

Aicina apmeklēt atbalsta grupas bērniem ar uzvedības un atkarību riskiem

ATBALSTA APLIS

TEMATISKĀ ATBALSTA GRUPA BŪS PIEMĒROTA ĢIMENĒM, KURAS SASKARAS AR BĒRNU, PUSAUDŽU UZVEDĪBAS UN ATKARĪBAS GRŪTĪBĀM, TO ATTĪSTĪBAS RISKU.

● **TEMATISKĀJĀ ATBALSTA GRUPĀ:**

- **IZPRATĪSI** BĒRNU, PUSAUDŽA UZVEDĪBU, TĀS CĒĻONUS, KURAS SASKARAS AR BĒRNU, PUSAUDŽU UZVEDĪBAS UN ATKARĪBAS GRŪTĪBĀM, TO ATTĪSTĪBAS RISKU.
- **ATRADĪSI** VEIDUS, KĀ STIPRINĀT ATTĪCĪBAS AR BĒRNU, PUSAUDŽI.
- **UZLABOSI** KOMUNIKĀCIJU AR BĒRNU, PUSAUDŽI.
- **UZSĀKSI** RISINĀT GRŪTĪBAS.
- **SANĒMSI** EMOCIONĀLU ATBALSTU.

IZAUGSMES GRUPA

TEMATISKĀ ATBALSTA GRUPA BŪS PIEMĒROTA BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM, KURIEM IR UZVEDĪBAS VAI ATKARĪBU GRŪTĪBAS, TO ATTĪSTĪBAS RISKI.

● **TEMATISKĀJĀ IZAUGSMES GRUPĀ:**

- **IZPRATĪSI** SAVAS UN APKĀRTEJO EMOCIJAS, UZVEDĪBU.
- **UZZINĀSI** PAR DAŽĀDU ATKARĪBU IETEKMI.
- **IERAUDZĪSI** RESURUS GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANAI.
- **UZLABOSI** KOMUNIKĀCIJAS PRASMES.
- **SANĒMSI** INFORMĀCIJU PAR VESELĪGU DZĪVESVEIDU.
- **DOMĀSI** PAR NĀKOTNES MĒRĒJUMIEM.

TIEŠSAISTĒ ATBALSTA GRUPA

TIEŠSAISTĒS TEMATISKĀ ATBALSTA GRUPA BŪS PIEMĒROTA BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM, KURIEM NEIEGĒŠAMĀS ATBALSTS SAISTĪBA AR BRĀLA VAI MĀSAS ATKARĪBU VAI UZVEDĪBAS GRŪTĪBĀM.

● **TEMATISKĀJĀ ATBALSTA GRUPĀ BĒRNI UN PUSAUDŽI:**

- **IZPRATĪSI** SAVAS UN APKĀRTEJO EMOCIJAS, UZVEDĪBU.
- **UZZINĀSI** PAR DAŽĀDU ATKARĪBU IETEKMI.
- **VEIDOSI** VESELĪGAS EMOCIONĀLAS ROBEŽAS.
- **IERAUDZĪSI** SAVUS RESURUS UN MĒRĒJUMUS.
- **SANĒMSI** INFORMĀCIJU PAR CITIEM ATBALSTA VEIDĒJUMIEM.

VENTPILS, GROBIŅA, SĀLDUS, RĪGA, CĒSIS, MADONA, AIZKRAUKLE, JĒKABPILS, RĒZEKNE, DAUGAVPILS

Logo: European Union, 2027, SAIF, and others.

TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS ĪSTENO BĒRNU AIZSARDZĪBAS CENTRS, SADARBĪBĀ AR NODRĪNĀJUMU "SOCIĀLĀ ATBALSTA UN IZGLĪTĪBAS FONDS" (EIROPAS SOCIĀLĀ FONDA PLUS LĪDZFINANSĒTĀ PROJEKTA NR. 4.3.6/S/24/1/001 "ATBALSTA PASĀKUMI BĒRNIEM AR UZVEDĪBAS VAI ATKARĪBU PROBLĒMĀM UN TO ĢIMENĒM" IETVAROS).

Lai palīdzētu bērniem un pusaudžiem ar uzvedības vai atkarību problēmām, kā arī viņu ģimenēm, audžuģimenēm un aizbildņiem labāk izprast šo grūtību cēloņus un risinājumus, Bērnu aizsardzības centrs sadarbībā ar "Sociālā atbalsta un izglītības fondu" (SAIF) organizē trīs bezmaksas atbalsta grupas – "Atbalsta aplis", "Izaugsmes grupa" un tiešsaistes grupu. No marta sākuma tematiskās atbalsta grupas norisināsies Cēsīs un vēl deviņās pilsētās Latvijā – Rīgā, Jēkabpilī, Aizkrauklē, Rēzeknē, Daugavpilī, Madonā, Saldū, Ventspilī un Grobiņā, kā arī tiešsaistē.

