



PIELIKUMI

***Vadlīnijām bērna atbalsta
speciālista darbam ar bērniem ar
uzvedības vai atkarību problēmām
vai to attīstības risku***

SATURA RĀDĪTĀJS

SATURA RĀDĪTĀJS	2
1. pielikums. BAS PROFESIONĀLO PIENĀKUMU VEIKŠANAI NEPIECIEŠAMĀ IZGLĪTĪBA UN PAPILDUS PRASĪBAS	5
2. pielikums. BAS NEPIECIEŠAMĀS ZINĀŠANAS, PRASMES UN SPĒJAS	8
3. pielikums. BAS DARBA ĒTIKAS PAMATPRINCIPI	18
4. pielikums. ATBALSTA PASĀKUMI BAS PROFESIONĀLĀS IZDEĢŠANAS PREVENCEI	20
5. pielikums. BAS DARBĀ IZMANTOJAMĀS VEIDLAPAS	24
5.1. pielikums. IESNIEGUMS PAR BAS PAKALPOJUMA PIEŠĶIRŠANU	26
5.1.1. pielikums (O). Fiziskas personas iesniegums	26
5.1.2. pielikums (O). Juridiskas personas iesniegums	30
5.1.3. pielikums (O). Pilngadību sasnieguša bērna iesniegums	34
5.2. pielikums (O). BĒRNA LIETAS PAMATINFORMĀCIJA	36
5.3. pielikums. VIENOŠANĀS	38
5.3.1. pielikums (O). Vienošanās ar bērna likumisko pārstāvi	38
5.3.2. pielikums (O). Vienošanās ar pilngadīgu bērnu	43
5.4. pielikums (O). BĒRNA SITUĀCIJAS IZVĒRTĒJUMS BAS PAKALPOJUMA IETVAROS	47
5.4.1. pielikums (O). Bērna dzīves gaitas apraksts	58
5.4.2. pielikums (I). Sadzīves apstākļi un mājoklis	63
5.4.3. pielikums (I). Izglītība	65
5.4.4. pielikums (I). Brīvais laiks un intereses	69
5.4.5. pielikums (I). Veselība	70
5.4.6. pielikums (I). Precizējošā informācija par uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības riskiem	72
5.4.7. pielikums. Atkarības problēmu vai to attīstības risku identificēšanas instrumenti	76
5.4.7.1. pielikums (I). Narkotisko vielu lietošanas atkarība	76
5.4.7.2. pielikums (I). Alkohola atkarības pazīmes	78
5.4.7.3. pielikums (I). Nikotīna atkarības pazīmes	80
5.4.7.4. pielikums (I). Azartspēļu atkarības pazīmes	82
5.4.7.5. pielikums (I). Jauniešu interneta/datora atkarības diagnostikas anketa	83
5.4.8. pielikums (I). Attiecības ar ģimeni, ar aizbildni, audžuģimeni vai darbiniekiem bērnu aprūpes iestādē	84
5.4.9. pielikums. Uzvedības problēmu vai to attīstības risku pazīmju identificēšanas instrumenti	85

5.4.9.1. pielikums (I). Uzvedības traucējumu skrīnings	85
5.4.9.2. pielikums (I). Depresijas izvērtēšanas skala	88
5.4.9.3. pielikums (I). Trauksmes izvērtēšanas skala (no pusaudžu vecuma).....	89
5.4.9.4. pielikums (I) . Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma (UDHS) skala (no 5 – 18 g.v.)	90
5.4.10. pielikums. Bērna sociālo un dzīves prasmju pašnovērtējums	93
5.4.10.1. pielikums (II). Sociālo un dzīves prasmju pašnovērtējums bērniem vecumā no 11-15 gadiem.....	93
5.4.10.2. pielikums (II). Sociālo un dzīves prasmju pašnovērtējums bērniem vecumā no 16 gadiem.....	96
5.5. pielikums (O). BĒRNA ATBALSTA PLĀNS	100
5.6. pielikums (I). BĒRNA INDIVIDUĀLĀ CEĻA KARTE	102
5.7. pielikums (O). BAS DIENASGRĀMATA.....	106
5.8. pielikums (O). PROTOKOLS PAR BAS PAKALPOJUMA IZBEIGŠANU	108
6. pielikums. BAS SLODZES NOTEIKŠANA	110
7. pielikums. BAS PIENĀKUMU IZPILDEI SAISTOŠIE DOKUMENTI UN NORMATĪVIE AKTI	115
8. pielikums. BĒRNA LĪDZDALĪBAS MODEĻI.....	130
9. pielikums. IETEIKUMI TIKŠANĀS AR BĒRNU VEIDIEM, VIETAĻ UN ILGUMAM	135
10. pielikums. IETEIKUMI RĪCĪBAI, JA NEVEIDOJAS KONTAKTS AR BĒRNU	141
11. pielikums. MANA NEDĒĻA.....	144
12. pielikums. IETEIKUMI DARBAM AR BĒRNU PĀREJAS PROCESĀ.....	146
13. pielikums. IETEIKUMI BĒRNA DZĪVESVIETAS UN BAS MAIŅAS GADĪJUMĀ	151
15. pielikums. BĒRNA DROŠĪBAS PAŠPĀRBAUDES LAPA.....	160
16. pielikums. CEĻVEDIS BĒRNA IESAISTEĻ BRĪVĀ LAIKA AKTĪVĪTĀTĒS	163
17. pielikums. DEPRESĪJA	170
18. pielikums. AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI.....	173
19. pielikums. INTELEKTUĀLĀS ATTĪSTĪBAS TRAUCĒJUMI (GARĪGA ATPALĪCĪBA)	176
20. pielikums. TRAUKSMEŠ TRAUCĒJUMI	178
21. pielikums. TIKI UN TURETA SINDROMS.....	181
22. pielikums. OBSESĪVI KOMPULSĪVI TRAUCĒJUMI.....	183
23. pielikums. ATBALSTS PAŠKAITĒJUMA GADĪJUMOS.....	185
24. pielikums. POSTTRAUMATISKĀ STRESA SINDROMS (PTSS)	188
25. pielikums. DZĪVUMIDENTĪTĀTES UN SEKSUALĪTĀTES JAUTĀJUMI	192
26. pielikums. ĒŠANAS TRAUCĒJUMI	195
27. pielikums. GRŪTNĪECĪBA.....	197

28. pielikums. IETEICAMĀ DARBA KĀRTĪBA STARPINSTITUCIONĀLAI SANĀKSMEI.....	200
29. pielikums. ĢIMENES KONFERENCE	202
30. pielikums. PIENESUMU UN SŪTĪJUMU SAŅEMŠANA IESLODZĪJUMA VIETĀ.....	203
31. pielikums. EMOCIONĀLĀ ATBALSTA SNIEGŠANA BĒRNAM IESLODZĪJUMA VIETĀ.....	205
32. pielikums. KONTROLSARAKSTS DARBAM AR BĒRNU IESLODZĪJUMĀ	208
33. pielikums. BAS SADARBĪBAS PARTNERI	210
34. pielikums. BAS PAKALPOJUMA NODROŠINĀŠANAI NEPIECIEŠAMĀ FINANSĒJUMA APRĒĶINS	220

1. pielikums. BAS PROFESIONĀLO PIENĀKUMU VEIKŠANAI NEPIECIEŠAMĀ IZGLĪTĪBA UN PAPILDUS PRASĪBAS

Kvalifikācijas prasības

BAS profesionālo pienākumu veikšanai nepieciešama vismaz viena no zemāk minētajām izglītībām:

- **sociālais darbinieks vai karitatīvais sociālais darbinieks**, kas atbilst vismaz šādām prasībām: pirmā vai otrā cikla augstākā izglītība sociālajā darbā vai karitatīvajā sociālajā darbā;¹
- **sociālais pedagogs**, kas atbilst vismaz šādām prasībām: augstākā pedagoģiskā izglītība un sociālā pedagoga kvalifikācija vai augstākā izglītība un sociālā darbinieka kvalifikācija, ja studiju programmas ietvaros apgūta ar pedagoģiju saistīta studiju programmas daļa vismaz četrus kredītpunktu jeb 160 stundu apjomā;²
- **speciālās izglītības skolotājs/speciālais pedagogs**, kas atbilst vismaz šādām prasībām: augstākā pedagoģiskā izglītība un speciālā pedagoga vai speciālās izglītības skolotāja kvalifikācija;²
- **psihologs**, kas atbilst vismaz šādām prasībām: augstākās izglītības diploms par akreditētas bakalaura studiju programmas un akreditētas maģistra studiju programmas psiholoģijā apguvi;³
- **vispārējās izglītības pedagoga** izglītība, kas atbilst vismaz šādai prasībai: augstākā pedagoģiskā izglītība.²

Pirms BAS pienākumu pildīšanas uzsākšanas, BAS nepieciešama vismaz 1 gada pieredze darbā ar bērniem vai jauniešiem⁴, vai ģimenēm ar bērniem. Vienlaikus konkursā uz BAS amatu būtu jāvērtē arī kandidātu motivācija, attieksme pret mērķa grupu un veicamajiem uzdevumiem, kā arī spēja reflektēt par BAS darba uzdevumiem.

Prasības BAS profesionālās kompetences pilnveidei

¹ Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums. (2002). Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/68488>

² Ministru kabineta 2018. gada 11. septembra noteikumi Nr. 569 "Noteikumi par pedagogiem nepieciešamo izglītību un profesionālo kvalifikāciju un pedagogu profesionālās kompetences pilnveides kārtību". Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/301572>

³ Psihologu likums. (2017). Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=290115>

⁴ Jaunietis ir persona vecumā no 13 līdz 25 gadiem. Avots: Jaunatnes likums. (2008). Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/175920>

BAS amata pienākumu veikšanai, līdzās pamata kvalifikācijai, nepieciešama papildu zināšanu apguve gan uzsākot darba pienākumu izpildi, gan katru gadu tās pilnveidojot pienākumu veikšanas laikā.

- **Speciālās zināšanas bērnu tiesību aizsardzības jomā (40 a/h)**

Prasības speciālo zināšanu apgūvē bērnu tiesību aizsardzības jomā nosaka Bērnu tiesību aizsardzības likuma 5.prim pants, savukārt, kārtību, kādā apgūst šīs zināšanas, nosaka Ministru kabineta [2024.gada 16.aprīļa noteikumi Nr.241 “Noteikumi par kārtību, kādā apgūst speciālās zināšanas bērnu tiesību aizsardzības jomā, šo zināšanu saturu un apjomu”](#). Saskaņā ar minētajiem noteikumiem, BAS būtu nepieciešams apgūt sākotnējās profesionālās kompetences pilnveides programmu bērnu tiesību aizsardzības jomā - 40 a/h speciālo zināšanu apguve bērnu tiesību aizsardzības jomā un ik pēc diviem gadiem jāapgūst kārtējās profesionālās kompetences pilnveides programmas modulis 8 a/h apjomā.

- **BAS profesionālās kompetences pilnveides programma (120 a/h)**

Centrs nodrošina BAS profesionālās kompetences pilnveides programmas apguvi 120 a/h apjomā. Programmas saturā iekļauti divu veidu specifisko zināšanu un prasmju virzieni: (a) atbalsta sniegšana bērniem ar atkarību problēmām vai to attīstības risku un (b) atbalsta sniegšana bērniem ar uzvedības problēmām vai to attīstības risku.

- **Profesionālās kompetences pilnveide (24 a/h gadā)**

BAS ir atbildīgs par savu profesionālās kompetences pilnveidi profesionālās darbības laikā. Minimālais profesionālās kompetences pilnveides apjoms gada laikā ir vismaz 24 akadēmiskās stundas⁵, un to plāno BAS sadarbībā ar struktūrvienības vadītāju. Apgūto stundu skaitu var summēt un to pamato mācību organizatoru izsniegti apliecinājumi, sertifikāti vai citi zināšanu apguvi apliecinājoši dokumenti.

Kompetences pilnveides ietvaros var būt dažādas tēmas, taču tām jābūt orientētām uz nepieciešamo zināšanu un prasmju nodrošināšanu BAS profesionālo pienākumu veikšanai atbilstoši BAS kompetences pilnveides vajadzībām un viņa tiešā vadītāja vērtējumam.

⁵ 24 akad. stundas izvēlētas, piemērojot analoģu prasību, kāda izvirzīta **sociālajiem darbiniekiem** MK noteikumos Nr.338 “Prasības sociālo pakalpojumu sniedzējiem”, kas nosaka, ka pašvaldībai jānodrošina regulāra kvalifikācijas celšana institūcijas, struktūrvienības vadītājiem, kurš kurš ir tieši iesaistīts sociālā pakalpojuma sniegšanā un organizēšanā, sociālajam darbiniekam – ne mazāk par 72 akadēmiskajām stundām triju gadu laikā, kas atbilst 24 akadēmiskajām stundām gadā. Jāmin, ka noteikumi paredz, ka arī **krīzes tālruņa pakalpojuma sniegšanā iesaistītajām personām** jānodrošina kvalifikācijas celšana vismaz 24 stundas gadā. Ministru kabineta 2017. gada 13. jūnija noteikumi Nr. 338 “Prasības sociālo pakalpojumu sniedzējiem”. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/291788>

Papildus ieteicamas arī tādas kompetences pilnveides programmas kā, piemēram:

- **mācības par uzvedības traucējumu un bulinga mazināšanu**, ko nodrošina SIA “Bērnu un pusaudžu resursu centra” komanda, kas ir izstrādājusi 6 stundu praktisku nodarbību, lai mazinātu uzvedības traucējumus un bulingu. Programma balstās uz pierādījumos pamatotām metodēm, kas palīdz efektīvi risināt agresijas un bulinga situācijas.⁶
- **KETBA.**⁷ Programmas izstrādātājs un izpildītājs: biedrība “Latvijas kristīgā alianse bāreņiem”. KETBA programma palīdz aprūpētājiem saprast traumas ietekmi, kā arī sniedz praktiskus padomus, kā strādāt ar bērniem, kuri ir piedzīvojuši traumu, un kā palīdzēt viņiem pilnvērtīgi attīstīties un iekļauties sociālajā vidē. Klātienēs mācībās ietvertas šādas galvenās tēmas: Trauma un tās ietekme uz bērna dzīvi; Trauma un tās ietekme uz attīstības vecumposmiem; Kā kļūt par kompetentu aprūpētāju emocionāli traumētam bērnam. Mācību programma tiek veidota pēc moduļu sistēmas, kas sastāv no deviņiem moduļiem.

⁶ SIA Bērnu un pusaudžu resursu centrs. (2025). *Apmācības uzvedības traucējumu un bulinga mazināšanai*. Pieejams: <https://pusaudzucentrs.lv/pusaudzu-resursu-centra-apmacibu-programmas/>

⁷ Pieaugušo neformālās izglītības iestāde “TILTA resursi”. (2025). *Kompetenta emocionāli traumētu bērnu aprūpe (KETBA)*. Pieejams: <https://tiltaresursi.lv/apraksti/kompetenta-emocionali-traumetu-bernu-aprupe/>

2. pielikums. BAS NEPIECIEŠAMĀS ZINĀŠANAS, PRASMES UN SPĒJAS

Pielikuma izstrādē izmantota Bērnu aizsardzības centra un SIA "Projektu un kvalitātes vadība" 19.07.2024. noslēgtā līguma Nr. 4.2-4/84 ietvaros izstrādātais 3. nodevums "Profesionālās un neformālās izglītības programmu izvērtējums" (tabula "Bērna atbalsta speciālista profesionālo pienākumu veikšanai nepieciešamo profesionālo un vispārējo kompetenču karte").

1. VISPĀRĪGĀS KOMPETENCES	
1.1.Spēja efektīvi sadarboties ar speciālistiem un institūcijām	<u>Zināšanas:</u> par starpinstitūciju sadarbības tiesiskajiem aspektiem, zināšanas par atbildīgo (iesaistīto) institūciju funkcijām un kompetencēm, par profesionālu komandu veidošanu, komandas locekļu lomām un pienākumiem, profesionālo spēju izvērtēšanu un atbilstību veicamajiem pienākumiem; par starpprofesionālu sadarbību pakalpojumu sniegšanā bērniem un ģimenēm, arī ārpusģimenes aprūpē. <u>Prasmes:</u> veidot uz risinājumu vērstas partnerības attiecības ar kolēģiem, citiem speciālistiem atbalsta plāna īstenošanai, skaidri un precīzi formulēt savas domas un secinājumus mutiski un rakstiski, izmantot profesionālu valodu un terminoloģiju, veidot un uzturēt profesionālas attiecības ar citiem darbā ar klientu iesaistītiem speciālistiem un iestādēm, efektīvi nodot un iegūt informāciju par klienta vajadzībām un viņam nepieciešamajiem un/vai sniegtajiem pakalpojumiem, iniciēt starpinstitūciju komandu, lai sniegtu klientam vispusīgu atbalstu, pārraudzīt iesaistīto speciālistu ieguldījumu saskaņā ar klienta labākajām interesēm; risināt konfliktus, ja tie rodas starpprofesionālā saziņā un sadarbībā. <u>Izpausme darbībā:</u> organizē sadarbību ar klienta gadījuma risināšanā iesaistītajām valsts, pašvaldības iestādēm un nevalstiskajām organizācijām, veido starpinstitūciju komandu, lai sniegtu klientam vispusīgu atbalstu un pakalpojumus; aktīvi sadarbojas citu speciālistu iniciētās sanāksmēs un vadītās komandās; piedalās vai vada starpprofesionālu sanāksmes; iniciē savlaicīgu speciālistu iesaisti klienta un klienta ģimenes gadījuma risināšanā; īsteno informācijas apmaiņu un koordināciju, ievērojot klienta tiesības un

	intereses, atbilstoši situācijai risina konfliktus starpprofesionālās sadarbības gaitā; ir konstruktīvs, radošs, meklē un rod kompromisus sadarbības gaitā.
1.2.Spēja ētiski atbildīgi izturēties pret bērnu, bērna likumisko pārstāvi un sadarbības partneriem	<u>Zināšanas</u>: par profesionālās darbības vērtībām un ētiku bērnu aizsardzības jomā, ētisku dilemmu risināšanu BAS darba praksē, zināšanas par bērnu tiesībām, interesēm un to aizsardzību. <u>Prasmes</u>: ievērot klienta pašnoteikšanos; ievērot BAS profesijas robežas darbā ar klientu, rīkoties saskaņā ar profesionālās ētikas un konfidencialitātes pamatprincipiem; identificēt un analizēt savus aizspriedumus un to ietekmi profesionālajā darbībā; reflektēt par iespējamām ētiskajām dilemmām profesionālajā darbībā un tās risināt atbilstoši profesionālās ētikas prasībām. <u>Izpausmes darbībā</u>: īsteno profesionālo darbību klienta interesēs un respektē klienta pašnoteikšanos, ar cieņu, atbildīgi, empātiski, ieinteresēti, nenosodoši, nediskriminējoši un toleranti; ievēro konfidencialitāti; rīkojas atbildīgi, ievērojot klienta interešu primaritāti; izturas pret klientu kā pret savas situācijas ekspertu; uzņemas atbildību par savu profesionālo darbību vai bezdarbību.
1.3.Spēja analītiski domāt un risināt problēmas	<u>Zināšanas</u>: par cilvēka kognitīvo attīstību, domāšanas procesu un domāšanas prasmēm, radošo domāšanu, kritisko domāšanu, domāšanas kļūdām, datu iegūšanas un verifikācijas metodēm BAS profesionālajā darbībā, lēmumu pieņemšanas metodēm un datus balstītu lēmumu pieņemšanu, problēmas būtību, problēmas analīzi un problēmas risināšanas kognitīvo procesu: kā noteikt un kādos datus pamatojoties, definēt problēmu, kā analizēt problēmas cēloņus un sekas, izmantojot dažādas analīzes metodes, piemēram, problēmas koku, kā, balstoties veiktajā analizē, izstrādāt problēmas atrisināšanas scenārijus, balstoties, piemēram, spēka lauku pieejā (atbalstošie un pretestības spēki), iesaistīto pušu kartēšanā. <u>Prasmes</u>: analizēt profesionālās darbības laikā iegūto informāciju, to izvērtēt no drošticamības viedokļa, identificēt aizspriedumus un domāšanas kļūdās balstītus spriedumus un lēmumus, izmantot situācijai atbilstošas individuālu un kolektīvu lēmumu pieņemšanas metodes, praktizēt datus balstītu lēmumu

	pieņemšanu; risināt problēmas, kuras skar gan klientu, gan viņa ģimeni, gan sadarbības partnerus, prasme sistematizēt, izvēlēties prioritātes un sagatavot problēmas risinājuma plānu; izvirzīt reālistiskus datus balstītus mērķus un uzdevumus, izvērtēt sasniegtos mērķus un uzdevumus, novērtēt sasniegumu dinamiku; rast alternatīvas tradicionāliem problēmu risinājumiem un atsaukties radošu un inovatīvu risinājumu vai pakalpojumu izaicinājumiem, izmantojot intuīciju, eksperimentus un jaunus skatījumus; praktizēt inovatīvus risinājumus klienta problēmām, inovatīvi atrisināt problēmas starpinstitucionālajā sadarbībā. <u>Izpausme darbībā</u>: analizē profesionālās darbības laikā iegūto informāciju – to kritiski izvērtē, pieņem lēmumus savas kompetences ietvaros un risina radušās problēmas savlaicīgi, efektīvi un radoši; pamato savas izvēles un lēmumus; kompetenti iestājas pret datus nepamatotu lēmumu īstenošanu, izmantojot kritiskās domāšanas paņēmienus; piemīt domāšanas elastība un radošums, tos praktizē, lai pieņemtu jaunus rīcības veidus.
1.4.Kultūrkompetence – spēja pieņemt, izprast un novērtēt kultūru daudzveidību klientos un sadarbības partneros, praktizēt jutīgumu pret atšķirīgu kultūras piederību izpausmēm	<u>Zināšanas</u>: par cilvēku dažādību un kultūru daudzveidību, individuālajām un kolektīvajām identitātēm, multiplām un situacionālām identitātēm, stereotipiem un aizspriedumiem “citādā” uztverē un rīcībā pret “citādajiem”; dažādu kultūru un subkultūru raksturīgajām iezīmēm, komunikācijas atšķirībām dažādās kultūrās, horizontālo principu “Vienlīdzība, iekļaušana, nediskriminācija un pamattiesību ievērošana”, kultūrsensitīvu praksi palīdzošajās profesijās (psihologi, pedagogi, sociālie darbinieki, psihiatri, mediķi), bērnu dažādību pēc vecuma, attīstības īpatnībām, diagnozēm, sociālās izcelsmes, pirmās valodas, etniskās vai reliģiskās piederības, dzimumidentitātes un seksuālās orientācijas. <u>Prasmes</u>: atrast un nodrošināt klientam ar viņam kultūras ziņā atbilstošiem atbalsta resursiem, sniegt pozitīvu atbalstu un, ja nepieciešams, piesaistīt attiecīgu pakalpojumu rehabilitācijas vidē, kurā respektē un novērtē atšķirības; aktīvi apliecināt savas un citu kolēģu un klientu kultūras identitāšu pieņemšanu; izmantot uz pierādījumiem balstītu praksi, prasmes un paņēmienus, kā arī profesionālo intuīciju, kas atspoguļo izpratni par kultūras lomu palīdzības procesā.

