

POZITĪVAS VECĀKU UN BĒRNU ATTIECĪBAS



SOS BĒRNU
CIEMATI
LATVIJA





Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas Ģimeņu stiprināšanas projekti sadarbībā ar asociācijas bērnu interešu aizstāvības speciālisti ir izstrādājuši informatīvo materiālu „Pozitīvas vecāku un bērnu attiecības”.

Ideja par informatīvā materiāla veidošanu radās 2011.gada bērnu tiesību aizsardzības dienai veiktajos pasākumos, kur vecāki un bērni dalījās ar to, kas katram ir būtisks ikdienā, veidojot pozitīvas attiecības.

Šeit dažas no vecāku un bērnu domām:

KO VECĀKI SAGAIDA NO BĒRNIEM?
VECĀKU VIEDOKLIS

KO BĒRNI SAGAIDA NO VECĀKIEM?
BĒRNU VIEDOKLIS

KĀDI IR VECĀKU PIENĀKUMI?
VECĀKU VIEDOKLIS

KĀDI IR BĒRNU PIENĀKUMI?
BĒRNU VIEDOKLIS

Nemot	Uzticību	Rūpēties par bērnu	Mācīties
Uzklausīt	Nemot	Audzināt	Kārtot mantas
Paklausīt	Lai rūpējas	Veidot vērtības	Klausīt vecākiem
Uzticēšanos	Uzklausa	Mīlēt	Sargāt savu veselību
Diskusiju	Parunājas, izprot	Nemot	Ievērot noteikumus
Sarunu	Atbalsta priekos un bēdās	Ieklausīties	Rūpēties par drošību
Vienošanos	Uzslavē	Izpratne	Piedalīties mājas darbos
Izpratni	Veicina talantus	Cienā	Ievērot klusumu
Iniciatīvu	Velta laiku	Uzņemties atbildību	Ievērot skolas iekšējās kārtības noteikumus
Patstāvību	Velta uzmanību	Veselības aprūpe	Pildīt mājas darbus
Bērni zina savus pienākumus	Skaidri noteikumi	Izglītība	Mazgāt traukus
Uzklausa teikto	Vecāki neuzspiež viedokli	Mājoklis	Nespēlēt bumbu
Sakārto istabas	Vecāki neuzspiež viedokli	Drošība	Labi uzvesties
Lai būtu draudzīgi	Lai vecākus interesē, ko bērni dara	Pārtika	Sevi kopt (ievērot higiēnu, zobi, mati, rokas u.c.)
Mīļi	Lai samīļo	Emocionālais atbalsts	Būt uzmanīgam
Saticīgi	Dāvanas	Censties būt pieejamam	Nekauties
Izpalīdzīgi	Mīlesību	Neuzkraut problēmas bērniem	Nemulķoties
Godīgi	Godīgumu	Izturēties atbilstoši bērna vecumposmam	Labi mācīties
	Palīdzību		Nevajag apsaukāties
	Labu attieksmi		Runāt pieklājīgi
	Labi pavadīt laiku kopā		Dzīvot saticīgi
			Labāk pret visiem izturēties
			Nevajag bļaut
			Nerunāt pretī, negrūstīties

KĀDAS IR LIKUMOS NOTEIKTĀS TIESĪBAS UN PIENĀKUMI BĒRNIEM UN VECĀKIEM

BĒRNU TIESĪBU AIZSARDZĪBAS LIKUMS, CIVILLIKUMS, IZGLĪTĪBAS LIKUMS

VECĀKU PIENĀKUMI

Bērna aprūpe nozīmē viņa uzturēšanu, t.i., ēdiena, apģērba, mājokļa un veselības aprūpes nodrošināšanu, bērna kopšanu un viņa izglītošanu un audzināšanu (garīgās un fiziskās attīstības nodrošināšana, pēc iespējas ievērojot viņa individualitāti, spējas un intereses un sagatavojot bērnu sabiedriski derīgam darbam).

Bērna uzraudzība nozīmē rūpes par bērna paša drošību un trešās personas apdraudējuma novēršanu.