Vairāk informācijas un pieteikšanās, aizpildot pieteikuma un iesnieguma formas **ŠEIT**. Dalībai katrā tematiskajā atbalsta grupā uzņems līdz 12 dalībniekiem.

To laikā atbalsta grupas vadītāja vadībā bērniem un pusaudžiem ar uzvedības vai atkarību grūtībām vai to attīstības risku būs iespēja satikt citus bērnus un pusaudžus ar līdzīgām vajadzībām, tāpat arī ģimenes locekļiem – vecākiem (tai skaitā audžuvecākiem, aizbildņiem), pilngadīgiem brāļiem un māsām būs iespēja satikt citus pieaugušos, apmainīties pieredzē un meklēt risinājumus dažādu šķēršļu pārvarēšanai, tādējādi uzlabojot situāciju gan bērniem, gan viņu ģimenēm. Tiešsaistes atbalsta grupā tiksies bērni un pusaudži, kuriem nepieciešams atbalsts, jo ģimenē brāļim vai māsai ir atkarību vai uzvedības grūtības.

Katras atbalsta grupas norises laikā paredzētas 12 nodarbības par dažādām tēmām, kas tiks pielāgotas un papildinātas atbilstoši grupas dalībnieku vajadzībām:

- Tematiskā atbalsta grupa “Atbalsta aplis”. Grupas mērķis ir sniegt atbalstu bērnu ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku vecākiem, aizbildņiem un audžuģimenēm. Grupas ietvaros būs iespēja izzināt bērnu un pusaudžu uzvedību, tās cēloņus, rast veidus attiecību stiprināšanai, komunikācijas uzlabošanai un grūtību pārvarēšanai, kā arī saņemt emocionālu atbalstu.
- Tematiskā atbalsta grupa “Izaugsmes grupa”. Grupas mērķis ir sniegt atbalstu bērniem un pusaudžiem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku. Grupas ietvaros bērniem un pusaudžiem būs iespēja izprast savas un apkārtējo emocijas, uzvedību, dažādo atkarību ietekmi, uzzināt, kā pārvarēt grūtības un nospraust nākotnes mērķus, uzlabot savas komunikācijas prasmes un dzīvot veselīgāk.
- Tiešsaistes tematiskā atbalsta grupa. Grupas mērķis ir sniegt atbalstu bērniem un pusaudžiem, kuriem nepieciešams atbalsts saistībā ar brāļa vai māsas atkarību vai uzvedības grūtībām. Grupas ietvaros bērniem un pusaudžiem būs iespēja izprast savas un apkārtējo emocijas, uzvedību, dažādo atkarību ietekmi, uzzināt, kā veidot veselīgas emocionālās robežas, apzināt savus resursus un mērķus, kā arī uzzināt vairāk par dažādām atbalsta iespējām.

Lai pieteiktos dalībai kādā no tematiskā atbalsta grupām, aicinām vecākus un aizbildņus aizpildīt konkrētās atbalsta grupas pieteikuma anketu un iesnieguma formu. Dalība tematiskajās atbalsta grupās ir bez maksas.

Vairāk informācijas par pieteikšanos, nodarbību saturu un grafiku meklējiet “Sociālā atbalsta un izglītības fonda” mājaslapā **ŠEIT**. Aicinām sekot līdzi aktualitātēm “Sociālā atbalsta un izglītības fonda” Facebook lapā **ŠEIT**.

AICINĀM VECĀKUS PIETEIKT BĒRNUS UN
PUSAUDŽUS, KURU BRĀLIM VAI MĀSAI IR ATKARĪBU
VAI UZVEDĪBAS GRŪTĪBAS DALĪBAI TIEŠSAISTĒS TEMATISKAJĀ GRUPĀ

ATBALSTA GRUPA



TIEŠSAISTĒS TEMATISKĀ ATBALSTA GRUPA BŪS PIEMĒROTA BĒRNIEM
UN PUSAUDŽIEM, KURIEM NEIECIEŠAMS ATBALSTS SAISTĪBĀ AR BRĀLA
VAI MĀSAS ATKARĪBU VAI UZVEDĪBAS GRŪTĪBĀM.