	<u>Izpausme darbībā</u>: strādā multikulturālā vidē, cienot cilvēku daudzveidību; izprot klientu, ar kuru strādā, kultūrpiederībā sakņotas personības iezīmes un šo klientu nodrošina ar kultūras ziņā atbilstošiem resursiem; apzinās Latvijas ģimenes politikas un bērna aizsardzības politikas, prakses un sociālo pakalpojumu ietekmi uz klientiem no dažādām kultūrām un kopienām; novērtē un atzīst kultūras piederības ietekmi uz riska faktoriem klienta dzīvē; ir kulturāli atsaucīgs un izturas pret klientiem no dažādām sociālekonomiskām un etniskām kopienām ar cieņu un atvērtību; BAS profesionālajā darbībā praktizē cilvēka cieņas, dzimumu līdztiesības un dažādības pieņemšanas (t.sk., kultūra, etniskā piederība, reliģija u.c.) principus; praksē ievēro horizontālā principa “Vienlīdzība, iekļaušana, nediskriminācija un pamattiesību ievērošana” vadlīnijas; piedalās tādas politikas un prakses izstrādē un īstenošanā, kura dod iespēju un aizstāv marģinalizētos iedzīvotājus.
1.5.Spēja piemērot profesionālajā darbībā labklājības, bērnu aizsardzības jomas, izglītības, veselības, tieslietu un iekšlietu nozares reglamentējošos normatīvos dokumentus	<u>Zināšanas</u>: par valsts pārvaldes darbību, Labklājības ministrijas un Centra nolikumiem un citiem normatīvajiem dokumentiem, Tiesību aktu portālu un Ministru kabineta datu bāzēm, bērnu aizsardzības jomu, izglītības, veselības, tieslietu un iekšlietu nozares reglamentējošiem normatīvajiem aktiem, cilvēktiesību un bērna tiesību īstenošanas normatīvo regulējumu. <u>Prasmes</u>: izmantot profesionālajā darbībā bērnu aizsardzības jomu reglamentējošus normatīvos aktus, izmantot profesionālajā darbībā izglītības, veselības, tieslietu un iekšlietu nozares reglamentējošos normatīvos dokumentus. <u>Izpausme darbībā</u>: prot risināt bērnu tiesību aizsardzības jautājumus, balstoties labklājības, bērnu aizsardzības jomas, izglītības, veselības, tieslietu un iekšlietu nozares reglamentējošajos normatīvajos dokumentos; detalizēti pārzina un izmanto darbā bērnu tiesību pamatprincipus un to aizsardzības regulējumu; īsteno savu profesionālo darbību atbilstoši cilvēktiesību un bērna tiesību īstenošanas vērtībām; ievēro profesionālās prakses standartus un tiesību aktus, tostarp konfidencialitātes, aizsardzības, vienlīdzības, daudzveidības un iekļaušanas politiku.

2. SPECIFISKĀS KOMPETENCESstāstHart	
2.1.Spēja darbā izmantot zināšanas par bērnu uzvedības vai atkarību problēmām, to attīstības risku	<u>Zināšanas:</u> par bērnu uzvedības vai atkarību problēmām, attīstības riskiem; par bērna vajadzībām, to noteikšanas metodēm; par personas – vides mijiedarbību, sabiedrības mazaizsargāto iedzīvotāju dzīves apstākļiem; par bērna uzvedības traucējumiem un to cēloņiem, par uzvedības traucējumus izraisošajiem bioloģiskiem, psiholoģiskiem un sociāliem faktoriem, par vardarbības īstermiņa un ilgtermiņa ietekmi, t.sk., vardarbības riska faktoriem, vardarbības izraisītām uztveres, saskarsmes, uzvedības īpatnībām bērniem, par vardarbīgas personas pazīmēm un nepilngadīgo vardarbības izpausmēm; izpratne par atkarības attīstību bērniem un ietekmi uz uzvedību, emocijām, attiecībām. <u>Prasmes:</u> atpazīt dažāda veida iespējamus uzvedības traucējumus, to specifiskās iezīmes; novērtēt uzvedības problēmu ietekmi uz klienta dzīvi un funkcionēšanu; novērtēt klienta dzīves prasmes un riskus; identificēt atkarīgu, līdzatkarīgu klientu, novērtēt atkarības ietekmi uz klienta dzīvi un funkcionēšanu, atpazīt vardarbības veidus, veidot komunikāciju ar klientu, kurš cietis no vardarbības, identificēt atkarīgas personības uzvedības modeļus, mazināt atkarīgas personas noliegumu, pielietot motivācijas sarunu ikdienas darbā un nostiprināt atkarīgās personības uzvedības modeļa izmaiņas. <u>Izpausme darbībā:</u> veicina klienta attīstību un pašapziņu, izmantojot dažādas metodes un aktivitātes; praksē rūpējas par klienta fizisko, psiholoģisko un emocionālo drošību; nodrošina pārskatāmu saziņas un sadarbības procesu starp BAS, klientu un plašāku klientam pietuvinātu sabiedrību; seko jaunākajām tendencēm uzvedības problēmu un vielu vai procesu atkarību risināšanas tendencēm.

2.2.Spēja darbā izmantot zināšanas par traumas ietekmi uz bērna attīstību, uzvedību	<u>Zināšanas:</u> par traumas atpazīšanu, atbalsta sniegšanu, resursu stiprināšanu, atkārtotas traumatizācijas mazināšanu; par traumas ietekmi uz bērna attīstību un uzvedību, bioloģiskiem, psiholoģiskiem un sociāliem faktoriem, kas ietekmē atkarības attīstību bērnos. <u>Prasmes:</u> īstenot traumas izpratnē balstītu sadarbības pieeju; sniegt atbalstu, stiprināt klienta resilience spēju; mazināt atkārtotu traumatizāciju. <u>Izpausme darbībā:</u> īsteno traumas izpratnē balstītu sadarbības pieeju, izmantojot traumas informētās prakses pamatprincipus - drošība, uzticība/caurspīdīgums un pārredzamība, izvēle, sadarbība, identificē situācijas klienta dzīves gājumā, kuras veicinājušas problēmu attīstību.
2.3.Spēja iekļūstīties saziņā un veidot uzticēšanās attiecības ar bērnu	<u>Zināšanas:</u> attīstības psiholoģijā, izpratne par vecumposmu īpatnībām, par pusaudžu fiziskās, seksuālās, emocionālās, sociālās un kognitīvās attīstības īpatnībām, tipisku pusaudžu emociju izpausmi, domāšanas veidiem un sociālās mijiedarbības īpatnībām, izpratne par bērna uzvedības, kuru izraisījusi trauma, cēloņiem, citu bērna uzvedības grūtību vai uzvedības traucējumu, atkarības rašanās cēloņiem, kā arī par drošas vides veidošanu un saziņas veidiem, kā uzrunāt un noskaņot bērnu saziņai un kā veidot dialogu un cieņpilnas uzticēšanās attiecības ar bērniem: uzrunāšana, iepazīšanās, aktuālu vajadzību noskaidrošana, vides, kurā bērns atrodas, raksturošana, informēšana par savu kā speciālista klātbūtni un pieejamību. <u>Prasmes:</u> vadīt sarunu, konsultēt, uzdot atvērtus jautājumus, atspoguļot klienta jūtas un domas, sniegt atgriezenisko saiti par klienta stiprajām pusēm un iespējām; palīdzēt klientam izvirzīt mērķus un izstrādāt plānu to sasniegšanai; pielāgot komunikāciju atbilstoši klienta vecumam un emocionālajām vajadzībām; palīdzēt klientam izprast savas emocijas un tās izpaust; atšķirt, kuras pusaudža vecumposma uzvedības izpausmes ir atbilstošas attīstības posmam un kuras var liecināt par nopietnākām grūtībām, to attīstības risku; novērtēt klienta stiprās puses un izmantot tās, lai veicinātu viņa pašvērtējumu un motivāciju, reaģēt uz agresīvu klienta rīcību, rīkoties neadekvātas uzvedības gadījumā.

	<u>Izpausme darbībā</u>: izrāda empātiju un līdzjūtību pret klienta situāciju, izrāda interesi par klienta pieredzi un jūtām; palīdz klientam identificēt savas emocijas un tās konstruktīvi izteikt; veido drošas un atbalstošas attiecības ar klientu, kurās klients jūtas ērti, daloties savās domās un jūtās; nodrošina konsekventu un paredzamu sadarbību; uzskatāmi parāda klientam, ka viņš ir drošībā un tiek saprasts; nenosoda klientu.
2.4.Spēja sniegt (individuālā izvērtējumā pamatotu) atbalstu bērnam	<u>Zināšanas</u>: par bērna dzīves gaitas, pieredzes, fiziskās vides, vajadzību, sociālās funkcionēšanas spēju, riska faktoru un resursu novērtējuma veidiem, socializācijas riskiem, atbilstošām novērtējuma metodēm un rīkiem un to atbilstību bērna vecumposmam, par ģimenes sapulci kā metodi un tās organizēšanu, bērna dzīves gājuma aprakstu (biogrāfiskā metode), sistēmiskās pieejas pamatiem, kognitīvi – biheiviorālo terapiju un tās iespējām darbā ar bērnu. <u>Prasmes</u>: iegūt un apkopot informāciju par klientu no dažādiem informācijas avotiem (pats klients, ģimenes locekļi vai likumiskais pārstāvis, pedagogi, speciālisti, atbildīgās institūcijas, u.c.), analizēt šo informāciju, identificēt nozīmīgos notikumus, pavērsiena punktus klienta dzīvē, sistemātiski novērot klientu dažādās situācijās un identificēt viņa stiprās puses, kā arī jomas, kurās nepieciešams atbalsts, analizēt klienta attīstības līmeni dažādās jomās (kognitīvā, emocionālā, sociālā), ņemot vērā klienta vecumu un personību, plānot atbalstu, ņemot vērā klienta traumas, vardarbības vai atkarības pieredzi, iesaistīt klientu atbalsta plānošanā, organizēt ģimenes sapulci, novērtēt klienta attīstību, stiprās puses, izaicinājumus un vajadzības, pielāgot dažādas metodes un pieejas konkrēta klienta vajadzībām un situācijai, izmantot dažādas komunikācijas tehnikas, lai motivētu klientu un palīdzētu viņam izprast savas jūtas un domas, virzīties uz mērķi, sniegt atgriezenisko saiti par klienta stiprajām pusēm un iespējām. <u>Izpausme darbībā</u>: strukturēti apkopo informāciju par klientu, kas iegūta no dažādiem avotiem; veic sākotnējās informācijas par klientu izvērtēšanu un apkopošanu, izmantojot atbilstošas metodes, iesaistot klientu; tai skaitā veic klienta dzīves gaitas, pieredzes, fiziskās vides, vajadzību, sociālās funkcionēšanas spēju, riska faktoru un resursu novērtējumu, ja nepieciešams, organizē ģimenes sapulci; identificē klienta socializācijas riskus un novērtē tos, izvēloties piemērotas socializācijas procesa risku

	izvērtēšanas metodes; izmanto dažādus atbalsta sniegšanas veidus, pieejas un metodes, piemēram, motivējošu interviju, dzīvesstāsta pieeju, sistēmisko pieeju u.c., lai motivētu, palīdzētu mainīt klienta uzvedību, domāšanas veidu. Piemēram, dzīvesstāsta pieejas gadījumā palīdz klientam apzināt savu dzīves stāstu, iekļaujot gan pozitīvos, gan negatīvos notikumus, un dod iespēju klientam izprast, kā pagātnes pieredze ietekmē viņa pašreizējo dzīvi. Sistēmiskās pieejas gadījumā analizē klienta problēmsituāciju plašākā kontekstā, ņemot vērā ģimeni, skolu un sociālo vidi, sadarbojas ar klienta ģimeni vai likumisko pārstāvi un speciālistiem atbalsta plānošanā un sniegšanā. Kognitīvi-biheviorālās terapijas paņēmieni izmantošanas gadījumā palīdz klientam identificēt negatīvas domas un uzvedības modeļus un māca klientam jaunas, efektīvākas domāšanas un rīcības stratēģijas. Sniedzot atbalstu konkrētā problēmsituācijā klientam, BAS mērķus nosaka kopā ar ģimeni: spēj kopā ar klientu, ģimeni vai/un likumisko pārstāvi izvirzīt skaidrus un sasniedzamus mērķus, kas ir pielāgoti klienta individuālajām vajadzībām. Pielāgot pieejas, metodes un atbalsta plānu, ja rodas nepieciešamība. Izmanto pozitīvu pastiprināšanu (<i>positive reinforcement</i>)*: atzīst un “apbalvo” klienta sasniegumus un progresu. Iesaista ģimeni atbalsta procesā, veicinot, ka ģimene ir aktīvs partneris bērna attīstībā. Darbā ar klientu ņem vērā visas klienta dzīves sfēras, ne tikai konkrēto problēmu, ar kuru klients saskaras. <i>*Pozitīvās psiholoģijas termins. Pozitīvs pastiprinājums attiecas uz vēlama vai patīkama stimula ieviešanu pēc uzvedības – kā tās novērtējums, balva. Vēlmais stimul pastiprina uzvedību, padarot iespējamu, ka uzvedība atkārtosies. Avots: https://positivepsychology.com/positive-reinforcement-psychology/</i>
2.5.Spēja, pamatojoties uz iegūto informāciju un sadarbojoties ar bērnu, izstrādāt atbalsta plānu	<u>Zināšanas</u>: par mērķu un uzdevumu izvirzīšanu un sekošanu to izpildei, plānošanas metodēm, bērna dzīves gaitas apraksta un ceļa kartes struktūru un saturu, atbalsta plāna izstrādes procesu un struktūru, bērna progresa izvērtēšanas metodēm. <u>Prasmes</u>: noteikt skaidrus, sasniedzamus un izmērāmus mērķus, palīdzēt klientam izvirzīt mērķus un izprast līdzekļus to sasniegšanai, izstrādāt detalizētu atbalsta plānu, kurā ir norādīti konkrēti pasākumi, lai sasniegtu noteiktos mērķus, precīzi un detalizēti dokumentēt atbalsta plānu un tā īstenošanas gaitu,

	regulāri pārskatīt atbalsta plānu atbilstoši klienta vajadzību un situācijas izmaiņām un veikt nepieciešamās korekcijas, iesaistīt klienta ģimeni vai likumisko pārstāvi atbalsta plāna izstrādē un īstenošanā. <u>Izpausme darbībā:</u> formulē kompleksu klienta izvērtējumu, balstoties gan klienta sniegtajā, gan ārējā, iepriekš iegūtajā informācijā; izstrādā izvērtēšanas rezultātu kopsavilkumu, nosakot sociālās problēmas un izvirzot secinājumus atbalsta plāna izstrādei, kas ietver vienošanos par sagaidāmiem rezultātiem un veicamajām darbībām no klienta puses, atbilstoši tā motivācijai, vajadzībām un spējām; izstrādā atbalsta plānu kopā ar klientu, ģimeni un iesaistītajiem profesionāļiem, kas ietver vismaz šādu informāciju - klienta uzvedības problēmas (grūtības) un resursi, atbalsta plāna mērķis, uzdevumi, atbalsta pasākumi klienta vajadzību nodrošināšanai un situācijas uzlabošanai un sadarbības process; saskaņā ar atbalsta plānu izstrādā klientam ceļa karti, izskaidrojot ceļa kartē iekļauto informāciju un plānotās darbības gan klientam, atbilstoši vecumposmam un attīstības īpatnībām, gan viņa ģimenei, tai skaitā gan audžuģimenei un aizbildņiem, citiem likumiskajiem pārstāvjiem un aprūpētājiem, gan sadarbības speciālistiem; regulāri izvērtē klienta progresu un pielāgo tam atbalsta plānu.
2.6. Spēja nodrošināt bērnam iespēju piedalīties lēmumu pieņemšanā atbilstoši viņa vecumam un brieduma līmenim, atbalstot viņa līdzdalību	<u>Zināšanas:</u> par bērna līdzdalības tiesiskiem aspektiem, par efektīvas un ētiskas līdzdalības nodrošināšanas nosacījumiem, par spēka perspektīvu (teorētiska pieeja un prakses īstenošanas veids, saskaņā ar kuru speciālists pievērš uzmanību personu stiprajām pusēm), uz risinājumu vērstās īslaicīgas pieejas pamatprincipiem palīdzošajās profesijās (psihologs, sociālais darbinieks, psihoterapeits) un tās izmantošanu situācijās, kad bērns ir nepilngadīgs; zināšanas par bērna iesaisti lēmumu pieņemšanā. <u>Prasmes:</u> sniegt klientam informāciju, noskaidrot klienta viedokli, spēt izvērtēt klienta viedokli un prasmes mācīt klientu līdzdarboties savas dzīves procesos, iesaistīšana lēmumu pieņemšanā utt. <u>Izpausme darbībā:</u> noskaidro klienta vajadzības; pārvalda informāciju, kas vajadzīga efektīvai sadarbībai ar klientu; iesaista klientu viņa vajadzību apzināšanā un lēmumu pieņemšanā par iespējamiem risinājumiem; BAS veicina klientu aktīvi līdzdarboties savas problēmsituācijas risināšanā, apliecina

	klientam, ka viņš ir sadzirdēts, saprasts un motivē klientu sadarboties. Šī pieeja veicina klienta pašvērtējuma paaugstināšanos, patstāvību un attīsta spēju analizēt dzīves situācijas, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību. BAS sadarbības laikā uzklausa un ņem vērā klienta viedokli, ir pacietīgs.
2.7.Spēja piesaistīt bērnam nepieciešamos resursus un pakalpojumus	<u>Zināšanas:</u> par bērna vajadzībām un pieejamajiem resursiem – dažādiem speciālistiem, pakalpojumiem bērniem un ģimenēm, to mērķiem, uzdevumiem, pakalpojumu saņemšanas kārtību. <u>Prasmes:</u> piesaistīt vai motivēt piesaistīt klienta vajadzībām atbilstošos pakalpojumus, kas veicinās un uzlabos klienta un ģimenes situāciju; rosināt pakalpojumu piešķiršanu klientam. <u>Izpausme darbībā:</u> izvērtē klienta progresu un pielāgo tam atbalsta plānu; veicina, lai klients saņemtu visu nepieciešamo speciālistu pakalpojumus atbilstoši viņa vajadzībām; veicina savlaicīgu pakalpojumu saņemšanu; sadarbojas ar klienta likumiskajiem pārstāvjiem, lai veicinātu viņu atbalstu klientam pakalpojumu saņemšanas laikā; meklē un rod risinājumus situācijās, kad nepieciešamie pakalpojumi nav pieejami, vai rodas šķēršļi pakalpojumu pieejamībā; regulāri meklē informāciju par jauniem pakalpojumiem; sniedz informāciju klienta likumiskajam pārstāvim par pieteikšanās kārtību, sagaidāmajiem rezultātiem.

3. pielikums. BAS DARBA ĒTIKAS PAMATPRINCIPI

BAS savā profesionālajā darbībā ievēro Centra darba kārtības noteikumus⁸ un Centra ētikas kodeksu⁹. Šajā pielikumā apkopotas BAS darbības pamatvērtības un ētikas principi, kas jāņem vērā BAS pakalpojuma nodrošināšanas laikā.

BAS darbības pamatvērtības

- *Sociālais taisnīgums un tā veicināšana* - vienlīdzīgu tiesību un iespēju veicināšana ikvienam cilvēkam neatkarīgi no rases un etniskās piederības, dzimuma, izcelsmes, seksuālās orientācijas vai reliģiskās piederības.
- *Empātija un iejūtība* – līdzjūtīga attieksme, spēja līdzī pārdzīvot un iejusties bērna situācijā, bērna emocionālā stāvokļa izpratne.
- *Pieņemšana* – spēja uzklaut un pieņemt bērnu tādu, kāds viņš ir, paužot pieņemšu attieksmi bez nosodījuma un moralizēšanas.
- *Sirsnīgums un patiesums* – emocionāli silta attieksme, saskaņotība un godīgums savu jūtu un uzvedības izpratnē un paušanā;
- *Cieņa un vērtība* - izturēšanās pret katru bērnu ar cieņu, ievērojot viņa kultūras, dzīvesveida paradumu daudzveidību; cieņa pret kolēģu un citu nozaru speciālistu profesionālo kompetenci.

Ētikas principi

- *Neitralitāte un neatkarība* - BAS lēmumi un rīcība atbilst Latvijas Republikas normatīvajos aktos noteiktajam un pamatojas uz vispārīgiem ētikas pamatprincipiem.
- *Objektivitāte* - BAS pilda savus pienākumus objektīvi un taisnīgi, ievērojot personu vienlīdzību, neizrādot īpašu labvēlību vai privilēģijas kādai personai; BAS profesionālajā darbībā pieņem lēmumus, pamatojoties uz iepriekš iegūtiem faktiem un pierādījumiem.
- *Atklātība un lojalitāte* – BAS savā profesionālajā darbībā ir atklāts pret sabiedrību saskaņā ar normatīvajiem aktiem, vienlaikus ievērojot konfidencialitāti un privātuma politiku. Nav pieļaujama pretprettiesiskas rīcības slēpšana vai atbalstīšana; lietišķajos kontaktos ar sabiedrību un masu informācijas līdzekļu pārstāvjiem BAS vienmēr atklāj savu vārdu, uzvārdu un iestādi, kuru viņš pārstāv. Ar profesionālo darbību saistītajos publiskajos izteikumos BAS pauž Centra viedokli, to iepriekš saskaņojot ar vadību; saskarsmē ar citām personām BAS izturas ar cieņu, respektējot profesionālās prasības un likumiskās intereses.
- *Konfidencialitāte* - pildot profesionālos pienākumus, ievēro konfidencialitāti; profesionālās darbības rezultātā saņemto informāciju aizliegts atklāt un izmantot personiskās interesēs.
- *Taisnīgums un godprātība* - taisnīgums ir BAS savstarpējo attiecību norma; taisnīga attieksme saskarsmē ar sabiedrību ir BAS obligāta profesionālās ētikas sastāvdaļa; BAS savus amata

⁸ Bērnu aizsardzības centra 19.11.2024. iekšējie noteikumi Nr. 1-4/18 "Darba kārtības noteikumi"

⁹ Bērnu aizsardzības centra 05.06.2025. iekšējie noteikumi Nr. 1-4/5 "Ētikas kodekss". Pieejams: <https://www.bac.gov.lv/lv/bernu-aizsardzibas-centra-etikas-kodekss>

pienākumus pilda godprātīgi, neizmantojot amata stāvokļa priekšrocības personīgā labuma gūšanai sev vai citai personai.

