

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.

● **TEMATISKAJĀ 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.

● **TEMATISKAJĀ IZAUGSMES GRUPĀ:**

- **IZPRATĪSI** SAVAS UN APKĀRTEJO EMOCIJAS, UZVEDĪBU.
- **UZZINĀSI** PAR DAŽĀDO ATKARĪBU IETEKMI.
- **IERAUDZĪSI** RESURŠUS 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.

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

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

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

Logo: European Union, 2027, SAIF, etc.

TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS ĪSTENO BĒRNU AIZSARDZĪBAS CENTRS SADARBĪBĀ AR NODRĪNĀJUMU "SOCIĀLĀ ATBALSTA UN IZGLĪTĪBAS FONDS" (EIROPAS SOCIĀLĀ FONDA PLUS LĪDZFINANSĒTĀ PROJEKTA NR. 4.3.6/124/1101 "ATBALSTA PASAUKUMI BĒRNIEM AR UZVEDĪBAS VAI ATKARĪBU PROBLĒMĀM UN TO ĢIMENĒM" IETVARDĒ).

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 brālim vai mātai 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
PUŠAUDŽUS, KURU BRĀLIM VAI MĀSAI IR ATKARĪBU
VAI UZVEDĪBAS GRŪTĪBAS DALĪBAI TIEŠSAISTĒS TEMATISKAJĀ GRUPĀ

ATBALSTA GRUPA



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

TEMATISKAJĀ ATBALSTA GRUPĀ BĒRNI UN PUŠAUDŽI:

- **IZPRATĪS**
SAVAS UN APRĀRTEJO EMOCIJAS, UZVEDĪBU.
- **UZZINĀS**
PAR DAŽĀDO ATKARĪBU IETERMI.
- **VEIDOS**
VESELĪGAS EMOCIONĀLAS ROBEŽAS.
- **IERAUDZĪS**
SAVUS RESURŠUS UN MĒRĒS.
- **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, VĒLĒJUMS UN VAI TĒMĒS 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?
- LIDZĀTKARĪBA, 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 MĒRĒS.



TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS LAIKĀ APSKATĪSIM ŠĀDAS TĒMAS:
(TĒMAS TIKS PĒLĒGUMĀS GRUPAS DALĪBNIEKU VAJADZĪBĀM, VĒLĒJUMS UN VAI TĒMĒS PĒLĒGUMĀS)
VĒLĒJUMS UN VAI TĒMĒS PĒLĒGUMĀS

AICINĀM VECĀKUS PIETEIKT BĒRNUS UN
PUŠAUDŽUS DALĪBAI TEMATISKAJĀ ATBALSTA GRUPĀ

IZAUGSMES GRUPA



TEMATISKĀ ATBALSTA GRUPA BŪS PIEMĒROTA BĒRNIEM UN PUŠAUDŽIEM, KURIEM
IR UZVEDĪBAS VAI ATRAKĪBU GRŪTĪBAS, TO ATTĪSTĪBAS RISKS.

TEMATISKAJĀ IZAUGSMES GRUPĀ:

- **IZPRATĪSI**
SĀVAS UN APMĒRTOJAMO EMOCIJAS, UZVEDĪBU.
- **UZZINĀSI**
PAR DAŽĀDO ATRAKĪBU IETEKMI.
- **IERAUDZĪSI**
RESURŠUS GRŪTĪBU PĀRVARĒŠANAI.
- **UZLABOSI**
KOMUNIKĀCIJAS PRASMES.
- **SANĒMSI**
INFORMĀCIJU PAR VESELĪGU DZĪVESVEIDU.
- **DOMĀSI**
PAR NĀKOTNES MĒRĒM.



12 TIKŠĀNAS REIZES X 2 STUNDAS

GRUPĀ LIDZ 12 DALĪBNIEKIEM

TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS LAIKĀ APSKATĪSIM ŠĀDAS TĒMAS

(TĒMAS TĒMA PĒLĒMĒJAS GRUPAS DALĪBNIEKU VALSTĪBĀM, VĒLĒM UN VĒLĒTĀJĀ PĀRĻĪDZĪBĀ)

- MANS RAKSTURS, TEMPERAMENTS, STILS.
- EMOCIJU ATPAZĪŠANA UN VADĪŠANA, EMOCIJU NOTĪKŠANA.
- PAŠVĒRTĒJUMS, RESURŠU APZINĀŠANA.
- ATRAKĪBU PAZĪMES: FIZISKĀS, PSIHISKĀS, UZVEDĪBAS.
- ATRAKĪBAS UN TO IETEKME.
- VESELĪGA STRESA PĀRVALDĪBA.
- ATTĪCĪBAS UN TO VEIDOŠANA (ĢIMENE, SKOLA, DRAUGI).
- DROŠĪBA, VIRTUĀLĀJĀ TĒLPĀ UN DZĪVĒ.
- VESELĪGS DZĪVESVEIDS, INDIVIDUĀLĀ RUTĪNA.
- BRĪVĀ LAIKA PĀRVALDĪŠANA, DRAUGU IETEKME.
- PATSTĀVĪBA UN LĒMUMU PIEŅĒMŠANA.
- NĀKOTNES MĒRĒI.



TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS LAIKĀ APSKATĪSIM ŠĀDAS TĒMAS (TĒMAS TĒMA PĒLĒMĒJAS GRUPAS DALĪBNIEKU VALSTĪBĀM, VĒLĒM UN VĒLĒTĀJĀ PĀRĻĪDZĪBĀ)
2024. GADA 01. JANVĀRĪSĒI 2027. GADA 31. DECEMBRĪSĒI. TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS LAIKĀ APSKATĪSIM ŠĀDAS TĒMAS (TĒMAS TĒMA PĒLĒMĒJAS GRUPAS DALĪBNIEKU VALSTĪBĀM, VĒLĒM UN VĒLĒTĀJĀ PĀRĻĪDZĪBĀ)
VĒLĒM UN VĒLĒTĀJĀ PĀRĻĪDZĪBĀ. TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS LAIKĀ APSKATĪSIM ŠĀDAS TĒMAS (TĒMAS TĒMA PĒLĒMĒJAS GRUPAS DALĪBNIEKU VALSTĪBĀM, VĒLĒM UN VĒLĒTĀJĀ PĀRĻĪDZĪBĀ)

AICINĀM VECĀKUS, AIZBILDŅUS, AUDŽUĢIMENES
PIETEIKTIES TEMATISKAJAI ATBALSTA GRUPAI

ATBALSTA APLIS



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

TEMATISKAJĀ ATBALSTA GRUPĀ:

- **IZPRATĒSI**
BĒRNU, PUSAUDŽA UZVEDĪBU, TĀS CĒLOŅUS.
- **ATRADĒSI**
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 PĒLĒMĒGĀS GRUPAS DALĪBNIEKU VEIDZĪBĀM, KĒLĒM UN VĒL TĒKĀ PAPĒLĒMĒGĀS)

- 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, IKDIENAS RUTĪNA.
- UZVEDĪBAS GRŪTĪBAS UN TO ATTĪSTĪBA.
- ATBALSTOŠAS VĒRĒS MOZĪME GRŪTĪBU PĀRVĀRĒŠANĀ.
- 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 PĀRVĀRĒŠANAI LATVIJĀ.
- VECĀKU RŪPES PAR SAVU EMOCIONĀLO VESELĪBU.



TEMATISKĀS ATBALSTA GRUPAS TĒMAS TĒMA PĒLĒMĒGĀS GRUPAS DALĪBNIEKU VEIDZĪBĀM, KĒLĒM UN VĒL TĒKĀ PAPĒLĒMĒGĀS
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.