



Sāksies bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa 116111 akcija “Es audzinu viens!”

Publicēts: 06.05.2021.

[Informācija preseī](#)

[Jaunami](#)

[Preses relīze](#)



Jau ceturto gadu Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas (VBTAI) Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 (turpmāk – Uzticības tālrunis) rīko akciju “Es audzinu viens!”. Šogad tā risināsies no 10. - 16. maijam

Uzticības tālrunis aicina ikvienu vecāku, aizbildni, adoptētāju, kā arī audžuvecāku, kas ikdienā viens nodrošina bērnu aprūpi un saskaras ar dažādām grūtībām, saņemt psiholoģisku palīdzību jautājumos, kas skar bērnus.

“2020. gada *Covid 19* intensīvais laiks iezīmēja akūtu vajadzību vecākiem saņemt atbalstu dažādos ar bērniem saistītos jautājumos – pārrunāt savstarpējo attiecību veidošanu ar bērnu, bērna emocionālā stāvokļa izmaiņas, mācību motivācijas trūkumu, izmaiņas uzvedībā, konfliktu risināšanu, disciplinēšanu u.c. Tieši vecākiem sniegto konsultāciju skaits gada laikā pieauga par 10%, tas joprojām saglabājas augsts. Uzticības tālruņa līdzšinējā pieredze liecina, ka sarunas ar vecākiem parasti ir emocionāli piesātinātas, jo vecāki, stāstot par notikušo, izjūt trauksmi, bezspēcību, apjukumu un dusmas”, stāsta VBTAI Ģimeņu ar bērniem atbalsta departamenta direktore Amanda Vēja.

Kā secina speciālisti, kas ikdienā apkalpo zvanus, ne visiem vecākiem, kas vieni rūpējas par bērniem, ir pieejama atbalsta sistēma, viņi jūtas vientuļi un dažreiz ir sajūta, ka ar visu jātiek galā vienam pašam. Tāpēc jo īpaši svarīgi ir savlaicīgi saņemt psiholoģisku palīdzību, risinot ikdienas grūtības. Šīs akcijas ietvaros ir iespēja pašam vecākam bez maksas saņemt ne tikai profesionālu psiholoģisko atbalstu, bet arī vērsties pēc informatīvas palīdzības konkrētās situācijas risināšanā.

Uzticības tālrunis 116111 ir bezmaksas tālruņa līnija, kas ir anonīma un darbojas visu diennakti. Darbdienās no pulksten 12:00 – 20:00 ar Uzticības tālruņa speciālistiem iespējams sazināties arī izmantojot tiešsaistes konsultācijas (turpmāk - čats) – čata logs meklējams www.uzticibastalrunis.lv, vai arī vērsties pēc palīdzības e-pastā – uzticibaspasts116111@bti.gov.lv. Tāpat ikvienam ir iespēja izmantot mobilo aplikāciju “Uzticības tālrunis”, lai izvēlētos sev nepieciešamo palīdzības veidu.

<https://www.bti.gov.lv/lv/jaunums/saksies-bernu-un-pusaudzu-uzticibas-talruna-116111-akcija-es-audzinu-viens>