- *Profesionalitāte* - profesionalitāte ir saistīta ar amatu un tam raksturīgiem uzdevumiem, kuros izpaužas ar attiecīgo amatu saistītās iegūtās zināšanas un nostiprinātās prasmes; BAS savus pienākumus veic profesionāli, ar atbildības sajūtu, precīzi un godīgi, izmantojot labāko pieredzi un praksi; BAS pienākumus veic, ievērojot visas sabiedrības un Centra intereses; BAS pilnveido savas profesionālās zināšanas, apgūstot nepieciešamās iemaņas un prasmes, lai savus pienākumus veiktu pienācīgi un lietpratīgi.
- *Informācijas pieejamība* — BAS informē bērnu un viņa likumisko pārstāvi par savām plānotajām darbībām, par sadarbību pakalpojuma saņemšanas laikā; BAS veicina bērnu nodrošināšanu ar atbilstošu informāciju, lai viņiem būtu iespējams veikt praktiskus soļus savas esošās situācijas uzlabošanā. Informācijai ir jābūt bērna vecumam atbilstošai, t.sk. saprotamā terminoloģijā.
- *Bērnu interešu un pašnoteikšanās tiesību ievērošana* — risinot ar bērnu problēmsituācijām saistītus jautājumus, BAS vienmēr rīkojas bērna labāko interešu, vajadzību un iespēju nodrošināšanai un tiesību ievērošanai; BAS jāciena un jāveicina bērnu tiesības pašiem izdarīt izvēli un pieņemt lēmumus, ja tas neapdraud viņa vai citu tiesības un likumīgās intereses.
- *Neētiskas rīcības nepieļaušana* - gadījumos, kad citu institūciju vai profesionāļu politika, procedūras un prakse atrodas tiešā pretrunā ar darba ētiskajiem principiem, izmantot visus ētiski pieņemamos līdzekļus, lai pārtrauktu neētisku rīcību.¹⁰

¹⁰ Sadaļas izstrādē izmantotie avoti:

- Bērnu aizsardzības centra 05.06.2025. iekšējie noteikumi Nr. 1-4/5 “Ētikas kodekss”. Pieejams: <https://www.bac.gov.lv/lv/bernu-aizsardzibas-centra-etikas-kodekss>
- SIA “Bērnu un pusaudžu resursu centrs”. (2023). *Veselīgas nākotnes programma. Rokasgrāmata intervences programmas vadītājiem*. Pieejams: <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-09/Rokasgramata.pdf>
- Sociālo pakalpojumu aģentūra. (2019). *Metodoloģiskās vadlīnijas praktiskam ielu jaunatnes darbam Rīgas pašvaldības apkaimēs*. Pieejams: <https://resilience.lv/wp-content/uploads/2022/05/ielu-darbs.pdf>
- Latvijas Sociālo darbinieku biedrība. (2022). *Latvijas sociālo darbinieku ētikas kodekss*. Pieejams: <https://www.lm.gov.lv/lv/media/19586/download?attachment>

4. pielikums. ATBALSTA PASĀKUMI BAS PROFESIONĀLĀS IZDEGŠANAS PREVENCEI

Darbs ar traumatizētiem bērniem ir emocionāli intensīvs un var novest pie hroniska stresa. Pētījumi rāda, ka, piemēram, ļoti liela daļa sociālo darbinieku izjūt izdegšanas simptomus – atsevišķos pētījumos pat līdz 20–50% bērnu aizsardzības jomas darbinieku novērojama izdegšana un 13–51% – sekundārā traumatiskā spriedze¹¹. Izdegšana parādās kā *fizisks un emocionāls izsīkums*, cinisma vai vienaldzības sajūta pret darbu un savas darbības bezjēdzīguma izjūta. Ja speciālists šo stāvokli laikus nepamana, var ciest ne tikai viņš pats (depresija, veselības problēmas), bet arī bērni, ar kuriem viņš strādā – izdedzis darbinieks vairs nespēj sniegt kvalitatīvu, iekļūstīgu atbalstu. Kā norāda eksperti, darbinieku izdegšana ir ne tikai personīga problēma, bet arī sabiedrības veselības jautājums – jo izdeguši darbinieki nevar pienācīgi palīdzēt riska grupu bērniem.¹² Tāpēc tālāk apkopoti galvenie pašaprūpes principi, ko BAS var integrēt ikdienā pats savas izdegšanas mazināšanai:

☑ **Atpazīsti brīdinājuma zīmes:** Vispirms iemācies sajust un atpazīt, kad stress sāk pārkāpt veselīgas robežas. Ķermenis bieži dod signālus – pastāvīgas galvassāpes, miega traucējumi, hronisks nogurums, kuņģa problēmas, muskuļu sasprindzinājums. Arī emocionāli – ja piefiksē, ka kļūsti cinisks, zaudē līdzjūtību pret bērniem, ar kuriem strādā, vai gluži pretēji – izjūti *pārmērīgu trauksmi* par viņiem pat brīvajā laikā. Citas pazīmes: aizkaitināmība darbā un mājās, apnikums pret uzdevumiem, koncentrēšanās grūtības, *sajūta, ka darbam nav jēgas*. Piemēram, ja pamani, ka pirms katras tikšanās ar noteiktu bērnu tevi pārņem *smaguma sajūta* un doma “Ak nē, atkal tas pats, tam nav jēgas” – apstājies un izvērtē savu stāvokli. Agrīna stresoru atpazīšana ļauj laicīgi rīkoties, lai novērstu izdegšanu. BAS var pat turēt nelielu *pašnovērošanas dienasgrāmatu* – pierakstīt savas sajūtas nedēļas beigās, novērtēt stresa līmeni. Ja tas rāda tendenci augt, jāievieš korekcijas ikdienā.

☑ **Runā un dalies izjūtās:** “Neizturēt vienatnē.” Iesaisties regulārā supervīzijā¹³ - kurā tu varēsi analizēt savā praksē identificētos gadījumus, rīcību konkrētās situācijās (pagātnē, nākotnē), analizēt darba procesu konkrētu darbības posmu kontekstā, vērtēt savas un klienta attiecības, reakcijas, apspriest ētiskās dilemmas, analizēt pielietotās metodes, riskus un resursus u.c.¹⁴ Minimālais nodrošināmais supervīziju apjoms BAS būtu ne mazāk par 10 supervīzijas sesijām

¹¹ Grant, Ch. & Nelson, T.. (2007). Secondary Traumatic Stress: A Meta-Analysis of the STSS. *Journal of Trauma & Dissociation* 8(2), 37–48.

¹² Gilligan, R..(2004). Promoting Resilience in Child and Family Social Work: Issues for Social Work Practice, Education and Policy. *Social Work Education*, 23(1),93–104. <https://doi.org/10.1080/0261547032000175728>. Pieejams: https://www.researchgate.net/publication/281629173_Promoting_Resilience_in_Child_and_Family_Social_Work_Issues_for_Social_Work_Practice_Education_and_Policy

¹³ Supervīzija ir konsultatīvs atbalsts jautājumos, kas saistīti ar darbu un profesionālo darbību. Profesionālās efektivitātes paaugstināšana ir supervīzijas galvenais rezultāts, kas var ietvert plašu jautājumu loku: profesionālās darbības attīstība; profesionālo robežu apzināšanās; rīcības alternatīvu atrašana konkrētās darba situācijās; attiecību veidošana ar kolēģiem, padotajiem, klientiem; sadarbība komandā, darba stratēģijas; stresa faktoru un izdegšanas mazināšana un daudzi citi jautājumi, kas aktualizējas ikdienas darbā. Avots: Latvijas Supervīzoru apvienība. (n.d.). *Par supervīziju*. Pieejams: <http://www.supervizija.lv/lv/par-superviziju/>

¹⁴ Labklājības ministrija (2020). *Metodiskais materiāls sociālajam darbam ģimenēm ar bērniem*. Pieejams: <https://www.lm.gov.lv/lv/media/7621/download?attachment>

gadā¹⁵. Būtu ieteicams, ka BAS tiek nodrošināta iespēja piedalīties grupas supervīzijās vienu reizi mēnesī, bet individuālās sesijās - atbilstoši nepieciešamībai.

Tāpat regulāri izmanto profesionāļu un kolēģu atbalstu. Pastāsti uzticamam kolēģim vai profesionālim (piemēram, psihologam, psihoterapeitam) par grūtībām, ar ko saskaries, un kā tās liek justies. Dažkārt pats fakts, ka vari ar kādu dalīties par savām sajūtām un emocijām drošā vidē, noņem daļu emocionālā smaguma. Piemēram, ja kāda bērna stāsts tevi personīgi ļoti aizskar (piemēram, atgādina paša bērnības traumu), meklē profesionālu palīdzību – tas nav vājuma, bet gan brieduma signāls. Pētījumi rāda, ka daudzi speciālisti diemžēl “cieš klusējot” un cenšas vieni tikt galā ar grūtajām emocijām, bet tie, kas izmanto dažādas pašaprūpes stratēģijas, labāk tiek galā. Ļoti ieteicamas ir supervīzoru vadītas grupas, kur kolēģi var dalīties pieredzē un viens otru emocionāli atbalstīt. Ja tādu nav, pat neformāla saruna virtuvē ar kolēģi, kurš saprot, var uzlabot pašsajūtu. Svarīgi neļauties maldīgajai domai “profesionālim jātiek galā pašam” – arī profesionāļi ir cilvēki, un emocionāls atbalsts viņiem ir tikpat vajadzīgs.¹⁶

☒ **Ievēro robežas un pasaki “nē”:** Līdzīgi kā ar bērniem, arī darbā kopumā jābūt noteikt veselīgas robežas. Nepieņem neierobežotu slodzi vai nereālistiskas prasības. Ja jūti, ka tavu gadījumu skaits kļūst nesamērīgs, runā ar vadību. Labāk atteikties no kāda uzdevuma vai lūgt sadalīt slodzi, nekā mēģināt varonīgi apkalpot visus un beigās “sadegt”. Iemācies teikt “nē” pieklājīgi, bet stingri, kad tas nepieciešams tavai labsajūtai. Piemēram, ja lūdz strādāt brīvdienā pie papildu projekta, bet jūti, ka tev vajag atpūtu, attaisnojoši atsakies. Pētījumos par izdegšanas profilaksi minēts, ka nespēja noteikt robežas un pārstrādāšanās ir galvenie izdegšanas cēloņi. Tādēļ *sargā sevi*, jo neviens cits to nedarīs tavā vietā.¹⁷

☒ **Balanss starp darbu un privāto dzīvi:** Centies saglabāt veselīgu darba un privātās dzīves balansu. Tas nozīmē – atstāj darbu darbā. Pēc darba laika beigām pārslēdzies uz savām personīgajām lietām. Nenes uz mājām visu dienas nastu. Ja atklāj, ka arī mājās visu laiku domā par “savējiem bērniem” un nevari atslēgties, apzināti plāno sev aktivitātes, kas novērš domas. Pētījumi rāda, ka labs darba - privātās dzīves balanss ne tikai uzlabo pašsajūtu, bet pat paaugstina produktivitāti un apmierinātību darbā. Darbinieki, kuri prot *pienācīgi atpūsties*, darbā spēj dot vairāk. Tāpēc neļauj darbam “apēst” visu tavu laiku un enerģiju. Piemēram, ja diena bijusi emocionāli smaga, vakarā piedāvā sev kādu patīkamu nodarbi – filmu, pastaigu, tikšanos ar draugiem – un *neļauj* sev vēlreiz pārdomāt visus gadījumus. Dažiem palīdz “pārejas rituāls” – pēc darba uzrakstīt dienasgrāmatā pāris rindas par to, kas prātā, un tad simboliski aizvērt kladi un vairs neatgriezties pie tā līdz rītam.¹⁸

☒ **Prioritizē pašaprūpi:** Tāpat kā lidojumā vispirms uzliekam skābekļa masku sev, lai varētu glābt citus, arī ikdienā jāatrod laiks savām vajadzībām. Pašaprūpe katram izpaužas citādi, bet pamatā ietver gan fizisko, gan mentālo, gan emocionālo aspektu. Rūpējies par pamatvajadzībām: pilnvērtīgs miegs, sabalansēts uzturs, pietiekams ūdens daudzums, kustības. Bieži stresa

¹⁵ Ministru kabineta 2017. gada 13. jūnija noteikumi Nr. 338 "Prasības sociālo pakalpojumu sniedzējiem". Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/291788>

¹⁶ Knight, C. (2003). Therapist Reactions to Client Traumatic Material: An Exploratory Study *Journal of Trauma Practice* 2(1), 19–36.

¹⁷ Schofield, G., & Beek, M. (2006). *Attachment Handbook for Foster Care and Adoption*. London: BAAF.

¹⁸ Ungar, M.I. (2008). Resilience Across Cultures. *British Journal of Social Work* 38(2), 218–235.

<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>. Pieejams:

https://www.researchgate.net/publication/30949809_Resilience_across_Cultures

situācijās speciālists izskrien no mājas nepaēdis, darbā dzer tikai kafiju, naktī nevar aizmigt domu dēļ... Tas viss ilgtermiņā grauj noturību pret stresu. Tāpat atvēli laiku hobijiem un atpūtai. Varbūt tev patīk lasīt, strādāt dārzā, ceļot, vai apmeklēt koncertus – ieplāno to savā kalendārā tāpat kā darba tikšanās. Tās ir lietas, kas uzlādē enerģiju un atgādina, ka tev ir dzīve arī ārpus darba. Ja jūti vainas sajūtu atpūšoties (“man taču jādara vēl tas un tas bērnu labā!”), atceries – tavš *pienākums* ir arī parūpēties par sevi, jo pretējā gadījumā tu *nebūsi spējīgs palīdzēt* ne šiem, ne citiem bērniem.

☑ **Fiziskās aktivitātes un relaksācija:** Regulāras fiziskās aktivitātes palīdz tikt galā ar stresu. Pastaigas, skriešana, joga, dejas – kas nu kuram tuvāks – palīdz izlādēt spriedzi un uzlabo garastāvokli, jo organisms izdala endorfinus. Piemēram, daudzi speciālisti ievēro, ka pēc pusstundas vakara pastaigas viņi jūtas daudz mierīgāki un domas sakārtojas. Arī elpošanas vingrinājumi, meditācija vai apzinātības prakse var mazināt trauksmi un izdegšanas risku. Pat dažas minūtes dienā apzinātai elpošanai (piemēram, 4-7-8 elpošanas metode) var būt jūtams efekts – pazeminās asinsspiediens, mazinās nemiers. Atrodi sev piemērotāko praksi un dari to regulāri. Tas nav nekas ezotērisks – mūsdienu medicīna apliecina, ka šādas metodes uzlabo stresa rādītājus un paaugstina izturību. Daži izvēlas psihoterapiju vai supervizora konsultācijas kā regulāru pašaprūpes pasākumu, kas arī ir ļoti iedarbīgi – atbrīvo prātu no uzkrātajām emocijām un dod jaunas perspektīvas.¹⁹

☑ **Nepieķeries emocionāli destruktīvi:** No BAS skatupunkta tas nozīmē apzināti regulēt savu iesaistes līmeni. Ir dabiski un labi just līdzīgu bērnam, ar kuru strādā, priecāties par viņa panākumiem un bēdāties par neveiksmēm. Taču jāuzmanās no simbiozes – kad speciālists un bērns emocionāli saplūst tiktāl, ka speciālists *vairs nespēj atšķirt* savas un bērna emocijas. Ja pieķer sevi naktī neguļam, jo pārdzīvo, ko bērns tev pastāstīja, vai pastāvīgi domājam “kā es viņu varu izglābt”, tad “jāpaiet soli atpakaļ”. Atgādināni sev savas lomas robežas: tu neesi bērna vecāks vai radnieks, tu nevari pilnībā pārņemt viņa sāpes. Bērniem ar smagu agrīnu traumu bieži rodas spēcīga vēlme atrast pieaugušo, kas beidzot *piepildīs visas viņu emocionālās vajadzības*, kuras agrāk netika apmierinātas. Tas var radīt intensīvas jūtas abos. Tomēr realitāte ir tāda, ka pat visgādīgākais speciālists nevar aizstāt bērnam vecākus un “izdzīvot” bērna bērnību no jauna. Terapijas un atbalsta mērķis ir dziedināt traumu sekas, nevis izlikties par pazaudēto mammu/tēti. Atceroties šo, speciālistam vieglāk *neiekrist* glābēja slazdā. Ja jūti ļoti spēcīgas emocijas – runā ar kolēģiem, raksti dienasgrāmatu, meklē terapiju, bet necenties atrisināt tās caur attiecībām ar bērnu. Piemēram, ja pieķer sevi domājam “es viņu adoptētu, ja varētu”, noteikti pārrunā to supervīzijā – tas palīdzēs atšķetināt tavas personīgās jūtas no profesionālās lomas.²⁰

☑ **Praktisks pašaprūpes plāns:** Daudzi speciālisti atzīst, ka noder izstrādāt rakstisku pašaprūpes plānu un piekārt to pie sienas. Tajā var būt iekļauts:

- *Ikdienas rutīna:* piem., 10 min rīta stiepšanās vingrinājumi, pilnvērtīgas pusdienas, īsa pastaiga pusdienlaikā, 5 min elpošanas pauze pēc sarežģītas tikšanās.
- *Nedēļas gaitā:* 3 vakari veltīti ģimenei vai hobijs, 2 sporta nodarbības, viena atbalstoša saruna.

¹⁹ Treisman, K. (2017). *A Therapeutic Treasure Box for Working with Children and Adolescents with Developmental Trauma: Creative Techniques and Activities*. London: Jessica Kingsley

²⁰ Schofield, G., Beek, M. (2006).. *Attachment Handbook for Foster Care and Adoption*. London: BAAF

- *Mēneša/ceturkšņa ietvaros*: apgūt jaunu prasmī, izlasīt iedvesmojošu grāmatu, doties atvaļinājumā kaut vai pāris dienas pēc smaga darba perioda, regulāri atgādināt sev par sava darba mērķi un jēgu (piem., pārlasīt pozitīvu atgriezenisko saiti no kāda jaunieša vai vecāka).

Svarīgi, lai pašaprūpe nekļūst par vēl vienu pienākumu, kas rada stresu (“Ak, man šodien vēl jāmeditē 20 minūtes!”). Tā drīzāk ir attieksme – ka tu esi pelnījis rūpes tāpat kā bērni, ar kuriem strādā. *Līdzietība pret sevi* ir atslēga. Ja pārmet pats sev (“Es neizdaru gana daudz, kamēr te eju sportot”), pārvērt tos: “Es rūpējos par sevi, lai rīt varētu atkal palīdzēt citiem.”²¹

Noslēgumā – izdegšanas profilakse ir integrāla BAS darba daļa. Darba devējam jāatbalsta darbinieki (supervīzijas, saprātīga slodze, atzinība par darbu). Taču arī pašam speciālistam jābūt proaktīvam. Regulāri sev jautā: “*Kā es jūtos? Kas man ir nepieciešams?*” un atbildi uz šīm vajadzībām. Dažreiz labākais, ko vari izdarīt bērnu labā, ir paņemt brīvdienas un atjaunot spēkus. Pēc tam atgriezies ar jaunu spar un pacietību, kas tik nepieciešama šo bērnu atbalstam.²²

Noslēdzot jāuzsver - cilvēku attiecības ir instruments un vienlaikus mērķis BAS darbā. Veidojot stabilu, uzticamu un uz līdzjūtībā balstītu saikni, tu ne tikai palidzi bērnam pārvarēt konkrētas problēmas, bet arī dod viņam dzīves modeli, kādas var būt veselīgas attiecības ar pieaugušo. Šie bērni nereti pirmo reizi izjūt, ka pieaugušais var būt paredzams, gādīgs un nekaitēt. Šī pieredze var kļūt par pamatu visām turpmākajām pozitīvajām pārmaiņām viņu dzīvē. Tāpat neaizmirsti, ka neviena metode nav panaceja – *galvenais ir patiesas rūpes*. Kā secināts kādā pētījumā, bērniem un pusaudžiem ar sarežģītu pieredzi visvairāk vajag “siltus un patiesus pieaugušos, kuriem, lai arī nav visas atbildes, tomēr patiesi rūp”.²³ Ja BAS izdodas kļūt par šādu pieaugušo – iejūtīgu atbalstītāju un drošu bāzi, tad pat vissarežģītākajos gadījumos var notikt pārmaiņas uz labu.

²¹ Treisman, K. (2017). *A Therapeutic Treasure Box for Working with Children and Adolescents with Developmental Trauma: Creative Techniques and Activities*. London: Jessica Kingsley

²² Gilligan, R..(2004). Promoting Resilience in Child and Family Social Work: Issues for Social Work Practice, Education and Policy. *Social Work Education* 23, no. (1), (2004): 93–104.
<https://doi.org/10.1080/0261547032000175728>. Pieejams:

https://www.researchgate.net/publication/281629173_Promoting_Resilience_in_Child_and_Family_Social_Work_Issues_for_Social_Work_Practice_Education_and_Policy

²³ Ruch, G.(2005).Relationship-Based Social Work: Getting to the Heart of Practice. *Social Work Education* 24(1), 35–43.

5. pielikums. BAS DARBĀ IZMANTOJAMĀS VEIDLAPAS

5.pielikumā iekļautas veidlapas, kam noteikti šādi apzīmējumi:

Apzīmējums	Skaidrojums
“O”	Obligātās
“I”	Izvēles
“II”	Informatīvi izglītojošās

Pielikuma Nr.p.k.	Veidlapu nosaukumi
5.1.1. (O)	Fiziskas personas iesniegums
5.1.2. (O)	Juridiskas personas iesniegums
5.1.3. (O)	Pilngadību sasnieguša bērna iesniegums
5.2. (O)	Bērna lietas pamatinformācija
5.3.1.(O)	Vienošanās ar bērna likumisko pārstāvi
5.3.2. (O)	Vienošanās ar pilngadību sasniegušu bērnu
5.4. (O)	Bērna situācijas izvērtējums bērna atbalsta speciālista pakalpojuma ietvaros
5.4.1. (O)	Bērna dzīves gaitas apraksts
5.4.2. (I)	Sadzīves apstākļi un mājoklis
5.4.3. (I)	Izglītība
5.4.4. (I)	Brīvais laiks un intereses
5.4.5. (I)	Veselība
5.4.6. (I)	<i>Precizējošā informācija par uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības riskiem</i>
5.4.7.1. (I)	Narkotisko vielu lietošanas atkarība
5.4.7.2. (I)	Alkohola atkarības pazīmes
5.4.7.3. (I)	Nikotīna atkarības pazīmes
5.4.7.4. (I)	Azartspēļu atkarības pazīmes
5.4.7.5. (I)	Jauniešu interneta/datora atkarības diagnostikas anketa
5.4.8. (I)	Attiecības ar ģimeni, uzņemošo ģimeni vai darbiniekiem bērnu aprūpes iestādē
5.4.9.1. (I)	Uzvedības traucējumu skrīnings
5.4.9.2. (I)	Depresijas izvērtēšanas skala
5.4.9.3. (I)	Trauksmes izvērtēšanas skala (no pusaudžu vecuma)
5.4.9.4. (I)	Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma (UDHS) skala (no 5 – 18 g.v.)
5.4.10.1. (II)	Sociālo un dzīves prasmju pašnovērtējums bērniem vecumā no 11-15 gadiem
5.4.10.2. (II)	Sociālo un dzīves prasmju pašnovērtējums bērniem vecumā no 16 gadiem
5.5. (O)	Bērna atbalsta plāns
5.6. (I)	Bērna individuālā ceļa karte

Pielikuma Nr.p.k.	Veidlapu nosaukumi
5.7. (O)	BAS dienasgrāmata
5.8. (O)	Protokols par bērna atbalsta speciālista pakalpojuma noslēgšanu

Esmu informēts, ka personas dati tiks apstrādāti Bērnu aizsardzības centra noteiktā mērķa īstenošanai: bērnu atbalsta speciālista pakalpojumu nodrošināšanai. Nepieciešamības gadījumā var tikt iegūta informācija no citām sistēmām, lai izskatītu Jūsu jautājumu.

Personas datu pārzinis ir Bērnu aizsardzības centra un/vai valsts pārvaldes iestādes un/vai struktūrvienības, kuru kompetencē ietilpst saņemtā dokumenta izskatīšana, kā arī Centrālā Finanšu un Līgumu aģentūra, kura ir Projekta uzraugošā iestāde. Tiesiskais pamats Jūsu personas datu apstrādei ir pārzinim tiesību aktos noteikto juridisko pienākumu izpilde, kā arī Iesniegumu likuma 2. panta pirmā daļa.

Jūsu personas dati tiks glabāti atbilstoši Arhīva likumam.

Parakstot šo iesniegumu Jūs piekrītat šajā iesniegumā norādīto un valsts reģistros pieejamo personas datu uzglabāšanai, apstrādei, kā arī pārbaudei, lai veiktu personas identifikāciju, kā arī piekrītat, ka normatīvajos aktos noteiktajos gadījumos, kārtībā un apjomā personas dati var tikt nodoti citām kompetentajām institūcijām to funkciju nodrošināšanai.

Informējam, ka Jums kā datu subjektam ir tiesības:

1. pieprasīt pārzinim piekļūt Jūsu kā datu subjekta apstrādātajiem personas datiem, lūgt neprecīzo personas datu labošanu vai dzēšanu, iesniedzot pamatojumu Jūsu lūgumam, likumā noteiktajos gadījumos lūgt Jūsu personas datu apstrādes ierobežošanu, kā arī iebilst pret apstrādi;

2. iesniegt sūdzību par nelikumīgu Jūsu personas datu apstrādi Datu valsts inspekcijā. Sīkāka informācija: <https://www.bac.gov.lv/lv/privatuma-politika>

Datums _____

Paraksts* _____

*Parakstot ar elektronisko parakstu nav jāaizpilda

Bērnu aizsardzības centra Atbalsta pakalpojumu departaments
Projekta atbalsta pakalpojumu ieviešanas nodaļa
Informācija par bērnu

Bērns:

(vārds uzvārds)

Dzimšanas

datums:

(dd.mm.gggg)

(izglītības iestāde)

(klase, kurss, grupa)

Bērns dzīvo kopā

ar:

Bērna uzticības

persona:

Bērna saziņas

valoda:

☐

latviešu

☐

krievu

☐

cita

(ierakstiet, kāda)

Īss bērna uzvedības problēmu

apraksts:

(uzvedības problēmas, saskarsmes grūtības, klaiņošanas tendences, faktori, kas ietekmē
bērna uzvedību u.c.)

