuvīte*. Bērni piedalās arī filmu konkursā un veido filmas par nevardarbīgu konfliktu risināšanu skolas vidē. Tāpat – ievāc un dokumentē dažādu sabiedrībā pazīstamu cilvēku viedokļus, ieteikumus vai pieredzi stāstus par to, kā veidot iespējami labas attiecības ar vienaudžiem, pedagogiem un vecākiem. Savukārt skolotāji piedalās konkursā par interesantāko klases audzināšanas stundas saturu.

Lai pieteiktos dalībai kustībā *Draudzīga skola*, VBTAI jānosūta skolas un atbildīgās personas kontaktinformācija. Vairāk informācijas par kustības aktualitātēm, ieteikumiem un skolēnu veidoto saturu var meklēt VBTAI mājaslapā www.bti.gov.lv, sadaļā *Kustība – Draudzīga skola*.

Īstie tīņa gadi

AGRESIJA UN SEKSUALITĀTE

Šis ir divas galvenās dziņas, kas vada cilvēku un šajā vecumposmā izpaužas viskrāšņāk – pusaudžu uzvedība nereti ir izteikti agresīva vai seksualizēta, jo viņi vēl nemāk šos impulsus apvaldīt. Meitenes sāk izaicinoši ģērbties, zēni kļūst bravūrīgi. Daļa pusaudžu gūst arī savu pirmo seksuālo pieredzi, tāpēc vecākiem ir svarīgi pārliecināties, ka viņi ir informēti par kontracepciju un drošu seksu.



BRĪVĪBU!

Pusaudzis ļoti cīnās par savu brīvību un robežām, gan izteikti sargājot savu teritoriju (viņa istabā ienākt aizliegts!), gan skaidri norādot vecākiem, ka viņiem nav tiesību izlemt, kā viņš ģērbsies vai izskatīsies. Jo vairāk vecāki cenšas pusaudža izpausmes ierobežot, jo vairāk pretestības saņem. Tā rodas pirmie tetovējumi, pīrsingi un grebenes. Protests pret brīvības ierobežošanu! Tas, ka bērns pretojas vecākiem, ir ļoti laba zīme – viņš veidojas par personību, nevis pakļāvīgu, nevarīgu, glēju būtni.



CITIEM GAN IR SAKARĪGI VECĀKI!

Šajos gados pusaudži kļūst izteikti provokatīvi – tas ir viens no veidiem, kā apšaubīt vecāku autoritāti un no viņiem atdalīties. Pusaudži ar vārdiem un rīcību «speļ» pa vecāku vājjām vietām. Ideālā situācijā vecāki to saprot un reaģē kā pieauguši cilvēki, nevis apvainojas vai soda savu bērnu par to, ka viņš nepakļaujas vai saka viņiem neērtas lietas.



DRŪMS UN PAT DEPRESĪVS

Pie pusaudžu vecuma piederas arī tas, ka viņi laiku pa laikam ir depresīvā noskaņojumā, jo piedzīvo milzīgas pārmaiņas visās jomās, tomēr pusaudzīm nevajadzētu būt drūmam katru dienu. Ja šķiet, ka bērns ir nomākts nepārtraukti, ja viņš neiziet no mājām, slikti ēd, bieži slimo – ir vērts meklēt speciālista padomu.

EKSPERIMENTI AR IDENTITĀTI

Šajos gados pusaudzīm ir svarīgi paust, kāds viņš ir, nevis pakļauties tam, ko no viņa sagaida. Viņš var pievērsties radikāli pretējam dzīves uzskatam, nekā ir viņa vecākiem. Kļūt par veģetārieti, klausīties atšķirīgu mūziku, eksperimentēt ar savu izskatu. Kamēr tas neapdraud viņa veselību un dzīvību, ļaujiet! Pusaudža gadu norietā viņam rodas arvien vairāk jautājumu par dzimuma identitāti – kādam jābūt vīrietim vai sievietei?