Bērnus līdz 7 gadu vecumam nedrīkst atstāt bez vecāku vai personas, kura pati nav vecāka par 13 gadiem, uzraudzības.

VECĀKU TIESĪBAS

Prasīt bērnam ar cieņu izturēties pret apkārtējiem.

Pārstāvēt bērna intereses.

Bērna tiesības uz privāto dzīvi, biedrošanās un vārda brīvību vecāki var ierobežot atkarībā no bērna brieduma pakāpes, lai:

- nodrošinātu bērna attīstību un aizsargātu viņa veselību un dzīvību;
- aizsargātu sabiedrisko kārtību, iedzīvotāju tikumību un veselību;
- aizsargātu citu personu tiesības un brīvības.

Gan vecāki, gan bērni var vērsties bāriņtiesā, kura var noteikt, vai uzliktie ierobežojumi atbilst vispārpieņemtajai praksei un likumā noteiktajam.

IZGLĪTĪBAS IEGŪŠANAS PROCESĀ BĒRNA VECĀKIEM IR PIENĀKUMS:

- savu spēju un finansiālo iespēju robežās nodrošināt ģimenē bērna izglītošanai, veselībai, attīstībai un sadzīvei nepieciešamos apstākļus;
- sadarboties ar izglītības iestādi, kurā mācās bērns, ar pedagogiem un citām mācību procesā iesaistītām personām;

- ievērot bērnu, pedagogu un citu personu likumiskās tiesības un intereses, informēt izglītības iestādes vadītāju par bērna veselības stāvokli un citiem apstākļiem, ja tiem var būt nozīme mācību procesā.

IZGLĪTĪBAS IEGŪŠANAS PROCESĀ BĒRNA VECĀKIEM IR TIESĪBAS:

- izvēlēties izglītības iestādi, kurā bērns iegūst izglītību;
- piedalīties mācību procesa pilnveidē un izglītības iestādes pašpārvaldē;
- slēgt ar izglītības iestādi līgumu par bērna izglītošanu un aprūpi izglītības iestādē;
- sniegt un saņemt informāciju par jautājumiem, kas saistīti ar bērna audzināšanu un mācībām;
- ierosināt veikt pārbaudes izglītības iestādē;
- īstenot citas normatīvajos aktos noteiktās tiesības bērna izglītošanas nodrošināšanā.

Visiem cilvēkiem ir tiesības, taču mēs, pieaugušie, esam atbildīgi, lai aizsargātu bērnus un mācītu viņiem sabiedrībā pieņemtās normas

Katram bērnam, arī pieaugušajiem ir tiesības uz dzīvības un attīstības aizsardzību. Cilvēka gods un cieņa tiek aizsargāta. Spīdzināšana, citāda cietsirdīga vai cieņu pazemojoša izturēšanās pret cilvēku ir aizliegta (Satversmes 95.pants). Pret bērnu nedrīkst izturēties cietsirdīgi, nedrīkst viņu mocīt un fiziski sodīt, aizskart viņa cieņu un godu. Tas attiecas gan uz bērniem, gan pieaugušajiem.

BĒRNU PIENĀKUMI

Bērns ir pilntiesīgs sabiedrības loceklis. Bērna pienākumi pret sabiedrību pieaug atbilstoši vecumam.

Bērnam jāievēro sabiedrībā pieņemtie uzvedības noteikumi. Bērns nedrīkst, izmantojot savas tiesības, aizskart citu bērnu un pieaugušo tiesības un likumīgās intereses.

Bērnam atkarībā no viņa vecuma un brieduma pakāpes ir pienākums sargāt savu veselību. Bērns nedrīkst smēķēt un lietot alkoholiskos dzērienus.

Bērns nedrīkst lietot narkotiskās, psihotropās, toksiskās un citas apreibinošas vielas.

BĒRNA PIENĀKUMI MĀJĀS

Bērnam ir pienākums atbilstoši savam vecumam apkopt sevi un piedalīties mājas darbos.

Bērnam jāizturas ar cieņu pret saviem vecākiem (adoptētājiem) un citiem ģimenes locekļiem, pret aizbildņiem un audžuģimenes locekļiem.

