

## **Labdien, cien. vecāki!**

Atbalsta personāls, tāpat kā pedagogi, šobrīd strādā attālinātā režīmā.

---

**Skolas logopēde** Olita Ruska turpina īstenot savus darba pienākumus, katru nedēļu pēc izstrādātā plāna. Logopēde sazinās un atgriezeniskā saite notiek caur mykoob.lv, whatsapp, telefoniski vai ar videozvana starpniecību. Nepieciešamības gadījumā var zvanīt -28656620.

**Speciālais pedagogs** Anita Rezekova turpina strādāt attālināti ar izglītojamajiem un vecākiem pēc izstrādātā plāna. Ar speciālo pedagogu var sazināties ar mykoob.lv vai telefoniski.

---

Aicinām informēt **sociālo pedagogu** Ingu Alksni mykoob.lv situācijās,

- ja ir informācija par iespējamu vardarbību vai cita veida bērna veselības, dzīvības vai attīstības apdraudējumu (bērns ir atstāts novārtā);
- ja ir saņemta informācija par bērnu, kurš palicis bez likumiskajiem pārstāvjiem, vai aizgādībā esošu personu, kuras aizgādnieks atrodas ārpus Latvijas;
- ja ir nepieciešama palīdzība un atbalsts bērniem, kuru vecākiem jāatrodas pašizolācijā;
- ja bērns nav aktīvs izglītības iegūšanas procesā, ir nepieciešams konsultatīvs atbalsts.

## **Informācija par Rīgas Sociālā dienesta darbu ārkārtējās situācijas laikā:**

### **Kā var iesniegt iesniegumus un dokumentus attālināti?**

Iesniegumus un dokumentus Rīgas Sociālajam dienestam var iesniegt attālināti, izmantojot e-pastu [soc@riga.lv](mailto:soc@riga.lv), portāla Latvija.lv e-pakalpojumu "Iesniegums iestādei" vai ievietojot īpaši norādītā dokumentu kastē savā teritoriālajā centrā. Iesniegumā jānorāda vārds, uzvārds, personas kods, adrese, tālrunis, bankas konts, kur pārskaitīt pabalstu un jāapraksta problēma, kuru nepieciešams risināt.

Iesniegumus Rīgas domes Labklājības departamentam var iesniegt attālināti, izmantojot e-pastu [dl@riga.lv](mailto:dl@riga.lv), portāla Latvija.lv e-pakalpojumu "Iesniegums iestādei" vai ievietojot pasta kastē Baznīcas ielā 19/23 pirmajā stāvā.

Sev neskaidro informāciju var uzzināt, zvanot pa Rīgas domes Labklājības departamenta **BEZMAKSAS** informatīvo tālruni **80005055**, ārpus darba laika darbojas balss pastkastīte, vai darba dienās darba laikā pa Rīgas Sociālā dienesta informatīvo tālruni 67105048. Aktuālā informācija mājas lapā: [www.ld.riga.lv](http://www.ld.riga.lv)

Informācijas apkopojums par valsts piedāvāto atbalstu saistībā ar ārkārtas situāciju atrodams, ieejot interneta saitē:

[http://www.lm.gov.lv/lv/?option=com\\_content&view=article&id=91683](http://www.lm.gov.lv/lv/?option=com_content&view=article&id=91683)

---

**Izglītības psihologs** Sanita Ābelniece turpina sniegt konsultācijas attālināti pēc nepieciešamības ar izglītojamajiem un vecākiem, saziņa notiek telefoniski, whatsapp, vai mykoob.lv

Psiholoģiskās palīdzības nepieciešamības gadījumā ar izglītības psihologu var sazināties mykoob.lv, telefoniski, whatsapp - 28275386. Ja, Jūs pamanījāt, ka bērnam pēdējā laikā ir emocionālas, uzvedības grūtības vai vienkārši nepieciešams atbalsts (konsultācijas tiek sniegtas saglabājot konfidencialitāti).

## **Bezmaksas psiholoģisko palīdzību nodrošina**

### **Krīžu un konsultāciju centrs Skalbes:**

Diennakts krīzes tālruni: 67222922 un/vai 27722292.

Vardarbībā cietušajiem 116006

### **Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija:**

- 1) Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 – 24/7, bez maksas;
- 2) E-konsultācija – [uzticibaspasts116111@bti.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bti.gov.lv)
- 3) Čats [www.bti.gov.lv](http://www.bti.gov.lv) mājas lapā darba dienās laikā no plkst.12-20;

### **Konsultācijas vecākiem:**

Konsultatīvās nodaļas speciālisti sniedz konsultācijas darba dienās no 9.00-15.00, Ingai Gulbei 26808563 vai sūtot ziņu [inga.gulbe@bti.gov.lv](mailto:inga.gulbe@bti.gov.lv)

### **Pusaudžu resursu centrs:**

Attālinātās krīzes konsultācijas pusaudžiem vai viņu ģimenēm, Pieteikties zvanot vai WhatsApp 29164747.

### **Noderīgi telefonu numuri:**

tālrunis pieteikumiem par “Covid-19” analīzēm – **8303**,

Slimības profilakses un kontroles centrs – **67387661** (Par Covid-19 jautājumiem).