SPECIĀLISTA KOMENTĀRS

DZĪVE KĀ UZ NAŽA ASMENS

Psiholoģe Dace Bērziņa:

«Šajā laikā pusaudžiem ir svarīgi pārbaudīt, uz ko viņi ir spējīgi, kādi viņi ir. Tas var izpausties arī kā riskēšana, drosmīga robežu pārbaudīšana, kas vecākiem var likt baidīties par sava bērna drošību. Līdz ar vecuma īpatnībām ir vēl vairāki citi faktori, kas pastiprina pusaudžu vēlmi pārgalvīgi riskēt. Viens no tiem ir atstumtība ģimenē, pozitīvu emociju trūkums. Arī pusaudži ar zemu pašvērtējumu mēdz bezjēdzīgi riskēt tikai tādēļ, lai citiem pierādītu, ka viņi uz kaut ko ir spējīgi. Parasti viņi to dara draugu kompānijās. Riska uzņemšanās var būt arī protests pret pārlieku autoritatīvu audzināšanu vai depresijas izpausme.»

JA SATRAUC BĒRNA DRAUGI

Ja vecākiem ir aizdomas, ka bērna draugu kompānija nelabvēlīgi ietekmē viņu pusaudzi – izaicina uz pretlikumīgām darbībām, apspiež brīvu izpausmi, bet tā vietā liek ievērot kādus grupas noteikumus, mudina lietot atkarīgu izraisošas vielas –, ir vērts konsultēties ar speciālistu, zvanot uz bērnu un pusaudžu bezmaksas uzticības tālruni 116111.

NESAVTĪGA MĪLESTĪBA – LABĀKAIS AUDZINĀŠANAS INSTRUMENTS JEBKURĀ VECUMĀ.

DAĻA VECĀKU JOPROJĀM
DOMĀ, KA SODS, RĀJIENS,
PĒRIENS, KONTROLE VAI BĒRNA
VĒLMJU IEROBEŽOŠANA IR VIŅA
DISCIPLINĒŠANA. TIE IR MALDI –
BĒRNA SODĪŠANA NOKAUNINOT
VAI IEPEROT IR EMOCIONĀLA
UN FIZISKA VARDARBĪBA, KAS
NEUZLABO BĒRNA UZVEDĪBU,
BET SPIEŽ VIŅU BŪT VĒL
NEGANTĀKAM.



Pozitīvā disciplinēšana jeb Labais vairo labo

AKCENTĒT LABO

Pedagoģe un psiholoģe Dace Bērziņa atzīst, ka bieži gan vecāki, gan pedagogi pamana un akcentē situācijas, kad bērns rīkojas nepareizi, bet, kad viņš izdara pareizi, to uzskata par pašsaprotamu. Taču jābūt otrādi! Svarīgi piefiksēt un uzsvērt visas reizes, kad bērns rīkojies pareizi, bet situācijas, kad kaut kas nogājis greizi, – mierīgi pārrunāt un uztvert cerīgi, kā iespēju mācīties un turpmāk darīt citādi. Labvēlīga attieksme pret bērnu, ticība, ka viņš spēj mainīties un izpausties pieņemamākā veidā, viņa domas ievirza pozitīvā gultnē. Vērts atcerēties, ka labais vairo labo, bet sliktais – slikto!



Pētījumi liecina, ka uzvedības izmaiņas par 90% nodrošina rīcība pirms situācijas, kurā bērns kaut ko sliktu izdara, un tikai 10% maiņa tas, kā uz situāciju reaģē pēc tam.

APSTEIGT, NEVIS DUSMOTIES

Brīžos, kad vecāki jūt vai redz, ka bērns tūlīt rīkosies nepieņemami vai darīs kaut ko nevēlamu, nevajag gaidīt, bet rīkoties pirms un viņa rīcību novirzīt jau iepriekš. Piemēram, ja zināms, ka bērns no rītiem mēdz iegrimt virtuālajā realitātē un tādēļ nespēj laikus iziet no mājas, ikdienas rītu ieteicams organizēt tā, lai bērnam vispār nebūtu laika ieslēgt savu spēlīti – lai viņam būtu tieši tik daudz minūšu, lai nomazgātos, pabrokastotu un aizietu līdž skolai. Situācijas prognozēšana un apsteigšana daudz vieglāk un produktīvāk sniegs vēlamu rezultātu nekā reakcija vai dusmošanās pēc tam.

POZITĪVAS DISCIPLINĒŠANAS SOĻI

• Ilglaicīgu mērķu noteikšana.