BĒRNA PIENĀKUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ

Bērnam ir pienākums mācīties atbilstoši savai fiziskajai un garīgajai attīstībai.

Mācību laikā viņam jāievēro izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumi.

- apgūt pamatzglītības programmu;
- ievērot izglītības iestādes nolikumu un iekšējās kārtības noteikumus un ar savu rīcību nediskreditēt izglītības iestādi;
- ar cieņu izturēties pret Latvijas valsti, tās Satversmi, vēsturi, sabiedrību, valsts simboliem un latviešu valodu;

- ievērot pedagogu, izglītojamo un citu personu tiesības un intereses;
- nepieļaut emocionālu un fizisku vardarbību;
- neapdraudēt savu un citu personu veselību, drošību un dzīvību;
- būt pieklājīgam izglītības iestādē un ārpus tās;
- atrasties izglītības iestādē iekšējās kārtības noteikumiem atbilstošā apgērbā;
- piedalīties izglītības iestādes vides uzkopšanā un sakārtošanā.

Bērnam ir pienākums saudzīgi izturēties pret apkārtnējo vidi.

Bērnam jāizturas ar cieņu pret valsti, tās simboliem un jāievēro likumi.

BĒRNU TIESĪBAS

Bērnam ir tiesības uz biedrošanās brīvību tiktāl, ciktāl tas neapdraud viņa veselību un dzīvību.

- būt pasargātam no emocionālas, fiziskas un seksuālas vardarbības;
- būt pasargātam no ekonomiskas ekspluatācijas, no nodarbināšanas bīstamos



vai viņa veselībai, fiziskajai, psihiskajai vai tikumiskajai attīstībai kaitīgos apstākļos, nakts darbā vai tādā darba laikā, kas kavē viņa izglītošanos;

- uz privāto dzīvi, dzīvojamās telpas un korespondences noslēpumu, personas neaizskaramību un brīvību.

Bērns ir aizsargājams no smēķēšanas un alkoholisko dzērienu ietekmes.

Bērns ir aizsargājams no narkotisko, psihotropo, toksisko un citu tādu apreibinošu vielu lietošanas, kurām ir negatīva ietekme uz organismu, no šādu vielu izgatavošanas, tirdzniecības un jebkāda veida izplatīšanas.

Bērnam ir tiesības uz tādiem dzīves apstākļiem un labvēlīgu sociālo vidi, kas nodrošina pilnvērtīgu fizisko un intelektuālo attīstību. Katram bērnam ir jāsaņem atbilstošs uzturs, apģērbs un pajumte.

Bērnam ir tiesības uz pastāvīgu dzīvesvietu. Bērnam ir tiesības uz atpūtu un brīvo laiku.

BĒRNA TIESĪBAS IZGLĪTĪBĀ

Valsts nodrošina visiem bērniem vienādas tiesības un iespējas iegūt izglītību atbilstoši katra spējām.

Bērnam ir tiesības uz bezmaksas pirmsskolas sagatavošanu, pamata un vidējo izglītību, kā arī arodizglītību.

- uz valsts vai pašvaldības apmaksātu pirmsskolas izglītības, pamatizglītības un vidējās izglītības ieguvu;
- mācību un audzināšanas procesā izteikt un aizstāvēt savas domas un uzskatus, neaizskarot citu personu cieņu un godu;
- piedalīties mācību procesa pilnveidē un izglītības iestādes pašpārvaldē;
- uz personiskās mantas aizsardzību izglītības iestādē;
- uz dzīvībai un veselībai drošiem apstākļiem izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos u.c.

Bērnam ir tiesības dzīvot tīrā vidē.

Nepieciešamības gadījumā ir tiesības lūgt pieaugušo, pašvaldību un valsts institūciju palīdzību.

Bērnam ir tiesības piedalīties bērna tiesību aizsardzības programmu izstrādāšanā.

