

## Apkopojums “Atbalsta grupas “Atbalsta aplis” dalībnieku ieguvumi no dalības atbalsta grupā”

Nosauciet vismaz 3 lietas, ko Jūs ieguvāt tematiskajā atbalsta grupā?		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atgādināja lietas, kas bija piemirsušās.</li> <li>2. Apmaiņa ar citu vecāku situācijām.</li> <li>3. Iepazīnu jaunus cilvēkus un situācijas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Drosme.</li> <li>2. Atbalsts.</li> <li>3. Uzdrīkstēšanās.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sajūtu, ka neesmu viena.</li> <li>2. Kā atlaist bērna uzvedības problēmas.</li> <li>3. Ļaut bērnam un sev dzīvot vieglāk.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Citu skolu pieredze.</li> <li>2. Atelpu no ikdienas.</li> <li>3. Emocionālo atbalstu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sapratni, ka es neesmu viena ar šīm problēmām.</li> <li>2. Sapratu, ka citiem ir lielākas, bet citas problēmas.</li> <li>3. Izpratu savu dēlu labāk un spēju ar viņu vienoties.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atbalstošus vecākus arī tālākā darbā.</li> <li>2. Tālākās rīcības plānus, kur tos realizēt.</li> <li>3. Materiālus patstāvīgai apmācībai turpmāk.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emocionālu atbalstu.</li> <li>2. Iepazīnu jaunus cilvēkus.</li> <li>3. Praktiskus piemērus.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lielāku sapratni par bērna emocijām, uzvedību.</li> <li>2. Prasmes un zināšanas par pusaudža audzināšanu.</li> <li>3. Vērtīgus padomus par savas emocionālās veselības uzlabošanu, rūpēm.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lielāku izpratni par sava pusaudža uzvedību.</li> <li>2. Kāpēc mums veidojas grūta komunikācija.</li> <li>3. Secinājumi par UDHS, cita pieeja procesiem.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atbalstu.</li> <li>2. Mani uzklaušīja.</li> <li>3. Praktiskus piemērus.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Citu vecāku pieredze, pieredzes apmaiņa.</li> <li>2. Daudzveidīgs, uzticams kontakts ar bērniem, sadzirdēšana.</li> <li>3. Savu principu pārvarēšana, maiņa.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jaunus draugus.</li> <li>2. Informāciju.</li> <li>3. Kopā būšanu.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jauni cilvēki.</li> <li>2. Jaunas pieredzes.</li> <li>3. Mani uzklaušīja.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saprotu, ka mana trauksme nav mana vaina.</li> <li>2. Jūtos pārliecinātāka par sevi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Palīdzība saprast bērnu.</li> <li>2. Rūpēties par sevi (atrast laiku sev).</li> <li>3. Komunikācija ģimenē.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izprast sava bērna emocijas, ko viņš nestāsta pats.</li> <li>2. Noteikt robežas ko var darīt neizskarot bērna emocijas.</li> <li>3. Palīdzēt bērnam saprast kā pareizi risināt problēmas bez agresijas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atbalsta personu.</li> <li>2. Paplašināju redzes loku.</li> <li>3. Vairāk apzinājos savas vajadzības.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pārliecību un gandarījumu, ka sarunā ar citiem vecākiem var panākt jebkuru problēmu pusaudžu audzināšanā.</li> <li>2. Sīkāk ieskatīties pusaudžu audzināšanā, lai saprastu to specifiku.</li> <li>3. Dzirdēt citu vecāku veiksmes stāstus. Paldies par atbalstu.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pamanīt problēmas bērna uzvedībā.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emocionālu atbalstu.</li> <li>2. Praktiskus padomus.</li> <li>3. Informāciju par bērnu uzvedību pusaudžu vecumā.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uzklaušīšanu.</li> <li>2. Iespēju izteikties.</li> <li>3. Socializēšanos.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kā vairāk iesaistīt pusaudzi ikdienas dzīvē.</li> <li>2. Vecāku lomas akceptēšana.</li> <li>3. Kā ģimenei būt vienotai lēmumos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pieredzi kā audzināt bērnus.</li> <li>2. Atbalstu.</li> <li>3. Draugus.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kopīgs atbalsts un sarunas.</li> <li>2. Lielu informācijas daudzumu, ko var izmantot bērna audzināšanā.</li> <li>3. Interesantas iesaistes dažādos uzdevumos.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem.</li> <li>2. Pieredzes apmaiņu.</li> <li>3. Jaunu, noderīgu informāciju.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atjaunoju zināšanas.</li> <li>2. Ieguvu domu biedrus.</li> <li>3. Papildināju zināšanas pusaudžu izpratnes un vajadzību šajā dzīves laika posmā.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Labāk izprast bērna uzvedību.</li> <li>2. Praktiskus padomus bērna audzināšanā.</li> <li>3. Informāciju par bērna uzvedību.</li> </ol>