Īss bērna atkarību problēmu

apraksts:

(smēķēšana, alkohols u.c. un/vai citas atkarības (datorspēļu atkarība, azartspēles))

Kādas darbības, atbalsta pasākumi jau veikti bērna uzvedības un/vai atkarību problēmu
mazināšanai:

Bērna uzvedības un/vai atkarību problēmu risināšanā iesaistītie
speciālisti:

☐

psihologs

☐

sociālais pedagogs

☐

bāriņtiesas pārstāvis

☐

Valsts probācijas dienesta pārstāvis

☐ sociālais darbinieks	☐ policijas pārstāvis	☐ atkarību profilakses speciālists
☐ ārsts _____ (norādiet specialitāti)	☐ mentors/sociālais mentors	
☐ cits _____ (norādiet specialitāti)	☐ psihoterapeits	

Bērna stiprās
puses:

(rakstura īpašības, mācību sasniegumi, vaļasprieki, intereses u.c.)

Kā bērns pavada brīvo laiku (intereses,
hobiji)?

Cita svarīga
informācija

Bērnu aizsardzības centra
Atbalsta pakalpojumu departamenta
Projekta atbalsta pakalpojumu ieviešanas nodaļai
Ventspils ielā 53, Rīgā, LV – 1002
E-pasta adrese: projekti@bac.gov.lv

(deklarētā dzīvesvietas adrese, faktiskā dzīvesvietas adrese)

Kontaktpersona saziņai par bērnu:

(amats)

(vārds uzvārds)

(tālruna Nr.)

(e-pasta adrese)

Pielikumā: “Informācija par bērnu”

Esmu informēts, ka personas dati tiks apstrādāti Bērnu aizsardzības centra noteiktā mērķa īstenošanai: bērnu atbalsta speciālista pakalpojumu nodrošināšanai. Nepieciešamības gadījumā var tikt iegūta informācija no citām sistēmām, lai izskatītu Jūsu jautājumu.

Personas datu pārzinis ir Bērnu aizsardzības centra un/vai valsts pārvaldes iestādes un/vai struktūrvienības, kuru kompetencē ietilpst saņemtā dokumenta izskatīšana, kā arī Centrālā Finanšu un Līgumu aģentūra, kura ir Projekta uzraugošā iestāde. Tiesiskais pamats Jūsu personas datu apstrādei ir pārzinim tiesību aktos noteikto juridisko pienākumu izpilde, kā arī Iesniegumu likuma 2. panta pirmā daļa.

Jūsu personas dati tiks glabāti atbilstoši Arhīva likumam.

Parakstot šo iesniegumu Jūs piekrītat šajā iesniegumā norādīto un valsts reģistros pieejamo personas datu uzglabāšanai, apstrādei, kā arī pārbaudei, lai veiktu personas identifikāciju, kā arī piekrītat, ka normatīvajos aktos noteiktajos gadījumos, kārtībā un apjomā personas dati var tikt nodoti citām kompetentajām institūcijām to funkciju nodrošināšanai.

Informējam, ka Jums kā datu subjektam ir tiesības:

1.pieprasīt pārzinim piekļūt Jūsu kā datu subjekta apstrādātajiem personas datiem, lūgt neprecīzo personas datu labošanu vai dzēšanu, iesniedzot pamatojumu Jūsu lūgumam, likumā noteiktajos gadījumos lūgt Jūsu personas datu apstrādes ierobežošanu, kā arī iebilst pret apstrādi;

2. iesniegt sūdzību par nelikumīgu Jūsu personas datu apstrādi Datu valsts inspekcijā. Sīkāka informācija: <https://www.bac.gov.lv/lv/privatuma-politika>

Datums _____

Paraksts* _____

*Parakstot ar elektronisko parakstu nav jāaizpilda

Bērnu aizsardzības centra Atbalsta pakalpojumu departaments
Projekta atbalsta pakalpojumu ieviešanas nodaļa
Informācija par bērnu

Bērns: _____ Dzimšanas datums: _____
(vārds uzvārds) (dd.mm.gggg)

(izglītības iestāde) (klase, kurss, grupa)

Bērns dzīvo kopā ar: _____

Bērna uzticības persona: _____

Bērna saziņas valoda: ☐ latviešu ☐ krievu ☐ cita _____
(ierakstiet, kāda)

Īss bērna uzvedības problēmu apraksts: _____

(uzvedības problēmas, saskarsmes grūtības, klaiņošanas tendences, faktori, kas ietekmē bērna uzvedību u.c.)

Īss bērna atkarību problēmu apraksts: _____

(smēķēšana, alkohols u.c. un/vai citas atkarības (datorspēļu atkarība, azartspēles))

Kādas darbības, atbalsta pasākumi jau veikti bērna uzvedības un/vai atkarību problēmu mazināšanai: _____

Bērna uzvedības un/vai atkarību problēmu risināšanā iesaistītie speciālisti: ☐ psihologs

☐ sociālais pedagogs ☐ bāriņtiesas pārstāvis ☐ Valsts probācijas dienesta pārstāvis

☐ sociālais darbinieks	☐ policijas pārstāvis	☐ atkarību profilakses speciālists
☐ ārsts _____ (norādiet specialitāti)	☐ mentors/sociālais mentors	
☐ cits _____ (norādiet specialitāti)	☐ psihoterapeits	

Bērna stiprās
pusēs:

(rakstura īpašības, mācību sasniegumi, vaļasprieki, intereses u.c.)

Kā bērns pavada brīvo laiku (intereses,
hobiji)?

Cita svarīga
informācija

5.1.3. pielikums (O). Pilngadību sasnieguša bērna iesniegums

Bērnu aizsardzības centra
Atbalsta pakalpojumu departamenta
Projekta atbalsta pakalpojumu ieviešanas nodaļai
Ventspils ielā 53, Rīgā, LV – 1002
E-pasta adrese: projekti@bac.gov.lv

	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> - <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>												
(vārds, uzvārds)	(personas kods)												
(deklarētās dzīvesvietas adrese)													
(faktiskās dzīvesvietas adrese)													
(tālruna Nr.)	(e-pasta adrese)												

iesniegums

Lūdzu turpināt sniegt man bērna atbalsta speciālista pakalpojumu, jo

(grūtības, vajadzības, nepieciešamais atbalsts u.c.)

Esmu informēts, ka personas dati tiks apstrādāti Bērnu aizsardzības centra noteiktā mērķa īstenošanai: bērnu atbalsta speciālista pakalpojumu nodrošināšanai. Nepieciešamības gadījumā var tikt iegūta informācija no citām sistēmām, lai izskatītu Jūsu jautājumu.

Personas datu pārzinis ir Bērnu aizsardzības centra un/vai valsts pārvaldes iestādes un/vai struktūrvienības, kuru kompetencē ietilpst saņemtā dokumenta izskatīšana, kā arī Centrālā Finanšu un Līgumu aģentūra, kura ir Projekta uzraugošā iestāde. Tiesiskais pamats Jūsu personas datu apstrādei ir pārzinim tiesību aktos noteikto juridisko pienākumu izpilde, kā arī Iesniegumu likuma 2. panta pirmā daļa.

Jūsu personas dati tiks glabāti atbilstoši Arhīva likumam.

Parakstot šo iesniegumu Jūs piekrītat šajā iesniegumā norādīto un valsts reģistros pieejamo personas datu uzglabāšanai, apstrādei, kā arī pārbaudei, lai veiktu personas identifikāciju, kā arī

piekrītat, ka normatīvajos aktos noteiktajos gadījumos, kārtībā un apjomā personas dati var tikt nodoti citām kompetentajām institūcijām to funkciju nodrošināšanai.

Informējam, ka Jums kā datu subjektam ir tiesības:

- 1.pieprasīt pārzinim piekļūt Jūsu kā datu subjekta apstrādātajiem personas datiem, lūgt neprecīzo personas datu labošanu vai dzēšanu, iesniedzot pamatojumu Jūsu lūgumam, likumā noteiktajos gadījumos lūgt Jūsu personas datu apstrādes ierobežošanu, kā arī iebilst pret apstrādi;
2. iesniegt sūdzību par nelikumīgu Jūsu personas datu apstrādi Datu valsts inspekcijā. Sīkāka informācija: <https://www.bac.gov.lv/lv/privatuma-politika>

Datums _____

Paraksts* _____

*Parakstot ar elektronisko parakstu nav jāaizpilda

5.2. pielikums (O). BĒRNA LIETAS PAMATINFORMĀCIJA

BĒRNA LIETA Nr. _____

1. Informācija par bērnu		
Bērna vārds, uzvārds		
Personas kods		
Dzimšanas dati		
Deklarētā dzīvesvietas adrese		
Faktiskā dzīvesvietas adrese		
Bērna tālruņa nr. un e-pasts		
Bērna vecāki:	Kontaktinformācija, dzīves vieta	Piezīmes (piem., lēmums par saskarsmes ierobežojumu, GRT, atrodas ilgstošā prombūtnē, ieslodzījuma vietā, u.tml.)
<i>Māte:</i> Vārds, Uzvārds		
<i>Tēvs:</i> Vārds, Uzvārds		
Citi ģimenes locekļi, piemēram, vecmamma, brālis, māsa u.c.: Vārds, Uzvārds		
Bērns atrodas:	☐ ģimenē ☐ aizbildnībā	☐ audžuģimenē ☐ bērnu aprūpes iestādē
Bērna likumiskais pārstāvis vai aprūpētājs:	Tālruņa Nr.: E-pasts:	Piezīmes

Aizbildnis: <i>Vārds, Uzvārds</i>	Tālruna Nr.: E-pasts:	Piezīmes
Audžuģimene: <i>Vārds, Uzvārds</i>	Tālruna Nr.: E-pasts:	Piezīmes
Bērnu aprūpes iestāde: <i>Nosaukums un kontaktpersonas Vārds, Uzvārds</i>	Tālruna Nr.: E-pasts:	Piezīmes
Cits: Vārds, Uzvārds	Tālruna Nr.: E-pasts:	Piezīmes
Bērna identificētās problēmas	☐ uzvedības problēmas ☐ uzvedības problēmu attīstības riski ☐ atkarību problēmas ☐ atkarību problēmu attīstības riski	
2.Sadarbības partneru un speciālistu kontaktinformācija		
Vārds, uzvārds	amats, iestāde	Tālruna Nr.: E-pasts:
3. Informācija par bērna lietu		
BAS pakalpojuma piešķiršanas datums		
BAS, kas lietu uzsāk / pārņem (ja attiecināms)	Lietu uzsāka: _____ Lietu pārņēma: _____ Datums: _____	
BAS pakalpojuma izbeigšanas datums:	<nosūtāmā dokumenta par BAS pakalpojuma izbeigšanu datums un numurs>	

5.3. pielikums. VIENOŠANĀS

5.3.1. pielikums (O). Vienošanās ar bērna likumisko pārstāvi

VIENOŠANĀS Nr. 4.2-2/3064

par sadarbību ar Bērna atbalsta speciālistu

Vienošanās datums ir pēdējā pievienotā

elektroniskā paraksta un laika zīmoga datums

Bērnu aizsardzības centrs, reģistrācijas Nr. 90002056949, juridiskā adrese: Ventpils iela 53, Rīga, LV-1002, tā Atbalsta pakalpojumu departamenta direktora (Vārds, Uzvārds) personā, kurš rīkojas saskaņā ar _____ (turpmāk – Centrs), no vienas puses un

Vārds, Uzvārds, personas kods (Juridiskām personām – pārstāvētās iestādes nosaukums, adrese, tiesiskais pamats t.i. iestādes nolikums, pilnvarojuma dokuments, un amats), (turpmāk – Likumiskais pārstāvis), no otras puses, abi kopā saukti - Puses, katrs atsevišķi – Puse,

vai

Vārds, Uzvārds, aizbildne, kura rīkojas saskaņā ar (Bāriņtiesa) _____.gada _____ lēmumu Nr. _____ “Par aizbildnības nodibināšanu un aizbildņa iecelšanu Vārds, Uzvārds”, adrese : _____, (turpmāk – Likumiskais pārstāvis), no otras puses, abi kopā saukti - Puses, katrs atsevišķi – Puse,

saskaņā ar Ministru kabineta 2023.gada 19.decembra noteikumiem Nr. 784 “Bērna aizsardzības centra nolikums”, Ministru kabineta 2023.gada 21.novembra noteikumiem Nr. 676 “Eiropas Savienības kohēzijas politikas programmas 2021.–2027. gadam 4.3.6. specifiskā atbalsta mērķa "Veicināt nabadzības vai sociālās atstumtības riskam pakļauto cilvēku, tostarp vistrūcīgāko un bērnu, sociālo integrāciju" 4.3.6.5. pasākuma "Atbalsta pasākumi bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām un to ģimenēm" īstenošanas noteikumi”, ņemot vērā _____ likumiskā pārstāvja **Vārds, Uzvārds** iesniegumu Nr. _____ par Bērna atbalsta speciālista (turpmāk - BAS) pakalpojuma piešķiršanu, noslēdz šādu Vienošanos (turpmāk - Vienošanās):

1. Vienošanās priekšmets

1.1. Centra Atbalsta pakalpojumu departamenta Projekta atbalsta pakalpojumu ieviešanas nodaļas bērna atbalsta speciālists nodrošina BAS pakalpojumu bērnam Vārds, Uzvārds, personas kods, t.sk.:

- 1.1.1. kopā ar bērnu veic bērna sociālās situācijas un vajadzību izvērtēšanu: bērna dzīves gaitas, pieredzes, fiziskās vides, vajadzību, sociālās funkcionēšanas spēju, riska faktoru un resursu novērtējumu, uz klausot bērnu;
- 1.1.2. veido sadarbību ar valsts, pašvaldības iestādēm un nevalstiskajām organizācijām, īpaši veidojot sadarbību ar bērna dzīvesvietas izglītības iestādi, sociālo dienestu u.c.;
- 1.1.3. sniedz atbalstu bērna vajadzību identificēšanā, informē valsts un pašvaldību iestādes par bērna vajadzībām;
- 1.1.4. ziņo kompetentajām institūcijām par bērnu tiesību pārkāpumiem;
- 1.1.5. iesaistās bērna ārpusģimenes aprūpes formas maiņas procesā un sniedz atbalstu bērnam;
- 1.1.6. sadarbojas ar bērnu un bērna situācijas risināšanā iesaistītajiem speciālistiem, sniedz tiem informāciju par bērna situāciju, ievērojot bērna tiesības un intereses;
- 1.1.7. sadarbībā ar bērnu un bērna likumisko pārstāvi vai audžuģimeni, vai bērna atbalsta personu izstrādā atbalsta plānu, kas ietver bērna izvirzītos mērķus, atbalsta pasākumus bērna vajadzību nodrošināšanai, t.sk. bērna brīvā laika aktivitātes, un vienojas ar bērnu un likumisko pārstāvi par sadarbības kārtību;
- 1.1.8. sniedz atbalstu bērnam un viņa likumiskajam pārstāvim izstrādātā atbalsta plāna īstenošanas procesā un veic citas atbalsta darbības.

2. BAS pakalpojuma saņemšanas un īstenošanas kārtība

- 2.1. BAS darba laiks ir darb dienās no plkst. 8:30 līdz plkst. 17:00, nepieciešamības gadījumā BAS ar bērnu tiekas ārpus noteiktā darba laika. Ārkārtas gadījumos likumiskais pārstāvis var sazināties ar BAS telefoniski arī ārpus darba laika.
- 2.2. BAS var nodrošināt pakalpojumu:
 - 2.2.1. BAS biroja telpās _____;
 - 2.2.2. Bērna dzīvesvietā _____;
 - 2.2.3. citās adresēs, piemēram, brīvā laika pavadīšanas, ēdināšanas vietās, kultūras, sporta u.c. pasākumu norišu vietās;
 - 2.2.4. attālināti, izmantojot attālinātas saziņas līdzekļus, piemēram, telefonu, internetu;
 - 2.2.5. pārvietojoties kopā ar bērnu personiskajā vai darba automašīnā, kā arī izmantojot sabiedrisko transportu.
- 2.3. Pirms tikšanas ar bērnu, BAS rakstiski informē Vienošanās 6.5.punktā norādīto kontaktpersonu par bērna pārvietošanās veidu.

3. BAS tiesības un pienākumi

- 3.1. BAS tiesības:
 - 3.1.1. pieprasīt no citām juridiskajām un fiziskajām personām dokumentus un informāciju, kas nepieciešama BAS pakalpojuma nodrošināšanai;

- 3.1.2. organizēt tikšanās, sanāksmes un citus pasākumus BAS pakalpojuma ietvaros;
- 3.1.3. pārvietoties kopā ar bērnu privātajā, darba automašīnā vai sabiedriskajā transportā.
- 3.2. BAS pienākumi:
 - 3.2.1. nodrošināt konfidencialitātes ievērošanu attiecībā uz sadarbības laikā saņemto informāciju, izņemot gadījumus, kad informācijas izpaušana ir nepieciešama, lai nodrošinātu bērna tiesību un interešu aizsardzību;
 - 3.2.2. pirms kopīgas pārvietošanās kopā ar bērnu informēt bērna likumisko pārstāvi vai audžuģimeni, vai bērna atbalsta personu, nosūtot rakstisku informāciju uz e-pasta adresi, īsziņā vai izmantojot citu saziņas veidu;
 - 3.2.3. īstenot visas nepieciešamās darbības 1.1.punktā noteiktā pakalpojuma īstenošanai.

4. Likumiskā pārstāvja tiesības un pienākumi

- 4.1. Likumiskā pārstāvja tiesības:
 - 4.1.1. saņemt informāciju no BAS par plānotajām un veicamajām darbībām attiecībā uz bērnu;
 - 4.1.2. iesniegt iesniegumu par BAS maiņu vai BAS pakalpojuma pārtraukšanu;
 - 4.1.3. saņemt informāciju par BAS pakalpojuma īstenošanas gaitu;
 - 4.1.4. sniegt Centram informāciju vai iesniegt sūdzību par BAS pakalpojuma kvalitāti.
- 4.2. Likumiskā pārstāvja pienākumi:
 - 4.2.1. sadarboties ar BAS bērna grūtību, vajadzību apzināšanā un risināšanā, bērnam nepieciešamo pakalpojumu un atbalsta nodrošināšanā;
 - 4.2.2. informēt bērnu par BAS pakalpojumu;
 - 4.2.3. izsniegt BAS rakstveida pilnvarojumu par konkrētu darbību veikšanu bērna atbalsta nodrošināšanai noteiktā laika periodā, piemēram, bērna apmeklējumam stacionārā, pārrunām ar izglītības iestāžu personālu, vizītēm pie speciālistiem, saņemt informāciju no institūcijām;
 - 4.2.4. piedalīties tikšanās, sanāsmēs u.c. pasākumos, kuros risina jautājumus par bērnu;
 - 4.2.5. piedalīties bērna atbalsta plāna izstrādē un īstenošanā;
 - 4.2.6. iepazīstināt ar bērna personas lietu, sniegt informāciju BAS par bērna dzīves gājumu un aktuālo informāciju par bērnu, piemēram, izglītību, interesēm, brīvo laiku, bioloģisko ģimeni, saskarsmi, veselības stāvokli;
 - 4.2.7. pildīt BAS un citu speciālistu sniegtās rekomendācijas;
 - 4.2.8. sniegt patiesu informāciju, kas nepieciešama šīs Vienošanās izpildei, t.sk. nekavējoties sniegt informāciju BAS par bērna dzīvesvietas, aprūpes formas vai kontaktāruņa izmaiņām
 - 4.2.9. rakstveidā informēt Centru, ja vēlas izbeigt šo Vienošanos.

5. Vienošanās spēkā stāšanās un izbeigšanas nosacījumi

- 5.1. Vienošanās stājas spēkā, pēc pēdējā droša elektroniskā paraksta un laika zīmoga pievienošanas.
- 5.2. Ja bērns izteicis vēlmi turpināt saņemt BAS pakalpojumu pēc 18 gadu vecuma sasniegšanas, pakalpojuma saņemšana tiek regulēta ar citu Vienošanos.
- 5.3. Pusēm ir tiesības vienpusēji izbeigt Vienošanos, par to iepriekš rakstveidā paziņojot 3 darba dienu laikā.
- 5.4. Vienošanās tiek izbeigta ar dienu, kad iestājas kāds no šādiem nosacījumiem:
- 5.4.1. bērns sasniedz 18 gadu vecumu;
- 5.4.2. notiek bērna likumiskā pārstāvja maiņa;
- 5.4.3. Puses savstarpēji rakstveidā vienojas par sadarbības izbeigšanu.

6. Citi noteikumi

- 6.1. Vienošanās ir sagatavota elektroniska dokumenta veidā un parakstīta ar drošu elektronisko parakstu, kas satur laika zīmogu.
- 6.2. Vienošanās noslēgšanas brīdī tai tiek pievienots pielikums, kas ir Vienošanās neatņemama sastāvdaļa: 1.pielikums "Personas datu aizsardzības drošība" uz 1 (vienas) lapas.
- 6.3. Puses, savstarpēji rakstiski vienojoties, var grozīt Vienošanās noteikumus. Grozījumi vai papildinājumi pie šīs Vienošanās ir noformējami rakstveidā, un tie stājas spēkā brīdī, kad Puses tos ir parakstījušas.
- 6.4. Puses nav tiesīgas pilnīgi vai daļēji nodot savas tiesības vai pienākumus, kas saistītas ar Vienošanos, trešajām personām.
- 6.5. BAS pakalpojuma nodrošināšanas laikā Likumiskā pārstāvja kontaktpersona: _____, tālruņa numurs: _____, e-pasts: _____, un Likumiskā pārstāvja deleģētā kontaktpersona saziņai par bērnu Vārds, Uzvārds, tālruņa numurs: _____, e-pasts: _____.) <attiecas, ja Vienošanās tiek slēgta ar Juridiskām personām>.
- 6.6. Centra informatīvais tālrunis numurs: _____, e-pasts: _____.
- 6.7. Bērna kontaktinformācija – tālruņa numurs: _____, e-pasts: _____.
- 6.8. Personas datu apstrādes nosacījumi norādīti Vienošanās 1. pielikumā "Personas datu aizsardzības drošība".

7. Pušu paraksti un rekvizīti

Bērnu aizsardzības centrs
reģistrācijas Nr. 90002056949
Ventspils iela 53, Rīga, LV-1002

(Vārds, Uzvārds)
paraksts *

Bērna Likumiskais pārstāvis
Adrese

(vārds, uzvārds
(_____)
paraksts *

**Dokuments parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu*

Personas datu aizsardzības drošība

1. Puses apņemas apstrādāt visus personas datus saskaņā ar normatīvajiem aktiem, kas attiecas uz personas datu apstrādi un aizsardzību, tai skaitā Eiropas Parlamenta un Padomes Regulu (ES) 2016/679 (27.04.2016.) par fizisko personu aizsardzību attiecībā uz personas datu apstrādi un šādu datu brīvu apriti un ar ko atceļ Direktīvu 95/46 EK (Vispārīgā datu aizsardzības regula) un Fizisko personu datu apstrādes likumu.
2. Personas datu (vārds, uzvārds, kontaktinformācija un cita informācija, ko Jūs sniedziet savā dokumentā) apstrādes mērķis - nodrošināt Bērnu aizsardzības centra kompetencē esoša jautājuma, ko Jūs minat savā dokumentā, izskatīšanu. Nepieciešamības gadījumā var tikt iegūta informācija no citām sistēmām, lai izskatītu Jūsu jautājumu, ievērojot datu aizsardzības drošības pamatprincipus.
3. Personas datu saņēmēji - Centrs un/vai valsts pārvaldes iestādes un/vai struktūrvienības, kuru kompetencē ietilpst saņemtā dokumenta izskatīšana, kā arī Centrālā Finanšu un Līgumu aģentūra, kura ir Projekta uzraugošā iestāde.
4. Centrs informē personu (datu subjektu) par viņas personas datu apstrādi, sniedzot BAS pakalpojumu, saskaņā ar tiesību aktos noteiktajām prasībām.
5. Katra Puse nodrošina personas (datu subjekta) datu aizsardzības tiesību nodrošināšanu, atbilstoši savai kompetencei.
6. Centrs nodrošina visus nepieciešamos aizsardzības pasākumus, lai īstenotu personas datu aizsardzību pret jebkādu nejaušu vai nelikumīgu iznīcināšanu, nejaušu zudumu, pārveidošanu, neatļautu izplatīšanu vai pieeju, gadījumos, kad personas datu apstrāde ietver datu pārraidi tīklā, kā arī pret jebkuru citu nelikumīgu apstrādes vai komunikācijas ar neautorizētām personām, formu saskaņā ar Vispārējā datu aizsardzības regulā noteikto.
7. Centrs apņemas neapstrādāt personas datu pēc tiesību aktos noteiktā datu glabāšanas termiņa, ievērojot glabāšanas ierobežojuma principu, un apstrādāt tikai saskaņā ar mērķiem, kuriem tie ir iegūti un apstrādāti (nolūka ierobežojuma un datu minimizēšanas principi).