Mēs katrs - gan bērni, gan pieaugušie esam atbildīgi par to, ko mēs darām. Mūsu pienākums ir izturēties un rīkoties tādā veidā, lai neaizskartu citus

ATBILDĪBA

Ja bērns ir sasniedzis 14 gadu vecumu, likumpārkāpuma izdarīšanas gadījumā viņu var saukt pie administratīvās vai kriminālatbildības atkarībā no pārkāpuma smaguma.

Ja pārkāpumu izdara bērns, kuram vēl nav 14 gadi, tad viņam jau no 11 gadu vecuma var piemērot kādu no audzinoša rakstura piespiedu līdzekļiem saskaņā ar likumu „Par audzinoša rakstura piespiedu līdzekļu piemērošanu bērniem”.

Audzinoša rakstura piespiedu līdzekļi:

- izteikt brīdinājumu;
- uzlikt par pienākumu atvainoties cietušajām personām, ja tās piekrit tikties ar vainīgo;
- noteikt uzvedības ierobežojumus;
- uzlikt par pienākumu veikt sabiedrisko darbu;
- ievietot bērnu sociālās korekcijas izglītības iestādē;
- uzlikt par pienākumu ārstēties no alkohola, narkotisko, psihotropo vai toksisko vielu vai citādas atkarības.

Par civiltiesisku kaitējumu (mantas, veselības bojājumu u.tml.) bērns ir atbildīgs no 7 gadu vecuma.

Atceries, ka neviena mamma un neviens tētis nav ideāls! Svarīgi ir būt nevis ideālam vecākam, bet PIETIEKOŠI labai mammai un tētim!

KO BŪTU SVARĪGI IEVĒROT BĒRNA AUDZINĀŠANĀ:

1. Atceries, ka ikvienam bērnam (tāpat kā pieaugušajam) nepieciešams izjust beznosacījuma mīlestību: tas nozīmē sajūtu „mani mīl vienkārši tāpēc, ka es esmu”, nevis „tāpēc, ka atbildstu kādām noteiktām prasībām”. Tādēļ ir svarīgi bērnam izrādīt, ka viņu mīli – gan apskaujot, samīļojot, gan arī to pasakot vārdos. Šāda attieksme veido adekvātu bērna pašapziņu, kā arī vēlmi parādīt sevi no labās puses.

2. Vienmēr uzmanīgi klausies bērnu – gan tajā, ko viņš tev vēlas pateikt par to, kas noticis, gan tajā, kā bērns jūtas. Atceries, ka visas emocijas ir pieņemamas, un parādi, ka tu spēj tās pieņemt un akceptēt. Mēģini pateikt bērnam, ka redzi kā viņš jūtas, izrādi vēlmi atbalstīt.

3. Izveido skaidri noteiktus pieņemamas un nepieņemamas uzvedības noteikumus un ierobežojumus. Noteikumiem ir jābūt saprātīgiem. Vislabāk, ja šos noteikumus izveido kopā ar bērnu. Bieži vecāki saka, ka grib, lai bērni uzvedas „labi”. Tas ir vispārīgs nosacījums, kas bērnam nav saprotams. Ir tikai normāli, ka bērns vai pusaudzis reizēm cenšas noteikumus pārkāpt, jo šādā veidā viņš izmēģina iespējas un mācās. Dažkārt ārpus mājas ir vajadzīgi citi noteikumi. Arī tos ir svarīgi bērnam izskaidrot.

Ir svarīgi katram zināt savus pienākumus un atbildības. Ir svarīgi saprast kas notiek, ja darbiņš netiek padarīts. Tāpēc piedāvājam mazus špikerus, kuri palīdzēs sadalīt pienākumus. Ļaujieties iztēlei un ar bērnu kopā uzzīmējiet, izveidojiet sev vispiemērotāko variantu. Pienākumus ieteicams uzrakstīt pēc iespējas precīzāk un sīkāk, tas palīdzēs noteikt vai darbiņš ir vai nav padarīts. Svarīgi ir noteikt arī laika robežas. Neaizmirstiet kopā parakstīties un pielikt vienošanos pie sienas! Lai veicas!!!

MŪSU PIENĀKUMI!