Tas nozīmē nevis pārpildīt ikdienu ar īstermiņa mērķu īstenošanu, piemēram, koncentrēšanos uz to, lai bērns ātri paēd, tūlīt pat uzvelk cepuri, bet saprast, kādu vecāki vēlas redzēt bērnu, kad viņš pieaugs, – godīgu, atklātu, sirsnīgu, gādīgu, spējīgu uzņemties atbildību utt. To visu var iemācīt, esot bērnam līdzās, atbalstot viņu un sniedzot padomu, bet visvairāk – ar savu piemēru!

• Emocionālā kontakta un drošības nodrošināšana.

Veidot emocionāli drošas un sirsnīgas attiecības ar bērnu nozīmē izrādīt viņam uzmanību un pieķeršanos gan fiziski – ar glāstiem un apskāvieniem –, gan verbāli, paužot savu mīlestību vārdos. Cieņa pret bērna vajadzībām un spēja paskatīties uz situāciju no viņa skatpunkta veicina drošu savstarpējo uzticēšanos un veiksmīgu attiecību veidošanos. Vecāki uzklauša bērna viedokli un pauž savu, sniedz bērnam informāciju, lai viņš pats varētu pieņemt pārdomātu lēmumu, iedrošina bērnu domāt patstāvīgi, kā arī skaidro, kādas sekas var būt viņa uzvedībai un kā par to jūtas citi cilvēki.

• Izpratne par bērna attīstību, domāšanu un jūtām

palīdz saprast, kāpēc bērns rīkojas tā, kā rīkojas, un palīdz atrast atbilstošāko veidu, kā reaģēt uz viņa uzvedību un nodrošināt atbalstu.

• Problēmas definēšana un risināšana.

Problēmas apzināšanās, nevis noliegšana vai pārspīlēšana palīdz izveidot atbilstošu un iedarbīgu atbildes reakciju dažādās dzīves situācijās.

Drošība uz ielas un mājās

VIENS PATS UZ IELAS. KAS JĀIEVĒRO?

• **Ceļš uz skolu un atpakaļ** vecākiem jāizstaigā kopā ar bērnu. Ja kāds posms ir bīstams, piemēram, jāšķērso dzelzceļa pārbrauktuve vai jāiet cauri tumšam pagalam, jāvienojas, ka bērns ies pa citu ceļu.

• **Ceļu satiksmes noteikumi jāatgādina** vēl un vēl, jo bērni bieži mēdz aizsaprņoties vai bara instinkta vadīti skriet pāri ielai, nedomājot par sekām. Tāpēc satiksmes noteikumi jāatkārto!

• **Bērnam jāstāsta, ka ceļā var gadīties dažādas neparedzamas un pat bīdējošas situācijas.** Piemēram, ja kāds prasa naudu vai mēģina atņemt mobilo telefonu, jāmaca, ka nekad nevajag iesaistīties divdomīgā situācijā! Ja bērns jūtas nobijies – lai labāk skrien projām ko kājas nes!

• **Jāmāca, ka ar svešiem nevajag runāt**

un diskutēt – ja kāds vienaudzis vai lielāks bērns prasa naudu vai mobilo telefonu, labāk to atdot, nevis iesaistīties nevienlīdzīgās cīņās. Labi būtu iemācīt ar savām mantām nelieļlīties.

• **Ja svešs pieaugušais aicina iekāpt mašīnā** apskatīties kaķēnus vai it kā lūdz palīdzību, bērnam jāmaca teikt nē! Jāskaidro bērnam, ka pieaugušais var lūgt palīdzību citam pieaugušajam, nevis bērnam, kurš īsti nevar palīdzēt.

• **Bērnam jāzina, kur divdomīgā situācijā meklēt palīdzību.** Varbūt pa ceļam ir kāds veikals, kur ieskriet, kāds biroja darbinieks vai apsargs, pie kā vērsties. Bērnam jāmaca lūgt palīdzību, jo nereti viņš baidās sazināties ar pieaugušajiem arī tad, kad palīdzība patiešām vajadzīga.

VIENS PATS MĀJĀS. KAS JĀIEVĒRO?