5.3.2. pielikums (O). Vienošanās ar pilngadīgu bērnu

VIENOŠANĀS Nr. _____

par sadarbību ar bērna atbalsta speciālistu

Rīgā

Dokumenta datums ir tā
elektroniskās parakstīšanas datums

Bērna aizsardzības centrs, reģistrācijas Nr. 90002056949, juridiskā adrese: Ventspils iela 53, Rīga, LV-1002, tā Atbalsta pakalpojumu departamenta direktora (Vārds, Uzvārds) personā, kura rīkojas saskaņā ar _____ (turpmāk – Centrs), no vienas puses un

Vārds, Uzvārds (personas kods) adrese: _____, no otras puses, abi kopā saukti - Puses, katrs atsevišķi – Puse,

saskaņā ar Ministru kabineta 2023.gada 19.decembra noteikumiem Nr. 784 "Bērna aizsardzības centra nolikums", Ministru kabineta 2023.gada 21.novembra noteikumiem Nr. 676 "Eiropas Savienības kohēzijas politikas programmas 2021.–2027. gadam 4.3.6. specifiskā atbalsta mērķa "Veicināt nabadzības vai sociālās atstumtības riskam pakļauto cilvēku, tostarp vistrūcīgāko un bērnu, sociālo integrāciju" 4.3.6.5. pasākuma "Atbalsta pasākumi bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām un to ģimenēm" īstenošanas noteikumi", ņemot vērā **Vārds, Uzvārds** _____ iesniegumu Nr. _____ par bērna atbalsta speciālista piešķiršanu, noslēdz šādu Vienošanos (turpmāk - Vienošanās):

1. Vienošanās priekšmets

1.1. Centra Atbalsta pakalpojumu departamenta Projekta atbalsta pakalpojumu ieviešanas nodaļas bērna atbalsta speciālists (turpmāk – BAS) nodrošina BAS pakalpojuma turpināšanu Vārds, Uzvārds t.sk.:

1.1.1. kopā veic sociālās situācijas un vajadzību izvērtēšanu: dzīves gaitas, pieredzes, fiziskās vides, vajadzību, sociālās funkcionēšanas spēju, riska faktoru un resursu novērtējumu.

1.1.2. palīdz veidot sadarbību ar valsts, pašvaldības iestādēm, nevalstiskajām organizācijām un speciālistiem;

1.1.3. sniedz atbalstu sadarbībā ar valsts, pašvaldību iestādēm, nevalstiskajām organizācijām un speciālistiem Vārds, Uzvārds vajadzību nodrošināšanai.

1.1.4. izstrādā atbalsta plānu, kas ietver iepriekšējā laika periodā izvirzītos mērķus, atbalsta pasākumus Vārds Uzvārds vajadzību nodrošināšanai.

1.1.5. sniedz atbalstu izstrādātā atbalsta plāna īstenošanas procesā un veic citas atbalsta darbības.

2. BAS pakalpojuma saņemšanas un īstenošanas kārtība

2.1. BAS darba laiks ir darbdienās no plkst. 8:30 līdz plkst. 17:00, nepieciešamības gadījumā BAS tiekas ārpus noteiktā darba laika.

2.2. BAS var nodrošināt pakalpojumu:

2.2.1. BAS biroja telpās: adrese.

2.2.2. Dzīvesvietā: faktiskā adrese.

2.2.3. citās adresēs, piemēram, brīvā laika pavadīšanas, ēdināšanas vietās, kultūras, sporta u.c. pasākumu norišu vietās;

2.2.4. attālināti, izmantojot attālinātas saziņas līdzekļus, piemēram, telefonu, internetu.

3. BAS tiesības un pienākumi

3.1. BAS tiesības:

3.1.1. saskaņojot ar Vārds, Uzvārds, pieprasīt no citām juridiskajām un fiziskajām personām dokumentus un informāciju, kas nepieciešama BAS pakalpojuma nodrošināšanai;

3.1.2. organizēt tikšanās, sanāksmes un citus pasākumus BAS pakalpojuma ietvaros.

3.2. BAS pienākumi:

3.2.1. nodrošināt konfidencialitātes ievērošanu attiecībā uz sadarbības laikā saņemto informāciju, izņemot gadījumus, kad informācijas izpaušana ir nepieciešama, lai nodrošinātu Vārds, Uzvārds tiesību un interešu aizsardzību;

3.2.2. īstenot visas nepieciešamās darbības 1.1.punktā noteiktā pakalpojuma īstenošanai.

4. <Vārds Uzvārds> tiesības un pienākumi

4.1. Tiesības:

4.1.1. saņemt informāciju no BAS par plānotajām un veicamajām darbībām;

4.1.2. iesniegt iesniegumu par BAS maiņu vai BAS pakalpojuma pārtraukšanu;

4.1.3. sniegt Centram informāciju vai iesniegt sūdzību par BAS pakalpojuma kvalitāti.

4.2. Pienākumi:

4.2.1. sadarboties ar BAS grūtību, vajadzību apzināšanā un risināšanā, nepieciešamo pakalpojumu un atbalsta nodrošināšanā;

4.2.2. sadarboties ar valsts, pašvaldības iestādēm, nevalstiskajām organizācijām un speciālistiem;

4.2.3. piedalīties atbalsta plāna izstrādē un īstenošanā;

4.2.4. sniegt informāciju BAS par dzīves gājumu un aktuālo informāciju par sevi, piemēram, izglītību, interesēm, brīvo laiku, bioloģisko ģimeni, saskarsmi, veselības stāvokli;

- 4.2.5. pildīt BAS un citu speciālistu sniegtās rekomendācijas;
- 4.2.6. sniegt patiesu informāciju, kas nepieciešama šīs Vienošanās izpildei, t.sk. nekavējoties sniegt informāciju BAS par savas dzīvesvietas vai kontakttālruna izmaiņām.
- 4.2.7. rakstveidā informēt Centru, ja vēlas izbeigt šo Vienošanos.

5. Vienošanās spēkā stāšanās un izbeigšanas nosacījumi

- 5.1. Vienošanās stājas spēkā, pēc pēdējā droša elektroniskā paraksta un laika zīmoga pievienošanas.
- 5.2. Pusēm ir tiesības vienpusēji izbeigt Vienošanos, par to iepriekš rakstveidā paziņojot 3 darba dienu laikā.

6. Citi noteikumi

- 6.1. Vienošanās ir sagatavota elektroniska dokumenta veidā un parakstīta ar drošu elektronisko parakstu, kas satur laika zīmogu.
- 6.2. Vienošanās noslēgšanas brīdī tai tiek pievienots pielikums, kas ir Vienošanās neatņemama sastāvdaļa: 1.pielikums "Personas datu aizsardzības drošība" uz 1 (vienas) lapas.
- 6.3. Puses, savstarpēji rakstiski vienojoties, var grozīt Vienošanās noteikumus. Grozījumi vai papildinājumi pie šīs Vienošanās ir noformējami rakstveidā, un tie stājas spēkā brīdī, kad Puses tos ir parakstījušas.
- 6.4. Puses nav tiesīgas pilnīgi vai daļēji nodot savas tiesības vai pienākumus, kas saistītas ar Vienošanos, trešajām personām.
- 6.5. Centra informatīvais tālrunis numurs: _____ e-pasts: _____.
- 6.6. Vārds Uzvārds kontaktinformācija – tālrunis numurs: _____ e-pasts: _____.
- 6.7. Personas datu apstrādes nosacījumi norādīti Vienošanās 1. pielikumā "Personas datu aizsardzības drošība".

7. Pušu paraksti un rekvizīti

Bērnu aizsardzības centrs

Vārds Uzvārds

Reģistrācijas Nr. 90002056949

Adrese

Ventspils iela 53, Rīga, LV-1002

_____ Vārds, Uzvārds

paraksts *

_____ Vārds Uzvārds

paraksts *

Personas datu aizsardzības drošība

1. Puses apņemas apstrādāt visus personas datus saskaņā ar normatīvajiem aktiem, kas attiecas uz personas datu apstrādi un aizsardzību, tai skaitā Eiropas Parlamenta un Padomes Regulu (ES) 2016/679 (27.04.2016.) par fizisko personu aizsardzību attiecībā uz personas datu apstrādi un šādu datu brīvu apriti un ar ko atceļ Direktīvu 95/46 EK (Vispārīgā datu aizsardzības regula) un Fizisko personu datu apstrādes likumu.
2. Personas datu (vārds, uzvārds, kontaktinformācija un cita informācija, ko Jūs sniedziet savā dokumentā) apstrādes mērķis - nodrošināt Bērnu aizsardzības centra kompetencē esoša jautājuma, ko Jūs minat savā dokumentā, izskatīšanu. Nepieciešamības gadījumā var tikt iegūta informācija no citām sistēmām, lai izskatītu Jūsu jautājumu, ievērojot datu aizsardzības drošības pamatprincipus.
3. Personas datu saņēmēji - Centrs un/vai valsts pārvaldes iestādes un/vai struktūrvienības, kuru kompetencē ietilpst saņemtā dokumenta izskatīšana, kā arī Centrālā Finanšu un Līgumu aģentūra, kura ir Projekta uzraugošā iestāde.
4. Centrs informē personu (datu subjektu) par viņas personas datu apstrādi, sniedzot BAS pakalpojumu, saskaņā ar tiesību aktos noteiktajām prasībām.
5. Katra Puse nodrošina personas (datu subjekta) datu aizsardzības tiesību nodrošināšanu, atbilstoši savai kompetencei.
6. Centrs nodrošina visus nepieciešamos aizsardzības pasākumus, lai īstenotu personas datu aizsardzību pret jebkādu nejaušu vai nelikumīgu iznīcināšanu, nejaušu zudumu, pārveidošanu, neatļautu izplatīšanu vai pieeju, gadījumos, kad personas datu apstrāde ietver datu pārraidi tīklā, kā arī pret jebkuru citu nelikumīgu apstrādes vai komunikācijas ar neautorizētām personām, formu saskaņā ar Vispārējā datu aizsardzības regulā noteikto.
7. Centrs apņemas neapstrādāt personas datu pēc tiesību aktos noteiktā datu glabāšanas termiņa, ievērojot glabāšanas ierobežojuma principu, un apstrādāt tikai saskaņā ar mērķiem, kuriem tie ir iegūti un apstrādāti (nolūka ierobežojuma un datu minimizēšanas principi).

5.4. pielikums (O). BĒRNA SITUĀCIJAS IZVĒRTĒJUMS BAS PAKALPOJUMA IETVAROS

Bērna (vārds, uzvārds): _____

● **Sākotnējais izvērtējums** tiek sagatavots laika posmā līdz 45 kalendārajām dienām, kopš pakalpojuma uzsākšanas.

Periodā tiek ievākta sākotnējā informācija par bērnu. Ja sākotnējā informācija par bērnu nav pietiekama vai ir citi apstākļi, piemēram, bērns klaiņo, ievietots ārstniecības iestādē, ieslodzījuma vietā, neveido kontaktu utml., tad 1) var pagarināt sākotnējās izvērtēšanas laiku vai 2) veikt BAS pakalpojuma lietderības izvērtējumu, lai lemtu par pakalpojuma turpināšanu/izbeigšanu.

sākotnējais izvērtējums ir visapjomīgākais, jo ietver plašu informāciju par bērnu un bērna attīstības jomām.

● **Starpizvērtējums** tiek veikts ne retāk kā reizi 6 mēnešos. Starpizvērtējums, salīdzinot ar sākotnējo, apjoma ziņā mazāks.

Starpizvērtējumā, atbilstoši bērna attīstības jomām, tiek fiksēta jauna informācija, saskaņā ar BAS dienasgrāmatā veiktajiem ierakstiem, kā arī veikts izvērtējuma kopsavilkums par katru no jomām - īsi atspoguļo bērnam sniegto atbalstu, identificē gan sasniegto, gan izmaiņas problemātikā, gan raksturo esošo situāciju, iezīmējot aktuālās bērna vajadzības, grūtības, problēmas, kas tiks risinātas nākamajā 6-12 mēnešu periodā.

● **Noslēdzošais izvērtējums** (*pirms tiek izbeigts BAS pakalpojums*)

Pēc noslēdzošā izvērtējuma BAS rīko tikšanos ar bērnu un likumisko pārstāvi, sagatavo tikšanās protokolu un vēstuli par BAS pakalpojuma izbeigšanu, iekļaujot rekomendācijas.

* Bērna situācijas izvērtējuma veidlapa ir “dzīvs dokuments”, t.i. tā var tikt papildināta jebkurā laikā, kad BAS rīcībā ir aktuāla informācija, kas attiecas uz bērnu. Pamatojoties uz apkopoto informāciju sākotnējā izvērtējumā un starpizvērtējumos tiek sagatavots Bērna atbalsta plāns.

DATUMS un PERIODS (periods par kuru veikts izvērtējums)	BĒRNA SITUĀCIJAS IZVĒRTĒJUMA KRITĒRIJI (skaidrojumi) un IZVĒRTĒJUMU APRAKSTS (bērna situācijas, sociālās funkcionēšanas, fiziskās vides, vajadzību un grūtību izvērtēšana fakti, informācija, novērojumi, bērna resursi)	BĒRNA VAJADZĪBAS, GRŪTĪBAS, RISINĀMĀ PROBLĒMA	Novērtēšanas kopsavilkums 0 – 3 ²⁴	Nepieciešamais BAS iesaistes vērtējums 0-3 ²⁵
EMOCIONĀLĀ PAŠSAJŪTA UN UZVEDĪBA (5.4.6. pielikums “Precizējošā informācija par uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības riskiem”, 5.4.9. pielikums “Uzvedības problēmu vai to attīstības risku pazīmju identificēšanas instrumenti”) Apraksta bērna emocionālo pašsajūtu, emocionālās pašregulācijas spēju, bērna dzīves laikā gūto traumatisko pieredzi, emocionālās grūtības (īpaši pēdējā gada laikā), vai ir novērots, ka bērnam ir , depresijas, trauksmes, UDHS izpausmes, vai ir veikti izvērtējumi, kā bērna līdz šim tiek galā ar grūtībām emocionālās pašsajūtas jomā, utml. Apraksta bērna uzvedību - vai bērns ir agresīvs, vardarbīgs, konfliktējošs, vardarbības upuris, paškaitējoša uzvedība, suicīda mēģinājums, klaiņošana, nakšņošana ārpus mājām bez atļaujas utml. Apraksta, cik lielā mērā bērns spēj ievērot noteikumus, robežas, kāda ir audzināšana, disciplinēšana, utml. Apraksta - ir/nav izdarīti likumpārkāpumi, kāda veida (administratīvais pārkāpums/ kriminālpārkāpums), valsts, pašvaldības policijas, vai Valsts probācijas dienesta uzraudzība, tai skaitā informācija no NPAIS.				

²⁴ Veic kopējo esošās situācijas novērtējumu konkrētajā bērna attīstības vajadzību jomā; vērtē cik lielas grūtības un sarežģījumi šobrīd pastāv; vērtē skalā no 0 – 3, kur : 0 – labi; 1 – apmierinoši; 2 – daži sarežģījumi; 3 – nopietni sarežģījumi un grūtības

²⁵ Atzīmē vērtējumu par nepieciešamo BAS iesaisti; BAS iesaiste tiek vērtēta turpmākajam 6 mēnešu periodam; vērtējumu veic skalā no 0 līdz 3, kur : 0 - nav nepieciešama; 1 - ir nepieciešama minimālā apjomā; 2 - ir nepieciešama, vidējā apjomā; 3 - ir obligāta, intensīvā apmērā

Sākotnējā izvērtējuma aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS	● Emocionālās pašsajūtas un uzvedības izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			
Starpizvērtēju maizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
Noslēdzošā izvērtējums aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
ATKARĪBAS (5.4.7. pielikums “Atkarības problēmu vai to attīstības risku identificēšanas instrumenti”) Konstatētās atkarības, to veids, intensitāte, izpausmes, līdzšinējā atkarības (vielu, uzvedības) vēsture, saņemtais atbalsts, bērna līdzdalība, attieksme pret to, līdzšinējā speciālistu iesaiste, utml.				
Sākotnējā izvērtējuma aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS	● Atkarību (vielu, ierīču) izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			
Starpizvērtēju maizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				

Noslēdzošā izvērtējums aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
VISPĀRĒJĀ VESELĪBA (5.4.5. pielikums “Veselība”) Vispārējais bērna veselības stāvoklis, fiziskā, psihiskā veselība, vai ir veikts vispārējais pamatveselības stāvokļa novērtējums (zobārsts, acu ārsts, ģimenes ārsts, psiholoģiskās vai cita veida izpētes, u.c.), galvenā problemātika, saslimšanas vai diagnozes, vai ir noteikts režīms vai obligātie medikamenti, kas jālieto, līdz šim saņemtā veselības aprūpe, tās kvalitāte, esošās bērna vides un dzīves veida ietekme uz veselību, utml.				
Sākotnējā izvērtējuma aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS	● Veselības situācijas izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			
Starpizvērtēju maizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
Noslēdzošā izvērtējums aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
PAMATVAJADZĪBU NODROŠINĀŠANA (5.4.2. pielikums “Sadzīves apstākļi un mājoklis”) Apraksta vai bērns atrodas drošībā, cik droša ir bērna vide, vai tā atbilst bērna vajadzībām, vai ir kādi apdraudējumi vai citi riska faktori, kas apdraud bērna drošību, utml.				

Apraksta citu pamatvajadzību nodrošinājumu –vide, mājoklis, sadzīves apstākļi, siltums, higiēna un higiēnas preces, ēšana, miegs, apģērbs, apavi, sadzīves priekšmeti u.c. nepieciešamās lietas bērna aprūpei, izvērtē vai aprūpes nodrošinātājs nodrošina bērna pamatvajadzības (piemēram, vai ir pietiekami finanšu līdzekļi), utml.				
Sākotnējā izvērtējuma aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS	● Pamatvajadzību nodrošinājuma izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			
Starpizvērtēju maizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
Noslēdzošā izvērtējums aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
PAŠAPRŪPE UN SOCIĀLĀS PRASMES (5.4.10. pielikums “Bērna sociālo un dzīves prasmju pašnovērtējums”) ● BĒRNIEM 16 + - PATSTĀVĪGAI DZĪVEI NEPIECIEŠAMĀS PRASMES UN ATBALSTS Apraksta bērna pašaprūpes un sociālās/dzīves prasmes, vai bērnā izpratne par higiēnas normām, kāda ir finanšu pratība, kabatas nauda, u.tml. Vecākiem bērniem – ar nodarbinātību saistītās prasmes (CV gatavošana, darba intervija, karjeras konsultācijas, vasaras darbos, u.c.). Bērniem, kuri vecāki par 16 gadiem vērtē, kāda būs bērna dzīve pēc 18 gadiem (dzīvesvieta, finanses un ienākumi, ar ko nodarbosies, mācības, utml.), vai ir patstāvīgai dzīvei nepieciešamās prasmes un, vai bērns saņem atbalstu, informāciju, kas nepieciešama ar patstāvīgas dzīves uzsākšanu vai dzīvei pēc 18 gadiem (īpaši aktuāli bērniem, kuri atrodas ārpusģimenes aprūpē).				
Sākotnējā izvērtējuma aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS	● Pašaprūpes un sociālo prasmju izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			

	● Bērniem 16 + patstāvīgai dzīvei nepieciešamo prasmju un atbalsta izvērtējums izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			
Starpizvērtēju maizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
Noslēdzošā izvērtējums aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
ATTIECĪBAS (5.4.8. pielikums “Attiecības ar ģimeni, ar aizbildni, audžuģimeni vai darbiniekiem bērnu aprūpes iestādē”) ● ATTIECĪBAS ar ģimeni Apraksta bērna attiecības ar ģimeni, vecākiem, brāļiem, māsām, pusbrāļiem, pusmāsām, tai skaitā ar paplašināto ģimeni, radniekiem; kāda ir saskarsme ar ģimeni, kādā veidā bērns uztur saikni ar savu ģimeni, vai ir kādi ierobežojumi saskarsme ar ģimeni, kāds ir bērna viedoklis par attiecībām ar saviem ģimenes locekļiem, vai bērnam ir kāda tuva persona, utml. ● ATTIECĪBAS ar aprūpes nodrošinātāju vai citām bērnam tuvām pieaugušām personām Kādas ir bērna attiecības ar aprūpes nodrošinātāju (aizbildnis, audžuģimene, darbinieki bērnu aprūpes iestādē)? Vai attiecības ir tuvas un empātiskas, vai tās ir konfliktējošas? Kāds ir bērns viedoklis, utml. ● ATTIECĪBAS ar vienaudžiem Kā bērns veido attiecības ar vienaudžiem, vai ir draudzības un draugi, kā pavada laiku ar draugiem, kur tiekas ar draugiem, kas ir bērna draugi, kā bērnu ietekmē attiecības ar vienaudžiem, cik lielā mērā bērns kopumā jūtas iederīgs vienaudžu grupās, kāds ir bērna viedoklis par attiecībām ar vienaudžiem, utml.				
Sākotnējā izvērtējuma aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS	● Attiecību ar ģimeni izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			

	● Attiecību ar aprūpes nodrošinātāju vai citām bērnam tuvām pieaugušām personām izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses: ● Attiecību ar vienaudžiem izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			
Starpizvērtēju maizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
Noslēdzošā izvērtējums aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				

IZGLĪTĪBA

(5.4.3. pielikums "Izglītība")

● OBLIGĀTĀ IZGLĪTĪBA

Apraksta situāciju vispārējās izglītības jomā, vai bērns pilnvērtīgi funkcionē skolā, vai klase kurā bērns mācās atbilst bērna bioloģiskajam vecumam, kāds ir izglītības iestādes apmeklējums, kavējumi, sekmes, mācību sasniegumi, vai bērnam ir konstatēti mācību traucējumi (kādi?), vai pastāv grūtības pilnvērtīgi iesaistīties mācību procesā, attiecības ar skolas vidi, kādas ir bērna vajadzības izglītības jomā, vai skolas vide ir pretimnākoša un atbilst bērna individuālajai situācijai, kāda veida atbalsts bērnam nepieciešams un vai bērns to saņem, kas ir bērna atbalsta resursi izglītības apgūvē, utml.

● INTEREŠU IZGLĪTĪBA (sports, pulciņi, utml.)

Apraksta vai bērns apmeklē kādas interešu izglītības nodarbības, sporta nodarbības, vai bērns savā dzīvē ir apmeklējis kādas interešu izglītības nodarbības (kādas?), kāda ir bērna attieksme un viedoklis, iemesli pārtraukšanai, kāds atbalsts nepieciešams, ja bērns vēlas turpināt, atsākt, utml.

