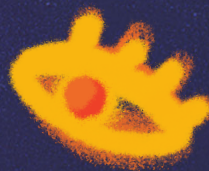


#PAMANI PIRMOS SIGNĀLUS

**VAI PROTI ATPAZĪT
PIRMOS SIGNĀLUS?**

Izpildi testu un pārbaudi!

pirmiesignali.atbalstsberniem.lv



PAMANI.



PAJAUTĀ.



PALĪDZI.

PALĪDZI BĒRNIEM -

Atpazīsti agrīnās uzvedības vai atkarību problēmu pazīmes, uzsāc sarunu un meklē atbalsta iespējas.

**PALDIES IKVIENAM,
KAS PAMANA!**



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Bērnu aizsardzības
centrs

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

PAMANI

KĀDAS IR BĒRNU AGRĪNĀS UZVEDĪBAS VAI ATKARĪBU PROBLĒMU PAZĪMES?



Intereses zudums



Miega traucējumi



Agresija



Noslēgšanās



Trauksme un nomāktība



Veco draugu pamešana



Ēšanas traucējumi



Strauja sekmju pasliktināšanās



Straujas un ilgstošas
garastāvokļa svārstības



Somatiskās sūdzības - biežas
vēdersāpes, galvassāpes,
sirdsklauves, grūtības elpot

PAJAUTĀ

KĀ UZSĀKT SARUNU AR BĒRNU?

- Saglabā mieru – ievēl dziļu elpu, nesāc kliegt vai sodīt.
- Sarunai ar bērnu jābūt mierīgai, nesteidzīgai un cieņpilnai.
- Runā no “es” pozīcijas – “Es pamanīju, ka izskaties nomācts”, nevis “Tu uzvedies dīvaini!”.
- Dod bērnam iespēju izteikt savas domas un jūtas.
- Uzklausī, nepārtraucot.
- Svarīgi bērnam nosaukt savas jūtas – “Tas mani satrauc”, “Es jūtos apjucis”, “Es vēlos palīdzēt”.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS

atbalstsberniem.lv

#PAMANI PIRMOS SIGNĀLUS

PALĪDZI

KĀ BĒRNAM PALĪDZĒT?

Ja bērnam nepieciešams atbalsts, vērsieties pie speciālistiem, ar kuriem kopīgi lemt par vajadzīgo atbalstu bērnam. Vērsies pie:

- ģimenes ārsta
- skolotāja
- skolas psihologa
- skolas sociālā pedagoga
- sociālā dienesta sociālā darbinieka
- psihologa, psihoterapeita vai psihoterapijas speciālista
- bērnu psihiatra vai narkologa
- citiem speciālistiem

Ja nepieciešams
padoms vai izstāstīt
situāciju, zvaniet
Bērnu aizsardzības
centra Bērnu un
pusaudžu uzticības
tālrunim **116111**.

Uzticības tālrunis
bērniem un pusaudžiem

116111