• **Vispirms jāvienojas, ko bērns drīkst darīt un ko ne,** kādas ierīces drīkst lietot, kādas – ne. Ja bērnam ir nepieciešamās prasmes un viņš prot apieties ar dažādām sadzīves ierīcēm, viņš drīkst sev uzvarīt tēju vai uzsildīt ēdienu. Ja nē, iespējams, sadzīves ierīces var nobloķēt, bet gāzes krānu – aizgriezēt.

• **Bērns jāsaģatavo neparedzamām situācijām.** Redzamā vietā pielīmē lapiņu ar vecāku un palīdzības dienestu tālrunu numuriem.

• **Jāvienojas, ka bērns noteikti nevērs vaļā durvis, ja pēkšņi kāds pie tām zvanīs.** Ja neviens pazīstams nav gaidāms, bet zvanīšana pie durvīm nerimstas, bērns uzreiz zvana vecākiem, un viņi izlemj, ko darīt, vai arī bērns pats var zvanīt uz palīdzības tālruni 112.

• **Varbūt var vienoties ar kādu labi zināmu kaimiņu,** ka viņš kādu reizi drošībai paskatīsies, kas notiek pie kaimiņu durvīm.



DROŠĪBA INTERNETĀ. KAS JĀIEVĒRO VECĀKIEM?

- Izrādiet patiesu interesi par to, ko bērns internetā par sevi raksta un kas ir viņa čata un sociālo tīklu draugi.
- Atgādiniet bērnam, ka nedrīkst izpaust dzīvesvietas adresi, telefona numuru vai citu personisku informāciju. Jautājiet arī viņa domas par iespējamām sekām un ļaujiet pašiem atbildīgi pieņemt lēmumu.
- Norādiet, ka nedrīkst arī izpaust informāciju par citiem ģimenes locekļiem.
- Skaidrojiet, ka cilvēki virtuālajā vidē mēdz slēpt savu patieso personību, tāpēc nedrīkst akli uzticēties un ticēt visam, kas virtuālajā vidē rakstīts.
- Ja bērns atklāj, ka kāds anonīms vai dīvains virtuāls sarunu biedrs aicinājis ar viņu satikties, draudējais, izteicis aizskarošas piezīmes vai seksuāla rakstura piedāvājumus, par to jāinformē portāla vadība, kā arī tiesībsargājošās iestādes.
- Neizdzēsiet sociālo tīklu vai čatu sarunas, kur kāds anonīms cilvēks draud, apvaino, seksuāli uzmācas vai citādi aizskar bērnu. Šie dati vēlāk var noderēt potenciālā varmākas atmaskošanai.
- Neaizliedziet bērnam darboties internetā, jo tas tikai mudinās viņu darīt to slepeni.

DŽIMBAS DROŠĪBAS CEĻOJUMS

1.–2. klašu skolēni kopā ar audzinātāju aicināti centrā *Dardedze* uz triju stundu izglītojošu un interaktīvu programmu, kuras mērķis ir mācīt bērniem personiskās drošības iemaņas saskarsmē ar citiem. Programmas laikā bērni izdzīvo dažādas situācijas, kuras palīdz uzzināt, kā atpazīt bīstamas situācijas, kā tajās rīkoties, pie kā vērsties pēc palīdzības. Lai pieteiktos uz *Džimbas drošības ceļojumu*, klases audzinātājam jāzvana uz *Dardedzi* pa tālruni 67600685 un jāvienojas par tikšanos.

PAR DROŠĪBU
VIRTUĀLAJĀ VIDĒ
WWW.DROSSINTERNETS.LV

Izmantota Labklājības ministrijas informācija.

Vai mans bērns ir atkarīgs?

Kā atpazīt atkarības? Kā pusaudzim palīdzēt?

BŪT VĒRĪGIEM

Jāatceras – neviena atkarība nesākas vienā dienā. Pusaudzis līdz tai nonāk pamazām, un, ja vecāki ir gana vērtīgi un klātesoši, viņi jau laikus var pamanīt signālus, kas liecina par to, ka bērna dzīvē kaut kas jāmaina, ka viņam vajag palīdzību. Vecāku uzdevums ir ne tikai fiziski un materiāli aprūpēt bērnu, bet gādāt arī par viņa emocionālo labsajūtu – būt atbalstošiem, atvērtiem sarunām, mīlošiem un spējīgiem bērnam iemācīt, kā tikt galā ar dzīves grūtībām.