Sākotnējā izvērtējuma aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS	● Obligātās izglītības izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses: ● Interesešu izglītības izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			
Starpizvērtēju maizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
Noslēdzošā izvērtējums aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
BRĪVAIS LAIKS, INTRESES, HOBIJI, TALANTI (5.4.4. pielikums "Brīvais laiks un intereses") Apraksta bērna intereses, hobijus, talantus, cik saturīgi un lietderīgi pavada brīvo laiku, kāds ir paša bērna viedoklis un vēlmes savu talantu spēju attīstībai, kādas ir iespējas vietējā apkaimē, kopienā, garīgos, reliģiskos resursus, to izmantošanu, utml.				
Sākotnējā izvērtējuma aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS	● Brīvā laika, interesešu, hobiju, talantu izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			
Starpizvērtēju maizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
Noslēdzošā izvērtējums aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				

BĒRNA LĪDZDALĪBA (8.pielikums "Bērna līdzdalības modeļi")

Apraksta vai bērns tiek iesaistīts un kā - bērna dzīvei svarīgu jautājumu risināšanā, kā notiek lēmumu pieņemšana par bērna dzīvi, kā bērns tiek informēts, kā tiek ņemts vērā bērna viedoklis, kā bērns tiek uzklauss, vai bērns pauž savu viedokli, vai saņem atbalstu, vai tas tiek ņemts vērā, utml.

Sākotnējā izvērtējuma aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS	● Bērna līdzdalības izvērtējums : ● Bērna resursi un stiprās puses:			
Starpizvērtēju maizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
Noslēdzošā izvērtējums aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				

SADARBĪBAS PARTNERU SNIEGTAIS ATBALSTS

Citu institūciju, speciālistu iesaiste - sniegtie pakalpojumi, atbalsts, palīdzība bērna vajadzību nodrošināšanā, situācijas risināšanā.

Sākotnējā izvērtējuma aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS	● Sadarbības partneru sniegtā atbalsta izvērtējums: ● Resursi un stiprās puses:			
Starpizvērtēju maizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
Noslēdzošā				

izvērtējums aizpildīšanas DATUMS/ PERIODS				
--	--	--	--	--

IZVĒRTĒJUMA KOPSAVILKUMA PĀRSKATS, SADALĪJUMĀ PA JOMĀM

Bērna vajadzību izvērtējuma jomas	Novērtējuma periods				
	Sākotnējais	Datums/6 mēn	Datums/6 mēn	Datums/6 mēn	Datums/6 mēn
	Vērtējums skalā no 0-3				
EMOCIONĀLĀ PAŠSAJŪTA UN UZVEDĪBA					
ATKARĪBAS					
VISPĀRĒJĀ VESELĪBA					
PAMATVAJADZĪBU NODROŠINĀŠANA					
PAŠAPRŪPE UN SOCIĀLĀS PRASMES					
• BĒRNIEM 16 + - patstāvīgai dzīvei nepieciešamās prasmes un atbalsts					
ATTIECĪBAS:					
• ATTIECĪBAS ar ģimeni					
• ATTIECĪBAS ar aprūpes nodrošinātāju vai citām bērnam tuvām pieaugušām personām					

• ATTIECĪBAS ar vienaudžiem					
IZGLĪTĪBA:					
• OBLIGĀTĀ IZGLĪTĪBA					
• INTEREŠU IZGLĪTĪBA					
BRĪVAIS LAIKS, INTERESES, HOBIJI, TALANTI					
BĒRNA LĪDZDALĪBA					
SADARBĪBAS PARTNERU SNIEGTAIS ATBALSTS					

Ieteikumi:

(* ja konstatētas sistēmas nepilnības bērnu vajadzību nodrošināšanā var sniegt priekšlikumus bērnu atbalsta sistēmas pilnveidei, piemēram ieteikumi bērnu labbūtību stāvokļu uzlabošanai; priekšlikumi uzlabojumiem/izmaiņām pašvaldību, valsts līmenī.

5.4.1. pielikums (O). Bērna dzīves gaitas apraksts

Bērns

Vārds, Uzvārds

Bērna dzīves gaitas apraksts

UZSĀKŠANAS DATUMS

Bērna dzīves gaitas aprakstu veido hronoloģiskā secībā fiksējot būtiskākos notikumus bērna dzīvē no bērna dzimšanas brīža līdz laikam, kad bērns nonācis BAS uzmanības lokā un turpina fiksēt arī turpmāk BAS pakalpojuma sniegšanas laikā. Fakti un notikumi, kurus fiksē bērna dzīves gaitas aprakstā attiecas uz šķiršanu no ģimenes, aprūpes formas maiņu, krīzēm bērna dzīvē (piemēram, tuvinieka nāve, piedzīvota vardarbība, u.c.), būtiskiem notikumiem, kas saistīti ar veselību (piemēram, bērns stacionēts, cietis negadījumā, u.c.), izglītības iestāžu maiņu, notikumiem, kas saistīti atkarības vielu lietošanu, likumpārkāpumiem, u.c.

Dzīves gaitas aprakstā fiksē arī informācijas avotus: likumiskais pārstāvis, bērns, dokumenti, sadarbības partneri - bāriņtiesa, sociālais dienests, aprūpes iestāde, ārpusģimenes aprūpes atbalsta centrs, skola, valsts, pašvaldības policija, Valsts probācijas dienests, Bērnu aizsardzības centra u.c.

*Pielikumā var pievienot: dokumentus, lejupielādētu info no publiskās telpas/preses, u.c.

Bērna vecums - dzīves gads	Gads	Notikums	Detalizēta informācija (detalizētāks notikuma apraksts, datums, informācijas avots, bērna stāstītais, u.tml.)

PIEMĒRS: Veidlapas “Bērna dzīves gaitas apraksts” aizpildīšanai

DATUMS

Bērna dzīves gaitas aprakstu veido hronoloģiskā secībā fiksējot būtiskākos notikumus bērna dzīvē no bērna dzimšanas brīža līdz laikam, kad bērns nonācis BAS uzmanības lokā. Fakti un notikumi, kurus fiksē bērna dzīves gaitas aprakstā attiecas uz šķiršanu no ģimenes, aprūpes formas maiņu, krīzēm bērna dzīvē (piemēram, tuvinieka nāve, piedzīvota vardarbība, u.c.), būtiskiem notikumiem, kas saistīti ar veselību (piemēram, bērns stacionēts, cietis negadījumā, u.c.), izglītības iestāžu maiņu, notikumiem, kas saistīti atkarības vielu lietošanu, likumpārkāpumiem, u.c.

Dzīves gaitas aprakstā fiksē arī informācijas avotus: likumiskais pārstāvis, bērns, dokumenti, sadarbības partneri - bāriņtiesa, sociālais dienests, aprūpes iestāde, ārpusģimenes aprūpes atbalsta centrs, skola, valsts, pašvaldības policija, Valsts probācijas dienests, Bērnu aizsardzības centra u.c.

*Pielikumā var pievienot: dokumentus, lejuplādētu info no publiskās telpas/preses, u.c.

Bērna vecums - dzīves gads	Gads	Notikums	Detalizēta informācija (detalizētāks notikuma apraksts, datums, informācijas avots, bērna stāstītais, u.tml.)
Dzimšana	2011		Piedzima xx.xx.2011, Rīgā Bioloģiskie vecāki: Māte: mātei šizofrēnijas diagnoze , SSK-10, F20-9

			Mātes pašreizējā dzīves vieta – Ukraina, mātei ir ģimene, vīrs un 4 gadus vecs dēls (Kārļa pusbrālis). Māte neuztur attiecības ar Kārli. Tēvs – nav zināms. Zināms, ka bērnam ir vecāmāte (no mātes puses); vecaimātei tāda pati diagnoze kā mātei – šizofrēnija
0-1 gads	2011	Dzīvo ģimenē, ar māti	Datu par bērna pirmo dzīves laiku, līdz 1,5 gadiem nav.
2 gadi	2012, janvāris	● Mātei pārtrauc vecāka apgādības tiesības ● Mātei ar tiesas lēmumu izbeidz apgādības tiesības uz Kārli ● Kārli ievieto VSAC “Rīga”	Kad Kārlim apm.1,5 g.v. ievieto VSAC. Šķiršanas no mātes iemesls: māte nevar adekvāti parūpēties par Kārli
3 gadi	2013, februāris	● Kārli ievieto audžuģimenē nr.1 (1,5 g.vec.)	
5 gadi	2015	● Kārlim tiek uzsākts adopcijas process, bet adoptētāji atsakās no adoptēt Kārli	Pirmsadopcijas procesa laikā Kārlis vairākas reizes viesojās adoptētāju ģimenē.
6 gadi	2016, sept	● Uzsāk mācības Rīgas Imantas vidusskola (Imanta)	
9 gadi	2019, sept	● Uzsāk mācības Rīgas 33.vidusskola (Bolderāja)	

11 gadi	2021,februāris	● Pārtraukta Kārļa aprūpe audžuģimenē nr.1 ● Kārli ievieto audžuģimenē nr.2	Aprūpes audžuģimenē pārtraukšanas iemesls: bērns cieš no fiziskas un emocionālas vardarbības, netiek nodrošināta droša vide. Kārlis pats informēja bāriņtiesu par vardarbīgu izturēšanos pret sevi. Audžuģimenē nr.2 , ieskaitot Kārli, ir 6 bērni
12 gadi	2022, marts	● Stacionēts BKUS (1 mēnesis) ● Stacionēts Bērnu psihoneirolģiskā slimnīca "Ainaži" (3 mēneši) ● Veikta Intelektuālo spēju un emocionālās sfēras/uzvedības izpēte	11.07.2022-25.07.2022 stacionēts BKUS Bērnu psihiatrijas nodaļa 09.09.2022-30.10.2022 plānveida stacionēšana BPNS "Ainaži" Intelektuālo spēju un emocionālās sfēras/uzvedības izpētes slēdzienā norādīts, ka Kārlim ir vecumam atbilstošs intelekts, bez specifiskiem mācīšanās traucējumiem
	2022, septembris	Pārtraukta aprūpe audžuģimenē nr.2	Aprūpes audžuģimenē pārtraukšanas iemesls: aprūpe pārtraukta pēc audžuģimenes lūguma, jo audžuģimene nespēj nodrošināt uzraudzību, pasargāt apkārtējos no Kārļa agresīvās uzvedības
	2022, septembris	Uzņemts ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas iestādē	Kopš uzņemšanas ilgstošas sociālās aprūpes un rehabilitācijas iestādē, iesaistās kriminālās darbībās ar vienaudžiem, novērota psihoaktīvu vielu lietošana.
13	2023, marts	Atkārtoti stacionēts Bērnu psihoneirolģiskā slimnīca "Ainaži" (5 mēneši)	08.08.2023-15.08.2023 stacionēts BKUS Bērnu psihiatrijas nodaļa 15.08.2023 -30.12.2024 pārvests uz BPNS "Ainaži" Stacionēšanas iemesls – vardarbīga uzvedība pret vienaudžiem Piešķirtās diagnozes: F91.1 Nesocializēti uzvedības traucējumi F92.8 Citi jaukti emociju un uzvedības traucējumi

			Lieto psihiatra nozīmētos medikamentus, lai mazinātu impulsīvās reakcijas un uzlabotu miegu. Avots: BKUS psihiatra izvērtējums
14 gadi	2024	● Bāriņtiesa uzmeklē Kārļa vecmammu ● Kārlim vairāki administratīvie, kriminālie pārkāpumi ● uzsākts process par Kārļa ievietošanu Cēsu audzināšanas iestādē ● ievietos Cēsu audzināšanas iestādē	● līdz šim brīdim vecāmāte nav bijusi Kārļa dzīvē. Pēc bāriņtiesas sazināšanās izrāda aktīvu vēlēšanos sazināties ar Kārli un ņemt Kārli pie sevis. Vecāsmātes diagnozes dēļ skaidrs, ka bāriņtiesa noraidīs vecāsmātes vēlēšanos kļūt par Kārļa aizbildni. Taču vecāmāte vairākas reizes ir satikusi Kārli, kas Kārlim izraisa emocionālas reakcijas. Vecāmāte pastāsta Kārlim par māti, solot, ka māte Kārli ņems pie sevis. ● Kārlis no ilgstošas bērnu aprūpes un rehabilitācijas iestādes nogādāts BKUS ar sākotnējo diagnozi: saindēšanās ar miega līdzekļiem. BKUS Kārlim noteikta diagnoze: akūta intoksikācija. Narkotiku tests: pozitīvs – benzodiazepīns, THC.
15 gadi	2025	● uzsākta sadarbība ar BAS	

5.4.2. pielikums (I). Sadzīves apstākļi un mājoklis

Veidlapā apkopot kritēriji, kas ļauj izvērtēt bērna sadzīves apstākļus un, cik lielā mērā vide, kurā bērns uzturas sniedz bērnam drošību un ir piemērota bērna attīstības vajadzībām. Sadzīves apstākļu kritēriji attiecas uz bērna privātumu, drošību, stabilitāti, u.tml. apstākļu novērtējumu. Sadzīves un mājokļa apstākļu izvērtējums palīdz izvērtēt bērna vides drošību un atbilstību bērna vajadzībām, kā arī identificēt problēmu jomas.

Bērna vārds, uzvārds:

Bērna vecums:

Aizpildīšanas datums:

1. Bērna telpa un privātums

- Vai bērnam ir sava atsevišķa istaba vai vismaz norobežota telpa?
- Vai bērnam ir sava gulta un pietiekami daudz vietas personīgajām mantām?
- Vai bērnam ir iespēja būt vienatnē, kad tas ir nepieciešams?
- Vai telpa ir pielāgota bērna individuālajām vajadzībām (īpaši, ja bērnam ir sensori traucējumi vai specifiskas uzvedības problēmas)?
- Vai bērns uzturas un nakšņo savā dzīves vietā, bērnu aprūpes iestādē, kopmītnē, utml.?

2. Mājokļa fiziskā drošība

- Vai mājoklī ir bīstami priekšmeti bērnam sasniedzamā vietā (ķīmiskās vielas, asi priekšmeti, nenodrošināti elektrības vadi)?
- Vai mājoklī ir funkcionējoši drošības elementi (slēgtas durvis un logi, dūmu detektori, pirmās palīdzības piederumi)?
- Vai mājoklis atrodas drošā apkārtņē (nav augsts noziedzības līmenis, vardarbības riski)?

3. Vides un mājokļa piemērotība bērnam ar uzvedības traucējumiem

- Vai vide ir strukturēta un paredzama (vai bērnam ir skaidri noteikumi, rutīna, norādes)?
- Vai telpas ir pielāgotas bērna īpašajām vajadzībām (ja bērnam nepieciešama telpa, kur nomierināties, vai vieta, kur droši izpaust enerģiju)?
- Vai vidē nav pārlietu daudz sensoro kairinājumu (nav pārāk trokšņains, spilgtas gaismas, haotisks izvietojums, vai citi apstākļi kas var radīt trauksmi)?

4. Ar mājokli saistīts pamatvajadzību nodrošinājums (higiēnas apstākļi, siltums, ūdens, utml.)

- Vai mājoklī ir nodrošināta regulāra higiēna (pieejams tīrs ūdens, sanitārie mezgli, iespēja mazgāties)?
- Vai mājoklis nekaitē veselībai un piemērots dzīvošanai (siltums, nav plaisu sienās, mitruma, pelējuma, ugunsdrošības riski)?
- Vai mājoklī ir pietiekami daudz pārtikas, un vai bērnam ir regulāras ēdienreizes?
- Vai bērnam ir nodrošinātas pamatvajadzības (drēbes, apavi, higiēnas preces, sadzīves priekšmeti, u.c.)?

5. Vides stabilitāte

- Vai bērnam ir stabila dzīvesvieta, vai arī viņš bieži maina dzīvesvietu?
- Vai mājoklis tiek pienācīgi uzturēts (nav ilgstoši nesakārtotu apstākļu, kas varētu radīt stresu un haosu)?
- Vai bērns jūtas droši un pārliecināti savā dzīvesvietā?
- Vai vidē, kurā bērns uzturas pastāv hronisks stress, kas varētu ietekmēt bērna emocionālo stāvokli?
- Vai pieaugušie spēj uzturēt mierīgu un stabilu vidi, kas neizprovocē bērna uzvedības problēmas?
- Ar ko bērns dzīvo kopā un , vai persona/-as ar kurām bērns dzīvo kopā nerada bērnam apdraudējumu?

6. Atbalsts bērna mācību procesa nodrošināšanai

- Vai bērnam ir vieta, kur pildīt mājas darbus un mācīties?
- Vai bērns ir nodrošināts ar mācībām nepieciešamajiem piederumiem, līdzekļiem, datoru, utml.

7. Ar kādām personām bērns dzīvo kopā.

Komentāri:

5.4.3. pielikums (I). Izglītība

Veidlapa sniedz detalizētu informāciju par bērna situāciju un vajadzībām izglītības jomā, kā arī palīdz identificēt bērna vajadzības un nepieciešamo atbalstu izglītības apgūvē. Aizpildot veidlapu, BAS balstās uz bērna situācijas izvērtējumu esošā/pēdējā mācību gada laikā. Lai iegūtu informāciju, kas nepieciešama veidlapas aizpildīšanai, BAS var sadarboties ar izglītības iestādi.

Bērna vārds, uzvārds:

Bērna vecums:

Aizpildīšanas datums:

Izglītības iestādes nosaukums, kurā bērns mācās vai "skaitās" (uz izvērtēšanas brīdi)		
Klase, kurā faktiski bērns mācās (uz izvērtēšanas brīdi)		
Saskaņā ar bioloģisko vecumu, kurā klasē bērnam ir/būtu jāmacās (uz izvērtēšanas brīdi)		
Bērns mācās (uz izvērtēšanas brīdi)	☐ klātienē ☐ attālināti	
Bērnam ir veikts intelektuālo spēju novērtējums	Jā Nē gads:	Ja ir veikts intelektuālo spēju novērtējums, galvenie secinājumi
Bērnam ir diagnosticēti mācību traucējumi	Jā Nē gads:	
Bērnam ir atzinums par īpašām izglītības vajadzībām	Jā Nē gads:	
Bērnam ir diagnosticēts UDHS	Jā Nē gads:	
Bērns regulāri apmeklē izglītības iestādi	Jā Nē	
Bērnam ir pieejama atbilstoša izglītības iestāde tuvu dzīves vietai	Jā Nē	

Vai bērnam ir sastādīts individuālais izglītības programmas apguves plāns?	Jā Nē Ja, jā , vai bērna individuālais izglītības programmas apguves plāns tiek īstenots? Jā Nē
Vai bērnam ir piesaistīts atbalsta personāls (raksturot, kādi speciālisti tajā ietilpst)?	Jā Nē

1. Bērna vajadzības obligātās izglītības jomā

Kritērijs	Jā	Nē	Piezīmes (NI - nav informācijas; NA - nav attiecināms; cita informācija)
Bērns laicīgi pilda mājas darbus			
Bērns ir sekmīgs			
Bērns spēj koncentrēties un pietiekami ilgu laiku noturēt uzmanību, ievērot instrukcijas			
Bērna kognitīvās (intelektuālās) spējas ir atbilstošas vecumposmam			
Bērna runa un valoda ir atbilstoša vecumposmam			

..

Komentāri:

2. Bērna saskarsme un uzvedība izglītības iestādē

Kritērijs	Jā	Nē	Piezīmes (NI - nav informācijas; NA - nav attiecināms; cita informācija)
Bērnam izglītības iestādē ir kāds draugs			

Bērnam ir labas attiecības ar kādu no izglītības iestādes darbiniekiem			
Bērnam ir izteikta trauksme saistībā ar iešanu uz izglītības iestādi			
Bērns izglītības iestādē cieš no izsmiešanas un iebiedēšanas			
Bērns izglītības iestādē izsmej un iebiedē citus, bērnam ir traucējoša uzvedība klasē			
Bērns bieži nonāk konfliktsituācijās ar skolotājiem vai vienaudžiem			
Bērns spēj ievērot izglītības iestādes noteikumus			

Komentāri:

3. Bērna motivācija iesaistīties mācību procesā

Kritērijs	Jā	Nē	Piezīmes (NI - nav informācijas; NA - nav attiecināms; cita informācija)
Bērns ar prieku dodas uz izglītības iestādi			
Bērns pauž ieinteresētību mācību procesā			
Bērnā ir skaidri mērķi un plāni attiecībā uz izglītību			

Komentāri:

4. Izglītības iestādes apmeklējums

Kritērijs	Jā	Nē	Piezīmes (NI - nav informācijas; NA - nav attiecināms; cita informācija)
Bērns regulāri apmeklē izglītības iestādi			

Bērns bieži neapmeklē izglītības iestādi bez attaisnotiem iemesliem			
Bērns ir atstādināts no mācību procesa līdz 30 dienām pamatojoties uz direktora rīkojuma'			
Bērns apmeklē izglītības iestādi, bet nepiedalās mācību procesā			

Komentāri:

5. Bērna bioloģiskās ģimenes vai aprūpētāju (aizbildnis, audžuģimene, bērnu aprūpe iestādē) sadarbība ar izglītības iestādi

Kritērijs	Jā	Nē	Piezīmes (NI - nav informācijas; NA - nav attiecināms; cita informācija)
Bērna vecāki vai citi aprūpētāji (aizbildnis, audžuģimene, bērnu aprūpes iestāde) ir ieinteresēti bērna izglītībā un iesaistās tajā			
Bērns no vecākiem vai aprūpētājiem (aizbildnis, audžuģimene, bērnu aprūpes iestāde) saņem nepieciešamo atbalstu izglītības procesā			

5.4.4. pielikums (I). Brīvais laiks un intereses

Veidlapa izveidota, lai palīdzētu izzināt bērna brīvā laika intereses. Veidlapu var dot aizpildīt bērnam vai arī to darīt kopā ar bērnu. Svarīgi, lai brīvā laika interešu apzināšanā piedalītos bērns. Veidlapa ir vienkārši aizpildāma un tā sniedz informāciju par aktivitātēm, kuras bērnam interesē vai kuras bērns kādreiz dzīvē jau ir veicis. Iegūtā informācija par bērna brīvā laika interesēm ir izmantojama atbalsta plāna izstrādei.



Sporta un fiziskās aktivitātes

✓ X %

Futbols			
Basketbols			
Florbols			
Peldēšana			
Skrituļošana			
Dejas			
Ritenbraukšana			
Cīņas sports			
Vingrošana			
Slēpošana / snovbords			
Pārgājieni dabā			
Orientēšanās			
Joga vai meditācija			
Citas: _____			

Bērna vārds:

Bērna vecums:

Anketas aizpildīšanas datums:

Instrukcija: Lūdzu, atzīmē, kuras aktivitātes Tevi interesē! Atzīmē: ✓ Jā – ja Tev šī aktivitāte patīk | X Nē – ja Tev šī aktivitāte neinteresē | ○ Esmu mēģinājis – ja esi to jau darījis | ● Vēlos izmēģināt – ja vēlies izmēģināt šo aktivitāti



Māksla un radošās aktivitātes

✓ X %

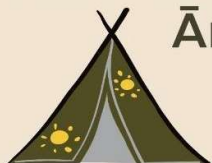
Zīmēšana / gleznošana			
Fotografēšana			
Mūzikas instrumenta spēlēšana			
Dziedāšana			
Dejas			
Teātris / aktierspēle			
Rakstīšana (dzeja, stāsti)			
Mākslas amatniecība (piem., keramikas veidošana)			
Digitālā māksla / grafiskais dizains			
Citas: _____			



Galda spēles un stratēģiskās spēles

✓ X %

Videospēles			
Kāršu spēles			
Puzles			
Galda spēles			
Lomu spēles (RPG, D&D u.c.)			
Citas: _____			



Āra aktivitātes un daba

✓ X %

Kempings/izdzīvošanas prasmes			
Dzīvnieku aprūpe			
Putnu vērošana			
Makšķerēšana			
Dārzkopība			
Citas: _____			

5.4.5. pielikums (I). Veselība

Veidlapā iekļautie jautājumi un kritēriji sniedz informāciju par bērna veselības stāvokli un vajadzībām, kas saistītas ar veselību.