TEMATISKAJĀ ATBALSTA GRUPĀ BĒRNI UN PUSAUDŽI:

- **IZPRATĪS**
SAVAS UN APRĀRTEJO EMOCIJAS, UZVEDĪBU.
- **UZZINĀS**
PAR DAŽĀDO ATKARĪBU IETERMI.
- **VEIDOS**
VESELĪGAS EMOCIONĀLAS ROBEŽAS.
- **IERAUDZĪS**
SAVUS RESURŠUS UN MĒRĶUS.
- **SANIEMS**
INFORMĀCIJU PAR CITIEM ATBALSTA VEIDIEM.



12 TIKŠĀNAS REIZES X 2 STUNDAS

GRUPĀ LIDZ 12 DALĪBNIEKIEM

TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS LAIKĀ APSKATĪSIM ŠĀDAS TĒMAS:

(TĒMAS TIKS PĒLĒGUMĀS GRUPAS DALĪBNIEKU VAJADZĪBĀM, VĒLĒM UN VAI TĒM PĒLĒGUMĀS)

- UZVEDĪBAS UN ATKARĪBU GRŪTĪBAS, TĒ IETERME UZ ĢIMENI.
- EMOCIJU PĀRVALDĪŠANA, VESELĪGAS ROBEŽAS.
- KOMUNIKĀCIJA AR ĢIMENES LOCEKLI, KURAM IR UZVEDĪBAS VAI ATKARĪBU GRŪTĪBAS.
- KĀ PALĪDZĒT BRĀLIM VAI MĀSAI?
- LIDZATKARĪBA, KĒ TAS NOZĪMĒ?
- RŪPES PAR SAVĀM VAJADZĪBĀM, TĒ APZINĀŠANA.
- RŪPES PAR SAVU EMOCIONĀLO UN FIZISKO VESELĪBU.
- PĀSVĒTĒJUMS.
- VESELĪGS DZĪVESVEIDS, IKDĒNAS RUTĪNA.
- BRĪVĀ LAIKA PĀRVALDĪŠANA, HOBII.
- PALĪDZĪBAS UN ATBALSTA IESPĒJAS BĒRNIEM, JAUNHIEŠIEM LATVIJĀ.
- NĀKOTNES MĒRĶI.



TEMATISKAJĀ ATBALSTA GRUPĀS DALĪBNIEKI BŪS AIZVĒRTI ATBILSĒĒĀI. SAIFĀ IR PĒLĒGUMS, KURĒ
BŪS AIZVĒRTI BĒRNI UN PUSAUDŽI, KURU BRĀLIM VAI MĀSAI IR ATKARĪBU VAI UZVEDĪBAS GRŪTĪBAS.
VĒLĒM UN VAI TĒM PĒLĒGUMĀS. SAIFĀ IR PĒLĒGUMS, KURĒ BŪS AIZVĒRTI BĒRNI UN PUSAUDŽI, KURU
BRĀLIM VAI MĀSAI IR ATKARĪBU VAI UZVEDĪBAS GRŪTĪBAS.

IZ AUGSMES GRUPA

**TEMATISKAJĀ IZAUGSMES GRUPĀ:**

- **IZPRATĪSI**
SAVAS UN APMĒRĒJO EMOCIJAS, UZVEDĪBU
- **UZZINĀSI**
PAR DAŽĀDO ATKARĪBU IETEKMI
- **IERAUDZĪSI**
RESURŠUS GRŪTĪBU PĀRYVARĒŠANAI.
- **UZLABOSI**
KOMUNIKĀCIJAS PRASMES.
- **SATĒMSI**
INFORMĀCIJU PAR VESELĪG DZĪVESVEIDU.
- **DOMĀSI**
PAR NĀROTHES MĒRĶIEM.



GRUPA LIDŹ IŻ DĄLIŃNIKIEU

© 2006 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 260: 103–110

- MANS RAKSTURS, TEMPERAMENTS, STILS.
- EMOCIJU ATPAZĪŠANA UN VADĪŠANA, KOREKŅU NOTĒIKŠANA.
- PAŠVĒRTĒJUMS, RESURSU APZINĀŠANA.
- ATKARĪBU PĀRĪNĒS:FIZISKĀS,PSIHISKĀS, UZVEDĪBAS.
- ATKARĪBAS UN TĒ IETEKME.
- VESELĪGA STRESA PĀRVAIDĪŠA.
- ATTIECĪBAS UN TĒ VEIDOŠANAI:ĢIMENE, SKOLA, DRAUGIJ.
- DROŠĪBA, VIRTUĀLĀJĀ TĒLPĀ UN DZĪVĒ.
- VESELĪGS DZĪVESVEIDS, INDIJENAS ĒDĪNA.
- BRĪVĀ LAIKA PĀRVAIDĪŠANA, DRAUGU IETEKME.
- PATSTĀVĪBA UN LĒMĒMU PIENĒMŠANA.
- NĀKOTNĀS MĒRSL.