Ja bērna brīvais laiks ir aizpildīts ar hobijiem un patīkamām nodarbēm, kas viņu aizrauj, vecākiem nav liela pamata uztraukties par to, ka bērns daļu sava laika pavada arī internetā.

PASAULE, KURĀ AIZBĒGT

Visbiežāk atkarību veidošanās saistīta ar attiecībām – gan ģimenē, gan ārpus mājām. Bērna nespēja tikt galā ar grūtām emocijām, vecāku siltuma un emocionālas klātbūtnes trūkums var mudināt bērnu pievērsties atkarību izraisošām vielām vai procesiem, kas viņu aizved paralēlā pasaulē. Tomēr, saprotams, ka tā ir ilūzija – bērns jūtas labi tikai brīdī, kad apreibinās, sēž internetā vai spēlē spēlīti. Atgriešanās realitātē ir atgriešanās pie tā, kas viņu nomāc, kas viņam sāp. Ja viņa pieredzē nav prasmju, kā citādi iegūt pozitīvas emocijas un tikt galā ar depresīvām izjūtām, atstumtību vai garlaicību, viņš no jauna atgriežas pie līdzekļiem, ko pazīst un kas ir pieejami, – alkohola, narkotikām, interneta.

DOMĀ, KA VISU KONTROLĒ

Aizliegtu vielu pamēģināšana ir arī eksperiments ar visu jauno, kas ļoti raksturīgi pusaudžu gadiem. Kaut ko no aizliegtā pamēģina teju visi, tikai citi prot apstāties, bet citi – nē. Iemesli tam, kāpēc bērns neprot vai nevēlas apstāties, meklējami dziļāk – ģimenē, bērna personībā un dzīves situācijā. Jāatceras arī, ka pusaudzim ir raksturīgi domāt, ka viņš visu kontrolē, tomēr arī tā ir ilūzija. Tad ir labi, ja viņš saprot, kādas var būt sekas viņa rīcībai. Vecāku uzdevums ir viņu par tām informēt. Tomēr šīm sarunām jābūt draudzīgām, neuzbrūkošām, lai pusaudzis jūt, ka vecāki joprojām ir viņa pusē, nevis karojoši pretinieki, ar kuriem nav vērts runāt vai no kuriem jābūst.



VALSTS APMAKSĀTA REHABILITĀCIJA!

Labklājības ministrija piedāvā valsts apmaksātus sociālās rehabilitācijas pakalpojumus atkarīgajiem bērniem. Sociālā rehabilitācija ir pieejama pēc ārstēšanās vai motivācijas kursa pabeigšanas, kā arī gadījumos, kad bērnam ir nosliece uz atkarību, un tās mērķis ir panākt bērna vai pieaugušā atteikšanos no atkarību izraisošo vielu lietošanas, uzlabot viņa fizisko un garīgo veselību, kā arī veicināt atgriešanos pilnvērtīgā dzīvē. Sociālās rehabilitācijas pakalpojumu var saņemt līdz astoņpadsmit mēnešiem, un to sniedz publiskajā iepirkumā izvēlētās sociālās rehabilitācijas iestādēs.

Lai bērns varētu saņemt rehabilitācijas pakalpojumu, jāvēršas pašvaldības sociālajā dienestā atbilstoši dzīvesvietai.



Draudīgie signāli, kam vērts pievērst uzmanību

ATKARĪGS NO INTERNETA

- Datoru, viedtālruni, planšetdatoru bērns lieto tik daudz, ka tas viņam sāk traucēt pievērsties visam citam – ģimenei, draugiem, mācībām vai hobijiem, kādu ikdienas pienākumu veikšanai vai pat personīgajai higiēnai.
- Ja vecāki ierobežo interneta lietošanu, bērns kļūst nemierīgs, trauksmais, aizkaitināms, pat naidīgs.
- Bērnam ir zudusi interese par ko citu, kas agrāk viņu aizrāvis, piemēram, zīmēšanu vai sportu. Viss pārējais, kas nav saistīts ar gadžetiem, viņaprāt, ir garlaicīgs.
- Bērns mēdz sēdēt internetā laikā, kas paredzēts citām nodarbēm. Arī naktīs, kad vajadzētu gulēt. Parasti viņš to slēpj no vecākiem.