Bērna vārds, uzvārds:

Bērna vecums:

Aizpildīšanas datums:

Kritērijs	Ieraksta atbilstošo informāciju (ja BAS rīcībā nav informācijas - NI)
Kad pēdējo reizi ir veikts veselības stāvokļa novērtējums, profilaktiskās apskates (t.sk. redzes, dzirdes pārbaude, vakcīnas, u.c.)	
Kad bērns ir pēdējo reizi saņēmis zobārstniecības un zobu higiēnas pakalpojumus	
Vai pēdējā gada laikā bērnam ir veikta psiholoģiskā vai cita veida izpēte, diagnostika, rezultāti, rekomendācijas	
Vai pēdējā gada laikā bijušas akūtas saslimšanas, uzturēšanās ārstniecības iestādēs, iemesli, rekomendācijas	
Vai bērnam konstatēti funkcionāli traucējumi (fiziski, garīgi)	
Vai bērnam konstatētas hroniskas veselības problēmas, diagnozes (piem., astma, diabēts, sirds mazspēja, u.c.)	
Vai bērnam jālieto medikamenti, kādi	
Vai bērnam noteikts speciāls režīms, uztura ierobežojumi	

Citi ar veselību saistīti jautājumi

	Jā	Nē	Piezīmes

			(NI - nav informācijas; NA - nav attiecināms; cita informācija)
Ir bažas par bērna atbilstību vecumposmam			
Bērnā novēroti ēšanas traucējumi			
Bērnā ir enurēze un/vai enkoprēze			
Bērnā ir veselīgs, vecumposmam atbilstošs dienas režīms (kustības svaigā gaisā, pilnvērtīgs miegs u.c.)			
Bērnā ir nodrošināts pilnvērtīgs uzturs			
Bērnā ir nodrošinātas un pieejamas vecumam atbilstošas fiziskās aktivitātes			
Bērnā ir atbilstošas personīgās higiēnas iemaņas			

5.4.6. pielikums (I). Precizējošā informācija par uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības riskiem

Aizpildīšanas datums: _____

Bērns (vārds, uzvārds): _____

Uzvedības problēmu pazīmes	Jā	Nē	Dažreiz	Komentāri (uzvedības, atkarību izpausmes)
Ignorē citu cilvēku vēlmēs un vajadzības				
Fiziski agresīvs pret citiem bērniem vai pieaugušajiem				
Zog				
Bojā vai iznīcina citiem piederošas mantas vai telpas				
Tiši kaitina citus, provocē konfliktus, atklāti atsakās ievērot uzvedības normas un prasības				
Regulāri pārkāpj sociālās un uzvedības normas un pieaugušo prasības				
Bēg no mājām vai iestādes, klaiņo				
Neapmeklē skolu vai nepiedalās mācību stundās				

Izvairās no attiecībām ar citiem, cenšas pavadīt laiku vienatnē				
Nespēj/ neprot veidot un uzturēt draudzīgas attiecības ar vienaudžiem				
Pavada daudz laika kopā ar bērniem vai pieaugušajiem, kuri regulāri pārkāpj sociālās un uzvedības normas				
Rikojas nepārdomāti un impulsīvi, pietiekami neizvērtē savas rīcības sekas				
Ir pārāk satraukts, saspringts, bailīgs, trauksmains, kautrīgs, nedrošs, nelaimīgs, bēdīgs vai nomākts (depresīvs)				
Ir mēģinājis sevi ievainot vai izdarīt pašnāvību				
Novērotas pēkšņas uzvedības izmaiņas, ēšanas traucējumi, bezmiegs vai biežas galvassāpes u.c. fiziski simptomi				
Novērota kaitējoša (nepiemērota, problemātiska, ļaunprātīga, vai vardarbīga) seksuālā uzvedība ^{26, 27}				
Citas uzvedības problēmu pazīmes:				
Atkarību problēmas pazīmes	Jā	Nē	Dažreiz	Komentāri (uzvedības, atkarību izpausmes)

²⁶ NSPCC. (2019) *Harmful sexual behaviour framework* Pieejams: <https://www.icmec.org/wp-content/uploads/2019/04/harmful-sexual-behaviour-framework.pdf>

²⁷ Sokola-Nazarenko, M., Balode, L. (2019). *Bērni un jaunieši ar kaitējošu seksuālo uzvedību – strauji pieaugošs izaicinājums mūsdienu realitātē*. Pieejams: https://centrsdardede.lv/wp-content/uploads/2021/09/pdf_HSB_28.08.19_Marina_Skola-Nazarenko.pdf

Pavada pārmērīgi daudz laika viedierīcēs				
[Epizodiski vai regulāri] smēķē, košļā vai šņauc tabaku				
[Epizodiski vai regulāri] lieto alkoholu				
[Epizodiski vai regulāri] lieto narkotiskās vai citas apreibinošas vielas				
Pavada daudz laika kopā ar bērniem vai pieaugušajiem, kuri lieto alkoholu vai apreibinošas vielas				
Kļūst aizkaitināts, dusmīgs vai agresīvs, ja viņam liegta piekļuve viedierīcēm vai atkarību izraisošām vielām				
Lietošanas vai atkarību dēļ ir konflikti ar ģimeni, vienaudžiem vai skolotājiem				
Citas atkarību vai lietošanas pazīmes:				

Secinājumi (*vai BAS ir nepieciešams turpināt darbu vai BAS nav nepieciešams strādāt ar konkrēto situāciju*):

5.4.7. pielikums. Atkarības problēmu vai to attīstības risku identificēšanas instrumenti²⁸

5.4.7.1. pielikums (I). Narkotisko vielu lietošanas atkarība

Bērna vārds, uzvārds

Aizpildīšanas datums

Nr.p.k.	Jautājums	Atbilde	
1.	Vai bērns ir lietojis zāles, kas nav nepieciešamas medicīnisku iemeslu dēļ?	Jā	Nē
2.	Vai bērns ir ļaunprātīgi lietojis recepšu zāles?	Jā	Nē
3.	Vai bērns ir lietojis vairāk nekā vienu narkotiku vienlaikus?	Jā	Nē
4.	Vai bērns var izturēt nedēļu, nelietojot narkotikas?	Jā	Nē
5.	Vai bērns var pārtraukt narkotiku lietošanu, kad vēlas?	Jā	Nē
6.	Vai bērns nepārtraukti lieto narkotikas?	Jā	Nē
7.	Vai bērns mēģina ierobežot narkotiku lietošanu noteiktās situācijās?	Jā	Nē
8.	Vai narkotiku lietošanas rezultātā bērnam ir bijuši apziņas traucējumi (angl. blackouts, flashbacks)?	Jā	Nē
9.	Vai bērns kādreiz ir jūties slikti par narkotiku lietošanu?	Jā	Nē
10.	Vai bērna draugs / draudzene vai vecāki kādreiz sūdzas/ir sūdzējušies par bērna saistību ar narkotikām?	Jā	Nē
11.	Vai bērna draugi vai radnieki zina vai viņiem ir aizdomas, ka bērns lieto narkotikas?	Jā	Nē
12.	Vai narkotiku lietošana kādreiz ir radījusi problēmas starp bērnu un viņa draugu / draudzeni vai vecākiem?	Jā	Nē
13.	Vai kāds ģimenes loceklis kādreiz ir meklējis palīdzību, lai mazinātu bērna atkarības problēmas vai pārtrauktu narkotiku lietošanu?	Jā	Nē
14.	Vai bērns kādreiz ir zaudējis draugus narkotiku lietošanas dēļ?	Jā	Nē
15.	Vai bērns kādreiz ir atstājis novārtā savu ģimeni vai nokavējis darbu/skolu narkotiku lietošanas dēļ?	Jā	Nē
16.	Vai bērns kādreiz ir nokļuvis nepatīkšanās darbā/skolā narkotiku lietošanas dēļ?	Jā	Nē
17.	Vai bērns kādreiz ir izraidīts no skolas vai zaudējis darbu narkotiku lietošanas dēļ?	Jā	Nē

²⁸ Sadaļas tapšanā izmantots avots: *Drug Abuse Screening Test for Adolescents (DAST-A)*. (n.d.). Pieejams: <https://www.socialworkerstoolbox.com/drug-abuse-screening-test-for-adolescents-dast-a/>

18.	Vai bērns ir bijis iesaistīts kautiņos, atrodoties narkotiku reibumā?	Jā	Nē
19.	Vai bērns kādreiz ir bijis arestēts neparastas uzvedības dēļ, atrodoties narkotiku reibumā?	Jā	Nē
20.	Vai bērns kādreiz ir arestēts par braukšanu narkotiku reibumā?	Jā	Nē
21.	Vai bērns ir iesaistījies nelikumīgās darbībās, lai iegūtu narkotikas?	Jā	Nē
22.	Vai bērns kādreiz ir bijis arestēts par nelegālu narkotiku glabāšanu?	Jā	Nē
23.	Vai bērnam kādreiz ir bijuši abstinences simptomi smagas narkotiku lietošanas rezultātā?	Jā	Nē
24.	Vai narkotiku lietošanas rezultātā bērnam ir bijušas medicīniskas problēmas (piemēram, atmiņas zudums, hepatīts, krampji vai asiņošana)?	Jā	Nē
25.	Vai bērns ir kādreiz vērsies pie kāda speciālista, lai saņemtu palīdzību narkotiku atkarības dēļ?	Jā	Nē
26.	Vai bērns kādreiz ir bijis slimnīcā medicīnisku problēmu dēļ, kas saistītas ar narkotiku lietošanu?	Jā	Nē
27.	Vai bērns kādreiz ir bijis iesaistīts ārstēšanas programmā, kas īpaši saistīta ar narkotiku atkarības ārstēšanu?	Jā	Nē
28.	Vai bērns ir ārstējies ambulatoru narkotiku atkarības dēļ?	Jā	Nē

Vērtējums:

Atbilde treknrakstā (angl. bold) = 1 punkts

6 vai vairāk punkti nozīmē, ka bērnam ir vielu lietošanas problēma (kaitīga lietošana vai atkarība)

5.4.7.2. pielikums (I). Alkohola atkarības pazīmes²⁹

Alkohola devas: 1 kārbā alus (330 ml), 1 glāze vīna (140 ml), kura stiprums ir 12%, 1 malks stiprā alkohola (40 ml), kura stiprums ir 38%.

Bērna vārds, uzvārds

Aizpildīšanas datums

Jautājums	Atbilde	Punkti
1. Cik bieži bērns iedzer alkoholu saturošus dzērienus?	nekad (pārejiet pie 9.-10. jautājuma)	0
	reizi mēnesī vai retāk	1
	2 līdz 4 reizes mēnesī	2
	2 līdz 3 reizes nedēļā	3
	4 vai vairāk reizes nedēļā	4
2. Cik alkoholu saturošu dzērienu devas bērns izdzer ierastā alkohola lietošanas reizē?	1 vai 2	0
	3 vai 4	1
	5 vai 6	2
	7, 8 vai 9	3
	10 vai vairāk	4
3. Cik bieži bērns iedzer 6 vai vairāk alkohola devas vienā lietošanas reizē?	nekad	0
	retāk kā reizi mēnesī	1
	reizi mēnesī	2
	reizi nedēļā	3
	katru dienu vai gandrīz katru dienu.	4
4. Cik bieži pēdējā gada laikā bērns ir konstatējis, ka, sākot lietot alkoholu, nav spējis savlaicīgi pārtraukt tā lietošanu?	nekad	0
	retāk kā reizi mēnesī	1
	reizi mēnesī	2
	reizi nedēļā	3
	katru dienu vai gandrīz katru dienu	4
5. Cik bieži pēdējā gada laikā iedzeršanas dēļ bērns nespēj izpildīt savus ikdienas	nekad	0
	retāk kā reizi mēnesī	1
	reizi mēnesī	2
	reizi nedēļā	3

²⁹ Nodaļas tapšanā izmantotais avots: *Alkohola, nikotīna, procesu atkarības problēmu identificēšana un īsās intervences sniegšana primārajā veselības aprūpē. Mācību materiāls.* (2019). Pieejams:

https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/86_Atkaribas%20identificesana%20unisa_intervence.pdf

pienākumus?	katru dienu vai gandrīz katru dienu	4
6. Cik bieži pēdējā gada laikā no rīta, pēc lielas iedzeršanas iepriekšējā dienā, bērnam bija nepieciešams atkal lietot alkoholu, lai uzlabotu pašsajūtu?	nekad	0
	retāk kā reizi mēnesī	1
	reizi mēnesī	2
	reizi nedēļā	3
	katru dienu vai gandrīz katru dienu	4
7. Cik bieži pēdējā gada laikā tieši pēc alkohola lietošanas bērnam ir bijusi vainas sajūta vai kauns?	nekad	0
	retāk kā reizi mēnesī	1
	reizi mēnesī	2
	reizi nedēļā	3
	katru dienu vai gandrīz katru dienu	4
8. Cik bieži pēdējā gada laikā pēc alkohola lietošanas bērns nevarēja atcerēties iepriekšējās dienas notikumus?	nekad	0
	retāk kā reizi mēnesī	1
	reizi mēnesī	2
	reizi nedēļā	3
	katru dienu vai gandrīz katru dienu	4
9. Vai bērns vai kāds cits ir cietis vai guvis traumu bērna alkohola lietošanas dēļ?	nē	0
	jā, bet ne pēdējā gada laikā	2
	jā, pēdējā gada laikā	4
10. Vai kāds no tuviniekiem, draugiem vai mediķiem ir izrādījis bažas par bērna alkohola lietošanu un ieteicis to samazināt vai atbēst?	nē	0
	jā, bet ne pēdējā gada laikā	2
	jā, pēdējā gada laikā	4

Saskaiti iegūtās balles

Vērtējums:

- 0 - 7 punkti - I zona. Izglītošana alkohola lietošanas jomā (apzināties sekas).
- 8 - 15 punkti - II zona. Vienkāršs padoms (apzinoties riska pakāpi un reālās sekas, kā mazināt vai pārtraukt alkohola lietošanu).
- 16 - 19 punkti - III zona. Vienkāršs padoms (skatīt iepriekš) un īsa konsultatīva palīdzība (kas par iemeslu lietošanai, nepieciešamā medikamentozā vai psihoterapeitiskā palīdzība), ilgstošs monitorings.
- 20 - 40 punkti - IV zona. Nosūtīšana pie speciālista diagnostikai un ārstēšanai (ja nav noliedzoša atbilde uz jautājumiem 4, 5 un 6).

5.4.7.3. pielikums (I). Nikotīna atkarības pazīmes³⁰

(Fagerstroma tests)

Jautājums	Atbilde	Punkti
Cik ilgi pēc pamošanās jūs izsmēķējat pirmo cigareti?	5 min	3
	6-30 min	2
	31-60 min	1
	Pēc 60 min	0
Vai jums ir grūti atturēties no smēķēšanas vietās, kur tā aizliegta?	Jā	1
	Nē	0
No kuras cigaretes dienā jums būtu visgrūtāk atturēties?	No pirmās	1
	No jebkuras citas	0
Cik cigaretes dienā jūs izsmēķējat?	mazāk kā 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	Vairāk nekā 31	3
Vai pirmajā stundā pēc pamošanās jūs smēķējat intensīvāk nekā visā pārējā dienā?	Jā	1
	Nē	0
Vai Jūs smēķējat, kad esat tik slims, ka jāpavada gultā lielākā dienas daļa?	Jā	1
	Nē	0

Saskaitiet iegūtos punktus FAGERSTROMA testa izvērtējums:

Punkti	Atkarības veids
0-1	ļoti zema atkarības iespējamība. Maz un reti atcelšanas simptomi. Reti nepieciešama palīdzība smēķēšanas atmešanai.
2-3	viegla atkarība. Var rasties ne uzreiz saprotami atcelšanas simptomi. Bieži iespējams atstāt pašiem.
4-5	vidēji smaga atkarība. Bieži tiek konstatēti atcelšanas simptomi. Efektīvi palīdz farmakoterapija. Pastāv reāls smēķēšanas izraisīto slimību risks

³⁰ Nodaļas tapšanā izmantotais avots: *Alkohola, nikotīna, procesu atkarības problēmu identificēšana un īsās intervences sniegšana primārajā veselības aprūpē. Mācību materiāls.* (2019). Pieejams: https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/86_Atkaribas%20identificesana%20unisa_intervence.pdf

6-7	smaga atkarība, smagi atcelšanas simptomi. Sliktas izredzes atmest smēķēt. Augsts smēķēšanas izraisīto slimību risks. Nepieciešams pielietot farmakoterapiju, iespējamās kombinācijas, vajadzīgas lielākas to devas un ilgstoša lietošana. Svarīgs apkārtējo atbalsts. Liels alkohola (vai citu vielu) pārmērīgas lietošanas risks, un liels depresijas risks.
8-10	ļoti smaga atkarība. Ļoti nelielas izredzes atmest smēķēt. Ļoti nopietni atcelšanas simptomi. Medikamenti un atbalsts ir izšķirīgi - lielās devās un uz ilgu laiku. Pārsvarā cieš no smēķēšanas izraisītām slimībām. Ir trauksme, depresija, sāpes un bieži arī alkohola vai citu vielu atkarība.

5.4.7.4. pielikums (I). Azartspēļu atkarības pazīmes³¹

Kompulsīvās spēles izvērtējums

Bērna vārds, uzvārds

Aizpildīšanas datums

1. Vai spēlēšanas dēļ kaut reizi esat kavējis darbu vai mācības?
2. Vai spēlēšana kaut reizi ir padarījusi Jūsu ģimenes dzīvi nelaimīgu?
3. Vai spēlēšana ir ietekmējusi Jūsu reputāciju?
4. Vai jebkad esat izjutis sirdsapziņas pārmetumus pēc spēlēšanas?
5. Vai esat jebkad spēlējis, lai iegūtu naudu parādu samaksai vai citu finansiālu grūtību atrisināšanai?
6. Vai spēlēšanas dēļ jums ir kritusies godkāre vai produktivitāte?
7. Vai zaudējot esat sajutis, ka jums pēc iespējas ātrāk jāatgriežas, lai atspēlētos?
8. Vai laimējot esat sajutis stipru vēlēšanos atgriezties un laimēt vēl (vairāk)?
9. Vai Jūs bieži spēlējat līdz pēdējam centam?
10. Vai esat kaut reizi aizņēmis, lai varētu spēlēt?
11. Vai esat kaut reizi kaut ko pārdevis, lai varētu spēlēt?
12. Vai Jūs spēlei “domāto naudu” parastiem izdevumiem izmantojat nelabprāt?
13. Vai spēlēšana liek jums aizmirst rūpes par ģimenes labklājību?
- Vai kaut reizi esat spēlējis ilgāk nekā paredzēts?
14. Vai kaut reizi esat spēlējis, lai atbrīvotos no raizēm vai nepatīkšanām?
15. Vai kaut reizi esat izdarījis vai apsvēris pretlikumīgu rīcību, lai iegūtu līdzekļus spēlēšanai?
16. Vai spēlēšana ir radījusi jums miega problēmas?
17. Vai strīdi, vilšanās un neapmierinātība jums izraisa vēlēšanos spēlēt?
18. Vai kaut reizi ir bijusi vēlme atzīmēt veiksmi ar pāris stundām spēles?
19. Vai spēlēšanas rezultātā kaut reizi esat apsvēris pašnīcināšanos vai pašnāvību?

Saskaitiet apstiprinošās atbildes Vērtējums:

Ja apstiprinošas ir vismaz 7 atbildes, tas liecina par atkarību.

³¹ Nodaļas tapšanā izmantotais avots: *Alkohola, nikotīna, procesu atkarības problēmu identificēšana un īsās intervences sniegšana primārajā veselības aprūpē. Mācību materiāls.* (2019). Pieejams: https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/86_Atkaribas%20identificesana%20unisa_intervence.pdf

5.4.7.5. pielikums (I). Jauniešu interneta/datora atkarības diagnostikas anketa³²

1. Vai jūs jūtat pārņemtbu ar interneta/datora lietošanu un domājat par iepriekšējo tiešsaistes darbību vai nākamo tiešsaistes sesiju?

2. Vai jūtat vajadzību izmantot internetu/datoru daudz ilgāk, lai jaustu un gūtu apmierinātību?

3. Vai esat atkārtoti mēģinājis kontrolēt, samazināt vai pārtraukt interneta/datora lietošanu?

4. Vai jūtaties nemierīgs, vai jums strauji mainās garastāvoklis, esat nomākts vai uzbudināts, ja mēģināt samazināt vai pārtraukt interneta/datora lietošanu?

5. Vai jūs esat tiešsaistē ilgāk, nekā sākotnēji paredzēts?

6. Vai esat riskējis zaudēt nozīmīgas attiecības, darbu, izglītības vai karjeras iespējas interneta/datora lietošanas dēļ?

7. Vai esat melojis ģimenes locekļiem, terapeitam vai citiem, lai slēptu interneta/datora lietošanas apjomu?

8. Vai jūs izmantojat internetu kā iespēju izvairīties no problēmām vai lai atvieglotu diskomfortu vai pazeminātu garastāvokli (piemēram, bezpalīdzības, vainas, trauksmes, depresijas sajūtas)?

Vērtējums:

- Atbilde sniegta apstiprinoši uz ≥ 5 jautājumiem – iespējams konstatētas atkarības pazīmes.
- Atbilde sniegta apstiprinoši uz 3 – 4 jautājumiem – iespējams augsts atkarības risks

³² Nodaļas tapšanā izmantotais avots: *Alkohola, nikotīna, procesu atkarības problēmu identificēšana un īsās intervences sniegšana primārajā veselības aprūpē. Mācību materiāls.* (2019). Pieejams: https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/86_Atkaribas%20identificesana%20unisa_intervence.pdf / Internet Addiction Test By Dr. Kimberly S. Young Copyright © 2017 by Stoelting.

5.4.8. pielikums (I). Attiecības ar ģimeni, ar aizbildni, audžuģimeni vai darbiniekiem bērnu aprūpes iestādē

Veidlapā sniegtie kritēriji palīdz izvērtēt bērna attiecības ar bērna galveno aprūpētāju, t.i. ar bērna bioloģisko ģimeni, bet ja bērns ir šķirts no ģimenes - ar bērna aizbildni, ar audžuģimeni vai bērnu aprūpes iestādes darbiniekiem, ja bērns ir bērnu aprūpes iestādē.

Bērna vārds, uzvārds:

Aizpildīšanas datums:

Ja bērns dzīvo ģimenē, pie aizbildņa, audžuģimenē vai bērnu aprūpes iestādē:

Kritērijs	Jā	Nē	Piezīmes (NI - nav informācijas; NA - nav attiecināms; cita informācija)
Bērnam veidojas /ir uzticības pilnas attiecības ar vecākiem/aizbildni/audžuvecākiem/bērnu aprūpes iestādes darbinieku/-iem			
Ja bērns atrodas bērnu aprūpes iestādē, bērnam ir darbinieks, kuram/-ai var uzticēties			
Bērns vēršas pie vecākiem/aizbildņa/audžuvecākiem/bērnu aprūpes iestādes darbinieka/-iem, lai apmierinātu savas pamatvajadzības			
Bērns vēršas pie vecākiem/aizbildņa/audžuvecākiem /bērnu aprūpes iestādes darbinieka/-iem pēc mierinājuma vai tad, ja ir satraukts			
Bērns sadarbojas ar pārējiem bioloģiskās ģimenes/aizbildņa/audžuģimenes/bērnu aprūpes iestādes bērniem			
Bērns apzinās iemeslus kāpēc šķirts no bioloģiskās ģimenes, kā arī savu lomu aizbildņa/audžuģimenē/bērnu aprūpes iestādē			

5.4.9. pielikums. Uzvedības problēmu vai to attīstības risku pazīmju identificēšanas instrumenti

5.4.9.1. pielikums (I). Uzvedības traucējumu skrīnings³³

Uzvedības traucējumu skrīningā pasaulē bieži izmantota un Latvijā tulkota un validēta metode ir “Stiprās puses un grūtības” (SDQ): versija 2–4 gadus vecu bērnu vecākiem (A. pielikums), versija 4–17 gadus vecu bērnu vecākiem (B. pielikums), pašaptaujas versija 11–17 gadus veciem bērniem (C. pielikums).

Pirmsskolas vecuma bērniem ieteicams izmantot Bērnu attīstības agrīno skrīninga instrumentu komplektu BAASIK 3–6 gadus veciem bērniem, aizpilda vecāki un pedagogi; iekļautas opozicionāri izaicinošās un disociālās uzvedības skalas (Raščevska et al., 2023).

Šīs novērtējuma veidlapas uzskaita pazīmes dažādām ar uzvedību saistītām grūtībām. To var izmantot kā palīgīdzekli apkopojot iegūto informāciju vai informācijas par bērnu iegūšanas laikā.