DARBIŅŠ	KURŠ TO DARA?	KAD JĀBŪT GATAVAM?
Mazgā savas istabas grīdu	Kārlis	Katru trešdien līdz 16:00

MĒNESIS

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
1. Traukus mazgā Brālis	2. Traukus mazgā Tētis	3. Virtuvē grīdu tīra Māsa	4. Traukus mazgā Mamma	5. Traukus mazgā Māsa Miskasti iznes Brālis	6. Māsa un Brālis tīra un sakārto savas istabas	7. Visi kopīgi gatavo ēst Traukus mazgā Tētis
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mēs, ģimene, vienojamies, ja nesam izdarījuši kādu no saviem darbiem, tad:

-
-
-



4. Bērniem ir svarīgs režīms – saprātīgs, vecumam atbilstošs laiks, kad iet gulēt, ēst, rotaļāties, mācīties. Šāds ritms bērnam dod drošības sajūtu un stabilitāti. Tomēr spēj būt arī elastīgs un reizēm arī atkāpties no noteiktā režīma, ja redzi, ka bērnam tas ir nepieciešams.

5. Izturies ar cieņu pret bērnu, neatkarīgi no viņa vecuma. Atceries, ka bērns ir personība, kuru ir svarīgi cienīt un respektēt. Ļauj bērnam pašam pieņemt lēmumus atbilstoši viņa vecumam, it īpaši, ja tas skar pašu bērnu. Jautā un ieklausies viņa viedoklī. Ja tev ir vilinājums pateikt kaut ko sāpīgu, padomā, kā tas izklausītos, ja tu to teiktu kādam pieaugušam cilvēkam. Atvainojies reizēs, kad esi izdarījis ko nepareizi vai kļūdījies. Tikai šādi izturoties tu varēsi sagaidīt arī cieņu pret sevi.

6. Esi bērnam mamma vai tētis, nevis draudzene vai draugs! Bērnam dzīvī būs daudz draugu, bet mamma un tētis ir tikai viens. Ja esi skumjš, vai satraucies, un bērns to redz – paskaidro, kāpēc, un pasaki, ka bērns pie tā nav vainīgs. Tomēr savus personīgos pārdzīvojumus labāk stāsti pieaugušajiem – bērnam tā var būt pārāk smaga nasta.

7. Apzināti iepļāno laiku individuālai sarunai ar bērnu. Pat ja tās ir 10 minūtes, ir svarīgi, ka to laikā velti nedalītu uzmanību bērnam. Ja ir vairāki brāļi un māsas, atrodi laiku katram no viņiem. Ir labi, ja ir kopīgas aktivitātes, bet katram bērnam nepieciešams nedalīts laiks un uzmanība no vecākiem. Nepārdzīvo, ja daudz strādā un tev nav daudz laika, ko veltīt bērniem. Svarīga ir kopā pavadītā laika kvalitāte nevis tikai daudzums.

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Pie kopīgi gatavotām vakariņām varam sarunāties ar bērnu, ko labu varam paveikt šajā nedēļā	Kopīgi pildot mājas darbus skolai, varam uzslavēt bērnu par to, kas viņam veicas	Varam veidot sarunu par to, kā var pavadīt brīvo laiku	Kopīga saruna par bērnam vai vecākiem aktuālu tēmu, piemēram, drošība uz ielas, skolā	Kopīga saruna par to, kā šajā nedēļā veicies skolā	Kopīgi paveikt mājas lielos tīrīšanas darbus, iet iepirkties, pirms tam kopīgi sastādot sarakstu Pārrunāt, cik daudz laika katrs ģimenē pavada pie TV	Kopīgi aizbraukt vai aiziet pastaigāties Var sastādīt mājas noteikumus, kopīgi izveidot uzvedības kalendāru

8. Ja jūties iztukšots, izdari ko tādu, kas palīdzēs atkal justies labi. Ja rodas tāda situācija, kurā jūti, ka varētu sākt kliegt uz bērnu, sist viņam vai pazemot, aizej prom no šīs situācijas uz citu vietu, aizskaiti līdz desmit un nomierinies. Rūpējies par sevi! Jo mierīgāks ir vecāks, jo labāk viņš tiek galā ar audzināšanas uzdevumiem. Neaizmirsti paslavēt arī sevi.

