

Aicinām izmantot bezmaksas konsultācijas bērnu
un ģimenes emocionālās veselības uzlabošanai

ESI #DROSMĪGS SARUNAI

Tava un apkārtējo uzvedība
liek jūties Tev **nesaprastam**
vai **bezspēcīgam**? Vienaudžu
spiediens un konflikti **rada**
trauksmi? Vēlies samazināt
viedierīču lietošanu vai
atmest **kaitīgus** ieradumus?
Mēs esam šeit, lai uzklausītu
un palīdzētu rast risinājumus!

Bezmaksas
un anonīms
atbalsts bērniem,
pusaudžiem un
vecākiem

80006008
Zvani
speciālistiem
pirmdienās
17:00-20:00



Noskenē
QR kodu
un uzzini
vairāk!



#RUNĀPARTO #DROSMĪGSSARUNAI
#ATBALSTSJAUNIEŠIEM #ATBALSTSVECĀKIEM

Pakalpojums tiek realizēts Eiropas Sociālā fonda Plus līdzfinansētā projekta Nr. 4.3.6.5/1/24/1/001 "Atbalsta pasākumi bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām un to ģimenēm" ietvaros.

Bērnu aizsardzības centrs kopā ar Bērnu un pusaudžu resursu centru aicina bērnus, pusaudžus un vecākus uz bezmaksas un anonīmām konsultācijām. Tajās var pārrunāt

dažādas situācijas – uzvedības grūtības, strīdus, atkarību riskus, pārmērīgu ekrāna laiku, trauksmi vai citus bērnu un jauniešu izaicinājumus.

Sarunas notiek katru pirmdienu no plkst. 17.00 līdz plkst. 20.00 pa tālruni 80006008 vai internetā **www.drosmigssarunai.lv**. Maijā un septembrī konsultācijas pieejamas no plkst. 16.00 līdz plkst. 20.00.

Iepriekšējs pieraksts nav nepieciešams.

Katrā mēnesī speciālisti īpaši pievēršas vienai tēmai. **Augusta tēma ir "Paškaitējums"** – speciālisti konsultē un runā par to, kā atpazīt, ka bērns sev dara pāri, un kā palīdzēt viņam tikt galā ar grūtiem brīžiem.

Bezmaksas konsultācijas sniedz pieredzējuši psihologi un citi speciālisti, kuri ikdienā strādā ar bērniem un jauniešiem. Tās ir anonīmas, drošas un bez nosodījuma.

Pilnu grafiku un tēmas atradīsiet **www.drosmigssarunai.lv**.