## Apkopojums "Atbalsta grupas "Atbalsta aplis" dalībnieku ieguvumi no dalības atbalsta grupā"

Nosauciet vismaz 3 lietas, ko Jūs ieguvāt tematiskajā atbalsta grupā?		
1. Pieredzes. 2. Viss jau bija dzirdēts, jaunu informāciju.	1. Daudz noderīgu informāciju. 2. Atbalstu. 3. Padomus.	1. Savu pārliecību, kā audzināt bērnus pareizi. 2. Atbalstu no citiem vecākiem. 3. Informāciju par seksuālo audzināšanu.
1. Jaunas zināšanas. 2. Citu pieredzes. 3. Saprātne.	1. Kā palīdzēt saviem bērniem. 2. Kā vieglāk viņus disciplinēt. 3. Kā tikt galā pašam ar sevi.	1. Labāk sāku saprast savus bērnus. 2. Citu vecāku pieredzes stāsti. 3. Kā runāt ar bērniem.
1. Daudz dažādu pieredžu, viedokļu, materiālu. 2. Profesionālu, kvalitatīvu, ziņošu pasniedzējas izklāstu. 3. Domubiedru grupiņu.	1. Informāciju kā pamanīt bērna grūtības. 2. Kā justies viņam labāk un būtu drošāk. 3. Uzticēties.	1. Jauna informācija. 2. Paziņas, kontakti. 3. Atbalsts.
1. Palīdzību. 2. Atbalstu. 3. Informāciju.	1. Uzticēšanos. 2. Jaunu informāciju. 3. Labus piemērus.	1. Atbalsts. 2. Kontakti. 3. Derīgu informāciju.
1. Daudz noderīgas informācijas. 2. Atbalstu. 3. Jaunas paziņas.	1. Izpratni par pusaudžu vecumu. 2. Pieredzes stāstus no domubiedriem. 3. Saprast savas un bērna problēmas.	1. Savlaicīgi pamanīt, ja bērnam ir problēmas. 2. Pozitīvu konfliktu risināšanu. 3. Izprast kāpēc konflikts rodas.
1. Saprātni. 2. Teorētisko palīdzību. 3. Noderīgu informāciju.	1. Zināšanas. 2. Citu vecāku domas. 3. Atbalstu.	1. Kā risināt problēmas ar bērna uzvedību. 2. Kā pareizi atrisināt konfliktus. 3. Kā risināt atkarību veicinošus faktoros.
1. Izzināt jaunieci. 2. Kā uzklaut/ieklauties jaunieci.	1. Labu informāciju vecāku lomām. 2. Saliedētu, atsaucīgu grupu. 3. Atbalstu un sapratni.	1. Citus vecākus satrauc tā pati tēma, kas mani. 2. Labu tematu izklāste.
1. Iemācīja kā ar bērna audzināšanu jāiet galā. 2. Risināt daudzas lietas ar pusaudzi. 3. Kā iedvesmot bērnu uz mācīšanos un pienākumiem.	1. 15 minūšu acu kontakts. 2. Atbalsts no grupas biedriem. 3. Ģimenes sapulces audzināšana.	1. Ieguvu jaunus domubiedrus. 2. Uzzināju daudz ko jaunu.
1. Izpratni par bērnu, uzvedību. 2. Morālu atbalstu. 3. Informāciju par to kā izprast bērnu.	1. Lietderīgu informāciju. 2. Pozitīvas emocijas. 3. Atbalstu.	1. Atbalstu no citiem. 2. Iespēju pārrunāt savas bažas. 3. Materiālus un informāciju.
1. Patika draudzīgā attieksme. 2. Uzzināju, ka manas sajūtas bērniībā līdzinās manu bērnu sajūtām šobrīd. 3. Apguvu viegli pielietojamas prasmes bērnu audzināšanā.	1. Citu skatpunktus. 2. Padomus par konkrētām problēmām. 3. Labu pieredzi un atklāsmi.	1. Labāk saprast savu bērnu, izprast viņa vajadzības. 2. Atbalsts. 3. Jaunas paziņas.
1. Emocionālo atbalstu. 2. Individuālus ieteikumus sarunai ar bērnu. 3. Kā risināt man sasāpējušas problēmas, kārtkoties.	1. Morāls atbalsts. 2. Uzklauties. 3. Saliedēšanās un pieredze.	1. Atbalstu un saprašanu, ka citiem ir vēl grūtākas situācijas. 2. Padomus dažādām dzīves situācijām. 3. Risinājumu emocionālos satraukumos.
1. Vairāk saprast bērnu, viņa vajadzības. 2. Vairāk izprast situāciju.	1. Atbalstu no citiem vecākiem. 2. Izpratni par pusaudžu uzvedības cēloņiem. 3. Praktiski padomi kā rīkoties dažādās situācijās.	1. Pieredzi. 2. Emocijas. 3. Informāciju.
1. Atbalstu psiholoģisko no grupas vadītājas un citiem vecākiem. 2. Teorētiskās zināšanas par pusaudžu pasauli.	1. Es sāku reaģēt uz situācijām mierīgāk. 2. Labāk saprotu savu bērnu. 3. Pārstāju baidīties no problēmām.	