9. Smieklī un jautrība var palīdzēt atvieglot saspringtu situāciju. Dažkārt vecāki kļūst pārāk nopietni un aizmirst par bērnu audzināšanas svarīgāko daļu — jautrību. Mēģini saskatīt, kur iespējams jautrību atjaunot, un ļauj sev smieties, kad vien iespējams.

10. Mēģini paskatīties uz lietām ar bērna acīm. Iedomājoties sevi bērna vietā un cenšoties saprast, kā bērns jūtas, mēs parasti labāk saprotam viņa uzvedību. Atceries, kāda bija sajūta, kad tu pats vēl biji bērns, un cik mulsinoša šķita pieaugušo pasaule reizēs, kad pret tevi izturējās netaisni.

11. Izmanto pozitīvās disciplinēšanas metodes, lai attīstītu bērnam pozitīvās īpašības, nevis negatīvās.

Pozitīvās disciplinēšanas principi:

- Uzslavē bērnu par to, ka viņš cenšas, nevis par to, kādu rezultātu viņš/ viņa sasniedz. Piemēram, ja bērns skolā nav ieguvis cerēto labo atzīmi pārbaudes darbā, bet iepriekšējā vakarā viņš ir cītīgi mācījies, uzslavē viņu par

Atceries, ka disciplīnas mērķis nav sodīt, bet mācīt bērnam sabiedrībā pieņemamu uzvedību!

Lai mācītu bērnam pozitīvu uzvedību, var izmantot kalendāra metodi. Šī metode parasti darbojas ļoti labi, bet tai ir jāsaprotavas kopā ar bērnu:

1. Pārrunā kopā ar bērnu - tieši kādu uzvedību tu gribētu, lai viņš attīsta. Tai ir jābūt ļoti konkrētai un bērnam saprotamai. Piemēram, tu gribētu, lai bērns no rīta saklāj savu gultu.

to un pasaki, ka lepojies ar viņu, jo viņš bija ļoti centīgs.

- Koncentrējies uz pozitīvo, nevis negatīvo, lai bērns saprot, kāda veida uzvedību tu vēlies, lai viņš attīsta. Bieži vien mēs vairāk pievēršam uzmanību bērna negatīvajai uzvedībai. Tad bērns pierod iegūt uzmanību ar negatīvu uzvedību, kā arī reizēm nezina, kāda veida uzvedību vecāks no viņa sagaida.



2. Vienojies ar bērnu, kādu apbalvojumu viņš gribētu par to, ja iemācīsies uzklāt gultu, un pēc cik reizēm viņš dabūs apbalvojumu. Vislabāk, ja apbalvojums ir kāds kopīgas pasākums, bet tam jābūt tādām, ko vēlas bērns un, protams, tam jāatbilst jūsu materiālajām iespējām.

3. Kopīgi ar bērnu uzzīmējiet kalendāru, kurā ir atzīmētas nedēļas dienas. Tajā dienā, kad bērns ir saklājis gultu, bērns iezīmē zvaigznīti vai saulīti. Tās dienas, kad bērns to neizdara, netiek atzīmētas. Tad, kad kalendārā ir, piemēram, piecas saulītes, bērns saņem balvu. Jo sliktāka bērna sākotnējā uzvedība, jo balva jāsaņem ātrāk, lai bērns izjustu, ka var saņemt pozitīvu novērtējumu.



Piemērs. Zanes kalendārs

P	★		
O			
T	★		
C	★		
P			
S	★		
Sv	★		

Brīvdienās Zane ar vecākiem iet uz zooloģisko dārzu!

Disciplinēšana prasa konsekvenci un piepūli no vecākiem. Tādēļ apbalvo arī sevi, ja esi pielicis pūles un ir izdevies bērnu disciplinēt. :)

KAS MŪS SATRAUC? KĀ RĪKOTIES, JA KĀDS MŪS SĀPINA?