Pusaudžu atkarību nevajadzētu atstāt bez ievēribas vai cerēt, ka tā pāries. Tā ir vecāku atbildība – aizvest savu bērnu pie atkarību speciālista, ja paši vairs netiek galā.

ATKARĪGS NO APREIBINOŠĀM VIELĀM

- Lietojot narkotikas, garastāvoklis var būt izteikti svārstīgs – no lielas aktivitātes un enerģijas uzplūdiem līdz apātiskam, slimīgam stāvoklim. Alkohola reibumu nevar sajaukt ne ar ko citu, jo to var saost, ar narkotisko reibumu ir mazliet sarežģītāk, tomēr, ja vecāki labi pazīst savu bērnu, var novērot neadekvātu uzvedību.
- Bērns prasa vairāk naudas, izdomājot dažādus iemeslus, vai arī vecāki novēro, ka nauda pazūd no viņu naudasmakiem. Iespējams, no mājām pazūd arī vērtīgas lietas.
- Viņš biežāk sācis nakšņot ārpus mājām.
- Mainās bērna izskats, viņš ir bālāks, vājāks, uztūkušām acīm. Bieži no rītiem ir slims, jūtas slikti. Iespējams, slimība ir nevis saaukstēšanās, kā vecāki mēdz domāt, bet abstinences simptomi.
- Pasliktinās sekmes skolā, ir daudz neatīstītu kavējumu.

Kur meklēt palīdzību, ja ir aizdomas par atkarību?

**PADOMU ATKARĪBU JAUTĀJUMOS VAR MEKLĒT PIE PSIHOTERAPEĪTA,
NARKOLOGA VAI SKOLAS ATBALSTA PERSONĀLA.**

Jelgavā

☎ 63022770,
63007495, 26164021
Filozofu iela 69
VSIA Slimnīca Ģintermuiža

Rīgā

☎ 67080183
Tvaika iela 2
VSIA Rīgas psihiatrijas
un narkoloģijas centrs
Narkoloģiskās palīdzības
dienesta ambulatori konsultatīvās
nodaļas Pusaudžu kabinets

Straupē

☎ 64132246
Lielstraupes pils, Straupes
pagasts, Pārgaujas novads
SIA Straupes narkoloģiskā
slimnīca

Liepājā

☎ 63403223;
26653213
Slimnīcas iela 25
SIA Liepājas pilsētas centrālā
slimnīca, narkoloģijas nodaļa

Daugavpilī

☎ 65438063
Vasarnīcu iela 20
VSIA Daugavas slimnīca,
narkoloģijas nodaļa

Rēzeknē

☎ 64603312
18. Novembra iela 41
SIA Rēzeknes slimnīca

Pulciņi un nākotnes profesija

Pulciņi, kas darbojas vispārīzglītojošās skolās un pašvaldību paspārnēs, lielākoties ir bez maksas, bet privātpersonu vai juridisku personu organizēti pulciņi parasti ir par maksu. Pētījumos* noskaidrots, ka pulciņu apmeklēšana sniedz zināšanas, prasmes un iemaņas kādā konkrētā nozarē, kā arī palīdz izvēlēties turpmāko profesiju. Vispopulārākā bērnu vidū ir dziedāšana, dejošana, zīmēšana un citas kultūrizglītības programmas, pēc tām – sports.

Informāciju par interešu un profesionālās ievirzes izglītības iespējām Rīgā var atrast e-skola.lv interešu izglītības kolektīvu katalogā, kā arī katrā pašvaldībā.

VARĒS ATĢŪT NAUDU PAR PULCIŅIEM

Sākot ar 2017. gadu, iesniedzot gada ienākumu deklarāciju, vecāki vai citi ģimenes locekļi varēs atgūt daļu pārmaksātā iedzīvotāju ienākuma nodokļa arī no summas, kas šogad būs samaksāta par bērnu interešu izglītību. Tāpēc jāuzkrāj un jāsauglabā maksājumus apliecinājoši dokumenti – čekī, kvītīs, internetbankas izdrukās. Nodokļa atmaksa pienāksies par tiem pulciņiem, ko piedāvā izglītības iestāde, kā arī par pulciņiem, ko piedāvā cita juridiskā vai fiziskā persona, kas nav reģistrēta Izglītības iestāžu reģistrā, taču tai ir pašvaldības izsniegta speciāla licence pulciņa darbībai. Informācija par to, vai konkrētā pulciņa organizētājs ir izglītības iestāde, pieejama Izglītības iestāžu reģistrā viss.lv. Savukārt par pašvaldības izsniegtajām licencēm jāinteresējas attiecīgajā pašvaldībā.