THESE DOCUMENTS ARE THE PROPERTY OF THE NATIONAL ARCHIVES AND ARE LOANED TO YOU BY THE NATIONAL ARCHIVES. THEY ARE NOT TO BE REPRODUCED OR TRANSMITTED IN ANY FORM OR BY ANY MEANS, ELECTRONIC OR MECHANICAL, INCLUDING PHOTOCOPYING, RECORDING, OR BY ANY INFORMATION STORAGE AND RETRIEVAL SYSTEM, WITHOUT THE WRITTEN PERMISSION OF THE NATIONAL ARCHIVES.

AICINĀM VECĀKUS, AIZBILDŅUS, AUDŽUĢIMENES
PIETEIKTIES TEMATISKAJAI ATBALSTA GRUPAI

ATBALSTA APLIS



TEMATISKĀ ATBALSTA GRUPA BŪS PIEMĒROTA ĢIMENĒM,
KURĀS SASKARĀS AR BĒRNU, PUSAUDŽU UZVEDĪBAS
UN ATKARĪBAS GRŪTĪBĀM, TO ATTĪSTĪBAS RISKU.

TEMATISKAJĀ ATBALSTA GRUPĀ:

- **IZPRATĒSI**
BĒRNU, PUSAUDŽA UZVEDĪBU, TĀS CĒLOŅUS.
- **ATRADĪSI**
VEIDUS, KĀ STIPRINĀT ATTĪCĪBAS AR BĒRNU, PUSAUDŽU.
- **UZLABOSI**
KOMUNIKĀCIJU AR BĒRNU, PUSAUDŽI.
- **UZSĀKSI**
RĪKINĀT GRŪTĪBAS.
- **SANIEMSI**
EMOCIONĀLU ATBALSTU.



TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS IETVAROS PAREDZĒTAS:

12 GRUPAS KLĀTIENES TIKŠANĀS (VIENAS TIKŠANĀS ILGUMS 2 STUNDAS).
DALĪBNIEKU SKAITS VIENĀ TEMATISKAJĀ ATBALSTA GRUPĀ: LĪDZ 12 DALĪBNIEKIEM.

TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS LAIKĀ APSKATĪSIM ŠĀDAS TĒMAS

(TĒMAS TĒMA PIELABOJAS GRUPAS DALĪBNIEKU VEIDZĪBĀM, VĒLĒM UN VĒLĒTĀJĀS PAPILDINĀTĀJĀS)

- BĒRNU UN PUSAUDŽU AUDZĪNĀŠANA, ĢIMENES DZĪVES CIKLS.
- VECĀKU LOMU DAUDZVEIDĪBA.
- UZTICAMU ATTĪCĪBU VEIDOŠANĀS PAMATPRINCIPI, PIESAISTE.
- BĒRNU UN PUSAUDŽU ATKARĪBAS, SAVLAICĪGI PAMĀNĀMIE RISKI.
- BĒRNU UN PUSAUDŽU ATKARĪBU PROFILAKSE, IKDĒNAS RUTĪNA.
- UZVEDĪBAS GRŪTĪBAS UN TO ATTĪSTĪBA.
- ATBALSTOŠAS VĒRĒS MOŽĪBE GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANĀ.
- ROBEŽU NOTIEKŠANA, SAGLABĀJOT ATTĪCĪBAS.
- ĢIMENES SĀPOLCE - VIETA, LAIKS SARUNAI.
- BĒRNU UN PUSAUDŽA SĀPMI UN MĒRKI, KĀ PALĪDZĒT TOS IERAUDZĒT UN ĪSTENOT.
- PALĪDZĪBAS IESPEJAS UZVEDĪBAS UN ATKARĪBU PROBLĒMU PĀRVARĒŠANAI LATVIJĀ.
- VECĀKU RŪPES PAR SAVU EMOCIONĀLO VESELĪBU.



TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS TĒMAS TĒMA PIELABOJAS GRUPAS DALĪBNIEKU VEIDZĪBĀM, VĒLĒM UN VĒLĒTĀJĀS PAPILDINĀTĀJĀS
VIENAS TIKŠANĀS ILGUMS 2 STUNDAS. DALĪBNIEKU SKAITS VIENĀ TEMATISKAJĀ ATBALSTA GRUPĀ: LĪDZ 12 DALĪBNIEKIEM.

līdzfinansētā projektā Nr. 4.3.6.5/1/24/I/001 "Atbalsta pasākumi bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām un to ģimenēm".

Iniciatīvu finansē Eiropas Savienība – NextGenerationEU. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) uzskati un viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Komisijas uzskatus un viedokļus. Par tiem nav atbildīga ne Eiropas Savienība, ne Eiropas Komisija.