Bērna pamešana novārtā — bērna aprūpes un uzraudzības pienākumu nepildīšana izpaužas kā nepietiekama uzmanība pret bērna veselības, izglītības, vides, uztura un emocionālajām vajadzībām;

Emocionāla vardarbība — bērna pašcieņas aizskaršana vai psiholoģiska ietekmēšana (draudot viņam, lamājot, pazemojot viņu vai citādi kaitējot viņa emocionālajai attīstībai);

Fiziska vardarbība — bērna veselībai vai dzīvībai bīstams apzināts spēka pielietojums saskarsmē ar bērnu;

Seksuāla vardarbība — bērna iesaistīšana seksuālās darbībās, ko bērns nesaprot vai kam nevar dot apzinātu piekrišanu;

Katrs no mums ir atbildīgs par drošas vides veidošanu un bērnu aizsardzību pret jebkuru no vardarbības formām.

NO VARDARBĪBAS VAR CIEST GAN PIEAUGUŠIE, GAN BĒRNI!

Visi vecāki vēlas kļūt par labiem vecākiem. To dažreiz ir grūti sasniegt. Audzināšana var radīt daudz stresa. Vecākiem vajadzīgs atbalsts, lai tiktu pāri grūtībām, atrisinātu konfliktsituācijas un kontrolētu dusmas, kas dažreiz rodas. Lielākā daļa vecāku velta savas pūles gan darbam, gan bērniem, gan arī rūpēm par vecāka gadagājuma paaudzi. Laiks, ko pavadām kopā ar bērniem, ir dārgs, un tas paiet ātri. Pozitīvā audzināšana dod iespēju vecākiem būt kopā ar bērniem.

Tā kā vecākiem jāsašķir ar daudzām grūtībām, droši vajadzētu meklēt palīdzību un atbalstu. Vecāki var saņemt iedrošinājumu gan no speciālistiem, gan apmeklēt vecāku atbalsta grupas. Lūgt palīdzību ir stipruma nevis vājuma izpausme.

Mēs, SOS Ģimeņu stiprināšanas projekti, esam tepat blakus.

Ja Tu dzīvo kādā no šīm pilsētām Rīgā (Ziemeļu un Latgales rajonā), Valmierā, Olainē, Bauskā vai Cēsīs, droši vari vērsties pie mums!

Gan bērniem, gan pieaugušajiem ir iespēja saņemt konsultācijas un atbalstu, nonākot situācijā, kad kāds izturas vardarbīgi vai sastopamies ar citām grūtībām (piemēram, vecāku šķiršanās, konflikti ģimenē, uzvedības problēmas bērniem, atkarības un citas sarežģītas dzīves situācijas).

Rīgas ģimeņu stiprināšanas un atbalsta projekts

Vidrižu iela 3, 205.kab., Rīga, LV 1006
T.27875622, zane.griva@sosbca.lv

Olaines novada ģimeņu stiprināšanas un atbalsta projekts

Meža iela 2, Jaunolaine, LV 2127
T.67967414, solvita.degle@sosbca.lv

Valmieras SOS ģimeņu atbalsta centrs
Stacijas iela 26, Valmiera, LV 4201
T. 29244687, agita@sosbca.lv

Bauskas ģimeņu stiprināšanas un atbalsta projekts
Rūpniecības iela 7, Bauska
T. 29467248, irena.kalnina@sosbca.lv

Cēsu SOS ģimeņu atbalsta centrs
Bērzaies iela 16/18, Cēsis, LV 4101
T.26685844, ilze.zagare@sosbca.lv

SOS Bērnu ciematu asociācija ir izveidojusi atbalsta e-pastu bērniem un vecākiem uzticies@sosbca.lv, kur var ziņot par situācijām un lūgt palīdzību, gadījumos, kad kāds ģimenē – bērns vai pieaugušais, vai speciālists ir izturējies vardarbīgi. Uz e-pastu droši var rakstīt priekšlikumus sadarbības uzlabošanai ar speciālistiem.



DAŽĀDAS PALĪDZĪBAS UN ATBALSTA SAŅĒMŠANAS IESPĒJAS

Jebkurā krīzes situācijā bērni un arī pieaugušie var zvanīt uz Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu bezmaksas uzticības tālruni 116111.