PAR KO VĒLAS KĻŪT MŪSDIENU JAUNIĒŠI

Pētījumā***, kurā piedalījās 1528 astoto klašu skolēni (773 meitenes un 755 zēni) no 45 Rīgas skolām, atklājās, ka 2,1% meiteņu un 12,7% zēnu plāno savu karjeru saistīt ar informācijas tehnoloģiju nozari. Meitenes vairāk izvēlas praktiskas un radošas profesijas, piemēram, vēlas kļūt par ārstēm, dizainerēm, māksliniecēm, kamēr zēni nākotnē vēlas būt programmētāji, sportisti, pavāri. Pētījumā arī atklājās, ka meitenes ir akadēmiskāk orientētas nekā zēni. Bakalaura grādu vēlas iegūt 13,2% meiteņu un 8,62% zēnu.

NODARBINĀTĪBA VASARĀ

Katru gadu NVA organizē programmu skolēnu nodarbināšanai vasarā. Tai var pieteikties skolēni vecumā no 15 līdz 20 gadiem (ieskaitot), kuri mācās vispārīzglītojošā, speciālā vai profesionālajā izglītības iestādē. Skolēnam tiek nodrošināta ne tikai iespēja strādāt un praktizēties, bet arī darba alga vismaz valstī noteiktās minimālās darba samaksas apmērā. Svarīgi atcerēties, ka skolēnu vecumā no 15 līdz 18 gadiem drīkst nodarbināt ne ilgāk kā septiņas stundas dienā un ne vairāk kā 35 stundas nedēļā. Dalībai programmā skolēns var reģistrēties, tikai sākot ar to dienu, kad sasniedzis 15 gadu vecumu. Vairāk informācijas: www.nva.gov.lv

*Pētījums Interešu izglītība Latvijā un interešu izglītības iestāžu loma
** Pētījumu Jaunieši IT veica Tele2 Shared Service Center (Tele2 SSC)

Izvēloties nākotnes profesiju,
jaunietim jāatbild uz

ATCERIES,
DZIMUMS NAV
NOTEICOŠAIS
PROFESIJAS
IZVĒLĒ!

3 jautājumiem:

ko gribu?

ko vajag?

ko varu?



**MEKLĒ NVA KARJERAS
KONSULTANTU!
BEZ MAKSAS VISĀ
LATVIJĀ.
WWW.NVA.GOV.LV**

Kur meklēt palīdzību?

Bērnu un pusaudžu
bezmaksas
uzticības tālrunis
116111

Visu diennakti
atbildēs speciālists!

Informācija
par palīdzību
dažādās dzīves krīzes
situācijās

www.cietusajiem.lv

Informācija par
audzināšanu, drošību,
rehabilitācijas iespējām
un citiem jautājumiem
Labklājības
ministrijas mājaslapā
www.lm.gov.lv
sadaļā **Vecākiem**.

Palīdzība bērniem ar uzvedības
un saskarsmes grūtībām
pieejama VBTAI Konsultatīvajā
nodaļā. Informācija
www.bti.gov.lv
sadaļā ESF projekts –
Konsultatīvā nodaļa

Par drošību virtuālajā vidē
www.drossinternets.lv

Informācija par vecāku
pienākumiem un bērnu tiesībām:
www.barintiesuasociacija.lv

Informācija par bērnu drošību:
www.dzimba.lv

SEKO LABKLĀJĪBAS MINISTRIJAS JAUNUMIEM

- **www.lm.gov.lv**
- **Twitter: @Lab_min**
- **Flickr.com:**
Labklajibas_ministrija
- **Youtube.com/**
labklajibasministrija
- **Facebook.com/**
labklajibasministrija/