

Palīdzība un atbalsts



Kad ģimenē vai izglītības iestādē rodas krīze, ir dabiski justies apjukušam. Mēs varam iemācīties atpazīt, kur meklēt atbalstu, un sadarboties ar skolu, lai bērni justos drošībā un pasargāti.

Pamaniet signālus

Agrīna bērnu problēmu pamanīšana (piemēram, uzvedības izmaiņas, mācību grūtības, konflikti izglītības iestādē) ir būtiska, lai laikus sniegtu atbalstu. Biežākie signāli:



Bērna uzmanības kritums vai emocionālās grūtības



Konflikti ar vienaudžiem vai skolotājiem



Bērna pārslodze vai stress (biežs un nepamatots aizkaitinājums, regulāra neizgulēšanās)

Dažkārt ir grūti pamanīt pirmos krīzes signālus, tāpēc ir svarīgi mācīties tos atpazīt. Sāciet ar uzdevumu „Zināšanu tilts” (atrodams Rokasgrāmatā) – tas palīdzēs identificēt būtiskākos signālus un veidot veiksmīgu sadarbību ar skolu.

Pirmie soļi grūtību mazināšanai skolas vidē

Sazinieties ar klases audzinātāju vai skolas atbalsta speciālistiem (psihologu, sociālo pedagogu). Izmantojiet Rokasgrāmatā minēto komunikācijas tehniku, lai saruna būtu pēc iespējas konstruktīvāka.



Sāciet sarunu ar atvērtiem jautājumiem vai frāzēm, piemēram:
"Paldies, ka informējāt. Esmu pamanījis, ka mājās...
Par kādu turpmāko rīcību mēs varam vienoties?"



Atpazīstiet un laikus novērsiet situācijas, kad saruna attīstās nevēlamā virzienā (piemēram, sākas savstarpēja vainošana vai emociju vadīta komunikācija).



Kur meklēt papildu palīdzību?



- Skolas atbalsta speciālisti: psihologs, sociālais pedagogs, speciālais pedagogs.
- Pašvaldības iestādes: sociālais dienests, bāriņtiesa, pašvaldības izglītības pārvalde.
- Bērnu tiesību aizsardzības centra uzticības tālrunis bērniem un pusaudžiem 116111, Nacionālā veselības dienesta krīžu tālrunis pieaugušajiem 116 123.