Katrā pašvaldībā ir sociālais dienests un bāriņtiesa, kā arī var meklēt nevalstiskās organizācijas, kuras sniedz atbalstu ģimenēm ar bērniem, līdzīgi kā to dara SOS Ģimeņu atbalsta projekti.

Valsts Bērnu tiesību aizsardzības inspekcija - www.bti.gov.lv

Adrese: Ventspils iela 53, 5. stāvs, Rīga, tālr.: 67 359 128; E-pasts: pasts@bti.gov.lv

Bezmaksas juridiskā palīdzība - www.jpa.gov.lv

Informatīvais tālr.: 80001801 un 67514224;

e-pasts: jpa@jpa.gov.lv

Adrese: Brīvības gatve 214, Rīga

Uzturīdzekļu garantiju fonds: www.ugf.gov.lv

Adrese: Pulkveža Brieža ielā 15, 2.stāvā, Rīga, tālr.: 67 830 626

Tiesībsarga birojs - www.tiesibsargs.lv;

Adrese: Baznīcas iela 25, Rīga, tālr.: 67686768

Krīzes centrs „Skalbes” - www.skalbes.lv

Adrese: Kungu iela 34, Rīga, tālr.: 67222922

Centrs „Dardedze” - www.centrsdardedze.lv

Adrese: Cieceres iela 3a, Rīga,

tālr. konsultāciju daļa: 67600685

Vidzemes reģionālais atbalsta centrs

“Dardedze” - www.valdardze.lv

Adrese: Raiņa iela 9, Valmiera, tālr./fakss: 64220686

Resursu centrs sievietēm „Marta” -

<http://www.marta.lv>

Adrese: Brīvības iela 183/2-30, Rīga, tālr.: 67378539

**Biedrības „Latvijas Samariešu apvienība”
Krīzes centrs bērniem un sievietēm „Māras centrs”** - www.samariesi.lv

Adrese: Cieceres ielā 1, Rīgā, tālr.: 67609263

**Nodibinājums Sociālās palīdzības aģentūra
Ģimenes krīzes centrs „Mīlgāvis”** -

www.krize.lv

Adrese: Ezera ielā 21, Rīga, tālr.: 67012515

**Rīgas domes Labklājības departamenta
Sabiedrības veselības veicināšanas un
profilakses nodaļa** - <http://www.narcomania.lv>

Adrese: Baznīcas iela 19/23, Rīga, tālr.: 67037333

Latvijas Sarkanais Krusts - www.redcross.lv

Adrese: Šarlotes iela 1d, Rīga, tālr.: 67336651

Ceļu satiksmes drošības direkcija - www.csdd.lv

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests -
www.vugd.gov.lv

„**Latvenergo**” - www.latvenergo.lv (izglītojoša
informācija bērniem par elektrodrošību)

**Portāls par cilvēku tirdzniecības jautājumiem
Latvijā un pasaulē** - www.cilvektirdznieciba.lv

Latvijas tiesu portāls - www.tiesas.lv (noderīga
informācija par tiesu darbu, kompetencēm, doku-
mentu paraugiem)

Latvijas pediatru asociācija - <http://www.lpa.lv>

Bērnu un jauniešu drošības portāls -
www.dzimba.lv

**Valsts policijas metodiskie materiāli par bērnu
drošību** - www.sargi-sevi.lv

Noderīga informācija par drošību internetā -
www.drossinternets.lv

Par pārkāpumiem interneta vidē var ziņot šajā
mājaslapā vai uz adresi zinojumi@netsafe.lv vai
tel.: 116111

Padomi vecākiem: <http://paligsvvecakiem.lv>

Materiāls sagatavots 2012 gadā.

Vizuālajā noformējumā izmantoti Valmieras SOS Bērnu ciemata bērnu un Olaines novada ģimeņu stiprināšanas projekta bērnu zīmējumi no 2011. gada konkursa „Mana ģimene”.

Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācija

Cēsu iela 31 - k3, Rīga

T 67378353 **F** 67709620

W www.sosbernuciemati.lv