### **Noderīga informācija papildus:**

Bērni un pusaudži reaģē uz vecāku un pieaugušo emocijām. Vecāku un pieaugušo miers un pārliecība var būt labākais atbalsts bērniem vīrusa uzliesmojuma laikā. Katrs bērns un pusaudzis stresa situācijās reaģē atšķirīgi. Pazīmes, kas var liecināt, ka bērns izjūt stresu:

- Pārmērīga raudāšana un aizkaitinājums.
- Atgriešanās pie tādas uzvedības, kas bija vērojama, kad bērns bija jaunāks.
- Pārmērīgas raizes un skumjas.
- Ēšanas un miega traucējumi.
- Pusaudžiem raksturīga viegla aizkaitināmība un izrādīšanās.
- Sekmju pasliktināšanās.
- Uzmanības un koncentrēšanās traucējumi.
- Izvairīšanās no aktivitātēm, kas iepriekš sagādāja prieku.
- Galvas un ķermeņa sāpes.

### **Kā atbalstīt savu bērnu:**

- Velti laiku sarunai ar bērnu vai pusaudzi par jauno koronavīrusu un saslimšanu ar COVID-19. Atbildi uz jautājumiem un pastāsti par faktiem bērnam un pusaudzim saprotamā valodā.

- Apliecinī, ka bērni ir drošībā. Paskaidro, ka uztraukums un skumjas šādās situācijās ir dabiskas. Pastāsti, kā pats tiek galā ar stresu un ko bērni var mācīties no vecākiem.
- Ierobežo laiku, ko bērni un pusaudži velta sociālajiem tīkliem un citiem medijiem. Bērni var viegli pārprast un interpretēt dzirdēto vai lasīto, kas var izraisīt pastiprinātas bailes.
- Centies ievērot rutīnu. Kamēr skolas ir slēgtas, centies bērnam un pusaudzīm nodrošināt izglītojošas aktivitātes un nomierinošas vai jautras spēles pēc mācībām.
- Esi paraugs savam bērnam. Atpūties, izgulies, esi aktīvs un sporto, ēd veselīgi. Sazinies ar ģimenes locekļiem un draugiem attālināti.

### **Vecākiem:**

Kā rūpēties par savu garīgo veselību pandēmijas laikā psiholoģe Kristīne Dūdiņa:

<https://www.santa.lv/raksts/ievasveseliba/padomi/psihologe-kristine-dudina-ka-rupeties-par- psihisko-veselibu-pandemijas-laika-32082/>

Uzvedības terapeitu raksti par veselības trauksmi, dzīvi nenoteiktībā, piespiedus atrašanos kopā <http://intellego.lv/b/lv/lasitava>

Daži ieteikumi no psiholoģes Vitas Kalniņas:

<https://lina.lv/7-ieteikumi-dzivei-arkartas-situacija/>

<https://esparveselibu.lv/ka-tikt-gala-ar-pandemijas-radito-stresu?fbclid=IwAR1IyrwmID4tQCogTju2DwCuuZHOnt9pYB6BfX0LhNQ5igKa4B4ghfD4rnA>

par darbu tiešsaistē, psiholoģes, kouča K.Ošlejas raksts no viņas prakses

<https://www.tvnet.lv/6921864/apmacibas-parcelas-uz-tiessaisti-kas-janem-vera>

### **Kas attiecas uz bērniem, var izmantot šos materiālus:**

**Kā tikt galā ar bērnu uzvedības izaicinājumiem** pašizolācijas laikā, kā pastāstīt ar

sociālo stāstu par CoVid-19 <http://www.uzvediba.lv/blogs/>

Dažādās ietekmes uz bērniem un vecāku atbildība ( internets,

pornogrāfija...): <http://www.centrsdardedze.lv/lv/jaunumi>

### **VIDEO Paliec Mājās Supervaroņi | Animācijas stāsts bērniem par Korona vīrusu un palikšanu mājās:**

<https://www.youtube.com/watch?v=WbbmSteOQT0&feature=youtu.be&app=desktop>

### **Kā runāt ar bērnu par C19 psih. I,Parravani:**

<https://www.debesmanna.com/?p=3822>

<https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/kas-bernam-jazina-par-covid-19-situacijas-skaidrojums-un-vecaku-piemers-palidz-mazinat-satraukumu.a352585/>

## **Ieteikumi vecākiem kopābūšanai un aktivitātēm ar bērniem:**

<https://www.lsm.lv/article-preview/dzive--stils/vecaki-un-berni/paliekam-majas-praktiski-ieteikumi-vecakiem-un-berniem-dienas-planosana-un-idejas-aktivitatem.a352884/>

<https://www.lsm.lv/article-preview/dzive--stils/vecaki-un-berni/maci-bernam-pareizi-mazgat-rokas-krasojams-secibas-uzdevums.a352813/>

<https://www.lsm.lv/article-preview/dzive--stils/vecaki-un-berni/idejas-vecakiem-berna-dienas-planosana-un-rotalam-jeb-isais-kurss-ka-klut-par-bernodarza-audzinataju.a352398/>

Lsm.lv tēmā "Dienas darbiņš" ir ap 600 praktisku ideju, kā saturīgi un jēgpilni vadīt laiku ģimenē ar bērniem - <https://www.lsm.lv/temas/dienas-darbina/>

Bērnistaba - labs saturs un droša vide, var klausīties, krāsot, skatīties multfilmas un arī ideju video, spēlēt spēles. <https://bernistaba.lsm.lv/>

### **Ieteikums visiem:**

**Audio meditācijas veselībai, stresa un nemiera mazināšanai, labākam miegam un līdzsvaram, veselībai un labam garastāvoklim.**

**Īsas meditācijas aizņemtajiem, saprotamas meditācijas bērniem un SOS vingrinājumi pēkšņām krīzes situācijām.**

[http://www.miervidi.lv/lat/mobila\\_lietotne\\_miervidi](http://www.miervidi.lv/lat/mobila_lietotne_miervidi)

Veselību vēlot,

Rīgas 31.vidusskolas atbalsta komanda

