



Valsts bērnu tiesību
aizsardzības inspekcija

Uzticības tālrunis 116111 rīko akciju tēviem

Publicēts: 09.09.2021.



Arī citi tēti zvana un lūdz atbalstu jautājumos, kas saistīti ar:

**attiecību veidošanu ar bērnu;
pozitīvo disciplinēšanu;
saskarsmes jautājumiem;
interneta drošību, u.c
jautājumiem**

Būt tētim = būt klāt bērnam gan nozīmīgos, gan šķietami ikdienišķos brīžos, atbalstīt, iedrošināt, iemācīt, samīļot!

Bet dažkārt būt tētim nav vienkārši - ja nepieciešams psiholoģisks atbalsts, zvani 116111 jebkurā diennakts laikā!

TĒTI, #ESI KLĀT

No 10.-19.septembrim tēti īpaši aicināti sazināties ar Uzticības tālruna speciālistiem un saņemt atbalstu!

Septembra otrajā svētdienā (šogad - 12. septembrī) Latvijā atzīmē Tēva dienu. Gatavojoties šim notikumam, Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 (UT) rīko akciju "Uzticības tālrunis tēviem".

Akcija notiks no 10. līdz 19. septembrim.

"Tēvam sava bērna dzīvē ir nozīmīga loma – tēva vēlme un spēja būt bērnam blakus dažādos dzīves posmos un notikumos, atbalsts, sniegtie padomi, kā arī citas attiecību nianšes var būtiski ietekmēt bērna pašvērtējumu, emocionālo stāvokli, domas par sevi un apkārtējo pasauli. Tomēr tēvi nereti izvairās runāt par grūtībām, kas traucē veidot emocionālu saikni ar bērnu, par savām vajadzībām, un ne vienmēr tiek meklētas atbildes uz sev svarīgiem jautājumiem. Akcija ļauj mums dot iespēju tēviem runāt – par to, kas viņiem svarīgs, kas satrauc attiecībās ar bērniem, kā stiprināt attiecības, izrunāt sasāpējušus jautājumus par zaudētām attiecībām ar bērniem utt. ", norāda VBTAI Ģimeņu ar bērniem atbalsta departamenta direktore Amanda Vēja.

Šī gada akcija ir īpaša ar to, ka tēti tiek aicināti ne tikai zvanīt UT speciālistiem un saņemt profesionālas psiholoģiskās konsultācijas un atbalstu jautājumos saistībā ar bērniem, bet arī saņemt *klīniskās psiholoģes, psihoterapijas speciālistes Līgas Bernātes* bezmaksas konsultācijas, rakstot e-konsultāciju uzticibaspasts116111@bti.gov.lv.

Akcijas laikā tēti ir īpaši aicināti pārrunāt dažādas aktuālas un būtiskas tēmas – emocionāli siltu un atbalstošu attiecību veidošana

ar bērnu, bērnu un vecāku savstarpējās attiecības un konfliktu risināšanas iespējas, bērnu attiecības ar vienaudžiem, skolotājiem utt., dažādus bērna drošības aspektus internetā. Tieši tāpat tēvus var interesēt jautājumi par bērnu attīstības fiziskajiem, garīgajiem un emocionālajiem aspektiem, rīcību gadījumā, ja bērns ir cietis no fiziskas, emocionālas vai seksuālas vardarbības, dažādas bērna emocionālās problēmas, kā arī bērna pozitīvās disciplinēšanas metodes un rīcības stratēģijas.

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 VBTAI mājaslapā www.uzticibastalrunis.lv, vai arī vērsties pēc palīdzības e-pastā – uzticibaspasts116111@bti.gov.lv.

<https://www.bti.gov.lv/lv/jaunums/uzticibas-talrunis-116111-riko-akciju-teviem>