

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](http://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](http://www.drosmigssarunai.lv)**.