Ja bērnam atbilst $1 \leq$ pazīme, tad var uzskatīt, ka attiecīgās grūtības bērnam novērojamas un jāapsver vēršanās pēc speciālistu palīdzības (izņēmums ir pavājinātas prosociālas uzvedības pazīmes, kas ir problemātiskas tikai kopā ar uzvedības problēmām).

A.pielikums: Aptauja “Stiprās puses un grūtības” (2–4 gadus vecu bērnu vecākiem)

Lūdzu atzīmējiet vienu no atbildēm (“Neatbilst”, “Daļēji atbilst”, “Pilnībā atbilst”) iepretī katram jautājumam, kas labāk atbilst Jūsu bērnam. Lūdzu mēģiniet pēc iespējas precīzāk atbildēt uz visiem jautājumiem, pat tad, ja neesat pilnībā pārliecināti vai arī, ja jautājums šķiet savāds! Atbildiet uz jautājumiem, domājot par bērna uzvedību pēdējo sešu mēnešu laikā vai ņemot vērā pēdējo mācību gadu.

Bērna vārds:

Aizpildīšanas datums:

	Neatbilst	Daļēji atbilst	Pilnībā atbilst
Neņem vērā citu cilvēku jūtas			
Nemierīgs, pārāk aktīvs, nespēj ilgāku laiku palikt mierā			
Bieži sūdzas par galvassāpēm, vēdera sāpēm, sliktu pašsajūtu			
Labprāt dalās ar citiem bērniem (našķiem, rakstāmpiederumiem, mantām u.tml.);			
Bieži ir dusmu lēkmes, ātri aizsvilstas			
Bērns ir vientuļnieks, mēdz spēlēties vienatnē			
Parasti ir paklausīgs, dara to, ko liek pieaugušie			
Ir daudz raižu, bieži izskatās noraizējies			
Ir izpalīdzīgs, ja kāds ir sāpināts, satraukts vai jūtas slims;			
Nemitīgi dīdās un grozās			
Ir vismaz viens labs draugs			

³³ Darba grupa bērnu psihiatra Nikitas Bezborodova vadībā (2023). *Klīniskais algoritms: uzvedības traucējumi bērniem un pusaudžiem*. Pusaudžu resursu centrs. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20610/download?attachment>

Bieži kaujas ar citiem bērniem vai arī dara tiem pāri			
Bieži ir nelaimīgs, nomākts vai raudulīgs			
Pārsvarā patīk citiem bērniem			
Ir viegli novērst uzmanību, nenoturīgas koncentrēšanās spējas u.c.			
Jaunās situācijās uztraucas, viegli zaudē pašpārliecinātību			
Ir laipns pret jaunākiem bērniem			
Bieži strīdas ar pieaugušajiem			
Citi bērni šo bērnu kaitina vai dara pāri			
Bieži pats piesakās palīdzēt citiem (vecākiem, skolotājiem, citiem bērniem u.c.)			
Var apstāties un padomāt pirms rīkojas			
Var būt ļaunprātīgs			
Labāk satiek ar pieaugušajiem, nekā ar citiem bērniem			
Daudz baiļu, viegli nobīstas			
Uzdevumu izpilda no sākuma līdz beigām, laba uzmanības noturība			
Paraksts	Datums		

B.pielikums: Aptauja “Stiprās puses un grūtības” (4–16 gadus veciem bērniem). (*The Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)*, Goodman, 1997) Adaptāciju latviešu valodā veikusi K. Livena maģistra darba ietvaros (2014)

Aptauja paredzēta 4–16 gadu vecu bērnu stipro un vājo pušu noteikšanai. Aptauja ietver 5 skalas, katrā pa 5 apgalvojumiem: emocionālās grūtības (*emotional symptoms*), uzvedības problēmas (*conduct problems*), hiperaktivitāte/neuzmanība (*hyperactivity/inattention*), problēmas attiecībās ar vienaudžiem (*peer relationship problems*) un prosociālā uzvedība (*prosocial behaviour*).

Aptaujas latviskās versijas iekšējās saskaņotības un ticamības rādītāji skalās bija: emocionālās grūtības $\alpha=0,66$, uzvedības problēmas $\alpha=0,57$, hiperaktivitātes/neuzmanības $\alpha=0,70$, problēmas attiecībās ar vienaudžiem $\alpha=0,61$, prosociālā uzvedība $\alpha=0,58$ un grūtības KOPĀ $\alpha=0,74$. Analizējot uzvedības problēmu skalas iekšējās saskaņotības rādītājus, redzams, ka visi respondenti uz apgalvojumu “Zog no mājām, skolā vai citur” ir atbildējuši noliedzīgi, un, izslēdzot šo apgalvojumu, skalas ticamības rādītājs palielinās: $\alpha=0,60$, kas ir pieņemami.

Aptaujas atslēga: 5 apgalvojumi jāskaita apgriezt – 7, 11, 14, 21, 25.

1. skala. Emocionālās grūtības	3,8,13,16,24
2. skala. Uzvedības problēmas	5,7,12,18,22
3. skala. Hiperaktivitāte/neuzmanība	2,10,15,21,25
4. skala. Problēmas attiecībās ar vienaudžiem	6,11,14,19,23
5. skala. Prosociālā uzvedība	1,4,9,17,20
Grūtības KOPĀ	1. skala + 2. skala + 3. skala + 4. skala

Sīkāka informācija par aptauju <https://www.sdqinfo.org/>

C.pielikums. Aptauja “Stiprās puses un grūtības” (pašaptauja 11–17 gadus veciem bērniem)

Lūdzu, pretim katram apgalvojumam atzīmē vienu no atbildēm (“Neatbilst”, “Daļēji atbilst”, “Pilnībā atbilst”) iepretī katram jautājumam, kas labāk raksturo tevi. Lūdzu mēģini atbildēt pēc iespējas precīzāk atbildēt uz visiem apgalvojumiem, pat tad, ja neesi pilnībā pārliecināts vai arī, ja apgalvojums šķiet savāds! Atbildot domā par sevi pēdējo sešu mēnešu laikā vai ņemot vērā pēdējo mācību gadu.

Tavs vārds:

Aizpildīšanas datums:

	Neatbilst	Daļēji atbilst	Pilnībā atbilst
<i>Es cenšos būt jauks/a pret cilvēkiem. Man rūp, kā viņi jūtas</i>			
<i>Es esmu nemierīgs/a un nespēju ilgstoši nosēdēt mierā</i>			
<i>Man bieži sāp galva, vēders vai ir slikta dūša</i>			
<i>Es parasti dalos ar citiem (ar ēdienu, spēlēm, rakstāmlietām u.c.)</i>			
<i>Es kļūstu ļoti dusmīgs/a un bieži zaudēju savaldīšanos</i>			
<i>Es parasti turos pats/i par sevi un lielākoties laiku pavadu vienatnē</i>			
<i>Es parasti daru to, ko man liek</i>			
<i>Es daudz uztraucos</i>			
<i>Esmu izpalīdzīgs/a, ja kāds ir sāpināts, satraukts vai jūtas slims</i>			
<i>Es nemitīgi dīdos un grozos</i>			
<i>Man ir viens vai vairāki labi draugi</i>			
<i>Es bieži kaujos un varu panākt, ka citi dara to, ko es vēlos</i>			
<i>Es bieži esmu nelaimīgs/a, nomākts/a vai raudulīgs/a</i>			
<i>Es parasti patīku saviem vienaudžiem</i>			
<i>Man viegli var novērst uzmanību, jo ir grūti koncentrēties</i>			
<i>Es uztraucos jaunās situācijās un ātri zaudēju pašpārliecību</i>			
<i>Esmu laipns/a pret jaunākiem bērniem</i>			
<i>Mani bieži apsūdz par mēģināšanu vai melošanu</i>			
<i>Citi bērni vai jaunieši mani kaitina vai dara man pāri</i>			
<i>Es bieži pats piesakos palīdzēt citiem (vecākiem, skolotājiem, vienaudžiem)</i>			
<i>Es apdomājos pirms rīkojos</i>			
<i>Es mājās, skolā vai citur ņemu lietas, kas nav manas</i>			
<i>Es labāk satieku ar pieaugušajiem nekā ar saviem vienaudžiem</i>			
<i>Es daudz no kā baidos un viegli nobīstos</i>			
<i>Es iesāktu padarīt līdz galam. Mana uzmanības noturība ir laba</i>			
<i>Tavs paraksts</i>	<i>Datums</i>		

5.4.9.2. pielikums (I). Depresijas izvērtēšanas skala
 Pacientu veselības aptauja – 9 (PHQ-9)(bērniem no 12 g.v.)³⁴

Bērna vārds, uzvārds

Aizpildīšanas datums

<i>Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Tu esi izjutis:</i>	<i>Nemaz (0)</i>	<i>Dažas dienas (1)</i>	<i>Vairāk nekā pusi laika (2)</i>	<i>Gandrīz visu laiku (3)</i>
<i>1. Pazeminātu interesi vai prieku par to, ko dari ikdienā</i>				
<i>2. Nospiestību, nomāktību, bezcerību</i>				
<i>3. Grūtības iemigt, gulēt naktī bez pamošanās vai pārlietu lielu miegainību</i>				
<i>4. Pastiprinātu nogurumu vai enerģijas trūkumu</i>				
<i>5. Sliktu vai pārlietu lielu apetīti</i>				
<i>6. Pazeminātu pašapziņu, sajūtu, ka esi neveiksminieks(-ce), ka esi pievīlis(-usi) sevi vai savu ģimeni</i>				
<i>7. Grūtības koncentrēties, piemēram, lasot avīzi vai skatoties televīziju</i>				
<i>8. Gausumu kustībās un runā, ko pamanījuši arī apkārtējie. Vai arī pārlietu nemieru, kustīgumu</i>				
<i>9. Domas, ka būtu labāk, ja būtu miris(-usi), vai domas par nodarīšanu sev pāri jebkādā veidā</i>				
<i>10. Ja esi atzīmējis kādu no problēmām šajā tabulā, cik apgrūtināša tā ir bijusi, strādājot, rūpējoties par mājas pienākumiem, komunicējot ar citiem cilvēkiem? Nav bijis apgrūtināši (1) Nedaudz apgrūtināši (2) Samērā apgrūtināši (3) Ļoti apgrūtināši (4)</i>				

Skalas vērtības:

1 – 4 punkti – subklīniska depresija;

5 – 9 punkti – viegla depresija;

³⁴ Rancans, E., Trapencieris, M., Ivanovs, R., & Vrublevska, J. (2018). Validity of the PHQ-9 and PHQ-2 to screen for depression in nationwide primary care population in Latvia. *Annals of General Psychiatry*, 17, 33. <https://doi.org/10.1186/s12991-018-0203-5>

- 10 – 14 punkti – vidēji izteikta depresija;
 15 – 19 punkti – vidēji smaga depresija;
 20 – 27 punkti – smagi izteikta depresija.

5.4.9.3. pielikums (I). Trauksmes izvērtēšanas skala (no pusaudžu vecuma)³⁵

Anketu aizpilda pusaudzis.

Bērna vārds, uzvārds

Aizpildīšanas datums

GAD-7 latviešu valodas versija				
Cik bieži pēdējo 2 nedēļu laikā Jūs saskārāties ar kādu no turpmāk minētajām problēmām? (Apvelciet atbilstošo atbildi katrā rindiņā)	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk par nedēļu	Gandrīz katru dienu
1. Jutāt nervozitāti, raizes vai sasprindzinājumu	0	1	2	3
2. Nespējāt nomierināties vai kontrolēt satraukumu	0	1	2	3
3. Pārmērīgi satraucāties par dažādām lietām	0	1	2	3
4. Grūtības atslābināties	0	1	2	3
5. Bijāt tik nemierīgs/-a, ka nespējāt nosēdēt uz vietas	0	1	2	3
6. Viegli kļūvat aizkaitināms/-a	0	1	2	3
7. Jutāt bailes, ka varētu notikt kaut kas šausmīgs	0	1	2	3
Kopvērtējums:				

Punktu skaits:

5–9 punkti – viegla trauksme

10–14 punkti – mērena trauksme

15–21 punkti – smaga ģeneralizēta trauksme

³⁵ Darba grupa bērnu psihiatra Ņikitas Bezborodova vadībā (2023). *Klīniskais algoritms: Trauksmes spektra traucējumu diagnostika, terapija un uzraudzība bērniem un pusaudžiem*. Pusaudžu resursu centrs. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/20601/download?attachmentAtsauce>

5.4.9.4. pielikums (I) . Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma (UDHS) skala
(no 5 – 18 g.v.)³⁶

Bērna vārds: _____

Aizpildīja:

Māte	
Tēvs	
Aizbildnis	
Audžuģimene	
Bērnu aprūpes iestāde	
Cits (ieraksta kurš, kā arī saistību ar bērnu)	

Aizpildīšanas datums

Apvelciet ar aplīti skaitli, kas vislabāk raksturo jūsu bērna uzvedību pēdējos sešos mēnešos.

Simptomi, traucējumu veids	Nemaz	Dažas dienas	Vairāk par nedēļu	Gandrīz katru dienu
1. Nespēj sakopot uzmanību detaļām vai pieļauj skolas darbos paviršas kļūdas	0	1	2	3
2. Nemierīgi kustina rokas un kājas, grozāk uz krēsla	0	1	2	3
3. Ir grūtības ilgstoši sakopot / koncentrēt uzmanību uz mācībām vai rotaļām	0	1	2	3
4. Atstāj savu vietu klasē vai citā situācijā, kurā tiek gaidīta mierīga palikšana savā vietā	0	1	2	3
5. Šķiet, ka viņš neklausās, kad ar viņu runā	0	1	2	3
6. Pārmērīgi skraida vai kāpelē situācijās, kad tas ir nepiedienīgi	0	1	2	3
7. Nespēj sekot instrukcijām un nespēj pabeigt darbu	0	1	2	3
8. Ir grūtības rotaļāties vai mierīgi piedalīties brīvā laika aktivitātēs	0	1	2	3
9. Grūti organizēt darbu un aktivitātes	0	1	2	3

³⁶ Darba grupa Ņikitas Bezborodova vadībā. (2021). *Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma (UDHS) diagnostikas un korekcijas vadlīnijas bērniem un pusaudžiem*. Slimību profilakses un kontroles centrs.

10. Ir nepārtrauktā kustībā vai kā ar motoru “dzīts”	0	1	2	3
11. Izvairās no skolas darbiem vai mājas darbiem, kas prasa ilgstošu garīgu piepūli	0	1	2	3
12. Runā skaļi un daudz (pārmērīgi)	0	1	2	3
13. Zaudē lietas, kas nepieciešamas skolā vai citās aktivitātēs	0	1	2	3
14. Runā / atbild, pirms jautājums ir pabeigts	0	1	2	3
15. Ir ļoti izklaidīgs	0	1	2	3
16. Grūti sagaidīt savu kārtu	0	1	2	3
17. Izklaidīgs / aizmāršīgs dienas darbos / aktivitātēs	0	1	2	3
18. Pārtrauc un izmācās citiem	0	1	2	3

Adaptēts no DuPaul, G. J., Power, T. J., Anastopoulos, A. D., & Reid, R. (1998). *ADHD Rating Scale - IV: Checklists, norms, and clinical interpretation*. New York: The Guilford Press.

UDHS novērtēšanas (reitinga) skala – IV (17)

UDHS novērtēšanas skala – IV (ADHS Rating Scale – IV) izstrādāta vecāku un pedagogu vērtējumam par bērnu ar iespējamu vai diagnosticētu UDHS. Tās kritēriji ir sastādīti, pielāgojot pēc DSM IV klasifikācijas UDHS kritērijus. Dotā skala ir parocīga arī ārsta darbā, vērtējot UDHS simptomu dinamiku. Abu skalu variantu nepāra punkti (1, 2, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17) sniedz informāciju par aktīvās uzmanības vājumu (inattention), bet pāra punkti (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18) sniedz informāciju par impulsivitāti un hiperaktivitāti. Katra skolas simptoma vērtība tiek vērtēta ar 0 līdz 3 punktiem.

UDHS smagumu vērtē pēc hiperaktivitātes simptomu smaguma punktu summas, aktīvās uzmanības vājumu simptomu punktu summas un/vai kopējā punktu skaita. Nosacīti esam iedalījuši UDHS diagnozes ticamību kā zemu, vidēju, augstu un ļoti augstu. Aizpildot skalu, jāņem vērā bērna vecums. Zemāk tabulā minēts punktu skaits, kas vērtēts pēc skolā aizpildītajām skalām; ja šī skala tiek aizpildīta mājās (to dara vecāki), parasti tiek iegūti zemāki rezultāti.

Vispārinot var secināt, ka pēc UDHS novērtējuma skolas – IV dažās vecuma grupās gan meitenēm, gan zēniem kopējais punktu skaits ar zemu diagnozes ticamību ir 0 – 13 punkti, ar vidēju ticamību 4 – 34 punkti, ar augstu ticamību 12 – 44, ar ļoti augstu ticamību ir 19 – 51 punkts. Vērtējot UDHS ar doto skalu zēniem, tiek iegūts vairāk punktu nekā meitenēm, kā arī, bērnam pieaugot, punktu summai ir tendence samazināties.

	UDHS ticamība (punktu skaits)				
	Vecums, gadi	Zema (1 – 50 procentiles)	Vidēja (51 – 80 procentiles)	Augsta (81 – 90 procentiles)	Ļoti augsta (91-99 procentiles)
Hiperaktivitāte (zēni)	5-7	0-6	7-16	17-20	21-27
	8-10	0-5	6-16	17-22	23-27
	11-13	0-3	4-12	13-17	18-27
	14-18	0-1	2-8	9-13	14-25
Hiperaktivitāte (meitenes)	5-7	0-2	3-11	12-19	20-26
	8-10	0-1	2-6	7-12	13-27
	11-13	0-1	4-12	7-11	12-25
	14-18	0	1-3	4-8	9-15
Aktīvās uzmanības vājums (zēni)	5-7	0-7	8-16	17-21	22-27
	8-10	0-9	10-19	2-24	25-27
	11-13	0-8	9-17	18-23	24-27
	14-18	0-7	8-15	16-20	21-27
Aktīvās uzmanības vājums (zēni)	5-7	0-4	5-13	14-19	20-25
	8-10	0-3	4-10	11-19	20-27
	11-13	0-4	5-11	12-17	18-27
	14-18	0-2	3-8	9-13	14-21
Kopējais (zēni)	5-7	0-13	14-30	31-39	40-51
	8-10	0-15	16-34	35-44	45-53
	11-13	0-12	13-28	29-36	37-53
	14-18	0-9	10-23	24-31	32-51
Kopējais (meitenes)	5-7	0-7	8-23	24-36	37-48
	8-10	0-4	5-16	17-30	31-51
	11-13	0-5	6-17	18-27	28-49
	14-18	0-3	4-11	12-18	19-33

5.4.10. pielikums. Bērna sociālo un dzīves prasmju pašnovērtējums³⁷

5.4.10.1. pielikums (II). Sociālo un dzīves prasmju pašnovērtējums bērniem vecumā no 11-15 gadiem

Anketa palīdz izvērtēt bērna sociālās un dzīves prasmes dažādās jomās - ikdienas pamatprasmes, veselība, izglītība, finanšu pratība, drošība. Svarīgi, lai sociālo un dzīves prasmju pašnovērtējumu veiktu pats bērns - vai nu patstāvīgi vai kopā ar BAS.

Pašnovērtējuma aizpildīšanas instrukcija: katru prasmi novērtē skalā no 0-10, kur "0" prasme vispār nepiemīt un "10" prasme ir pilnībā apgūta.

Bērna vārds, uzvārds

Aizpildīšanas datums

IKDIENAS DZĪVES PRASMES	0-10
Zinu kā rūpēties par savu apģērbu, izvēlēties laika apstākļiem piemērotu apģērbu, apavus, izmazgāt, žāvēt, gludināt, utml.	
Zinu kā sakopt un turēt tīrus savus matus.	
Protu pagatavot vienkāršu ēdienu, t.sk. vadoties pēc receptes.	
Man ir elementāras zināšanas par koplietošanas telpu un sadzīves priekšmetu uzturēšanu tīrībā un kārtībā (piemēram, ka jānotīra plīts, ledusskapis, utml.)	
Protu uzturēt kārtībā savu istabu, ieskaitot gultas sakārtošanu un veļas nomaiņu, telpas uzkopšanu.	
Saprotu, ka ir dažādi tīrīšanas līdzekļi un ir elementāras zināšanas kā to pielietot.	
Spēju patstāvīgi lietot sadzīvisko aparāturu - elektrisko vai gāzes plīti, veļas mašīnu, u.c.	
Saprotu sabiedriskā transporta kursēšanu, grafikus, protu plānot braucienu ar sabiedrisko transportu, ieskaitot pārsēšanos.	

³⁷ Adaptēts no

- *Jaunieša sociālo un dzīves prasmju novērtējums.* (n.d.). Pieejams: <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.lm.gov.lv%2Fiv%2Fmedia%2F16098%2Fdownload%3Fattachment&wdOrigin=BROWSELINK>
- *Life Skills for Kids By Age – A Comprehensive Checklist.* (n.d.). Pieejams: <https://www.raisesmartkid.com/all-ages/life-skills-for-kids-by-age-a-definitive-checklist>

otu sagatavot un iesaiņot dāvanas draugiem, ģimenes locekļiem., izprot dāvināšanas nozīmi.	
Zinu kā piepumpēt ritenim riepas.	
Zinu savus personīgos dokumentus.	

Komentāri:

VESELĪBA

VESELĪBA UN LABKLĀJĪBA	0-10
Saprotu atšķirību starp veselīgu un neveselīgu pārtiku.	
Ievēroju personīgo higiēnu (piem., regulāri tīru zobus un eju dušā vai vannā, mazgāju rokas pēc tualetes lietošanas, pirms ēšanas).	
Saprotu veselības riskus, lietojot narkotikas, alkoholu vai smēķējot.	
Zinu, kur atrodas ģimenes ārsts, zobārsts, ginekologs, okulists u.c.	
Protu apstrādāt sīkas brūces - iegriezumus, apdegumus, insektu kodumus un skabargas.	
Protu tikt galā ar nelielām saslimšanām (sāpes, saaukstēšanās, vīruss, caureja, utml.) - izvēlēties atbilstošas bezrecepšu zāles un ievērot lietošanas instrukcijas.	
Izprotu kontracepcijas līdzekļu lietošanu un iespējas tos iegādāties.	

Komentāri:

IZGLĪTĪBA

IZGLĪTĪBA	0-10
Izprotu, kāda izglītība vai apmācība nepieciešama darbam, ko vēlos strādāt.	
Izprotu savas skolas mācību procesu, prasības un kārtību.	
Man ir darba pieredze (prakse, brīvprātīgais darbs, utml.)	
Zinu par elementārām darba meklēšanas prasmēm (CV, ka jāpiesakās darbam, ka ir jāveic darba intervija, utml.)	

Komentāri:

FINANŠU PRATĪBA

FINANSES UN NAUDA	0-10
Man ir elementāras zināšanas par to kā atvērt bankas kontu.	
Protu izmantot internetbanku.	

Izprotu naudas pelnišanas būtību, tās veidus. Ir neliela pieredze kā nopelnīt naudu ar savu darbu (piemēram, veicot nelielus darbiņus, u.c.).	
Man ir elementāras iemaņas naudas lietošanā – ka ir personīgā nauda, ka naudu var krāt (piemēram, kādam personīgam pirkumam, utml.), saprotu atšķirību starp luksusu un nepieciešamību.	
Man ir elementāras iemaņas naudas lietošanā, protu veikt nelielus iepirkumus, veidot iepirkumu sarakstu, utml.	

Komentāri:

DROŠĪBA

DROŠĪBA	0-10
Protu neatliekamajos gadījumos piezvanīt 112, lai izsauktu policiju, ugunsdzēsēju brigādi vai neatliekamo medicīnisko palīdzību.	
Zinu, kur vērsties pēc palīdzības vardarbības vai seksuālas izmantošanas gadījumā.	
Zinu, kā aizsargāt savus personas datus, personīgo informāciju internetā un telefonā.	
Spēju pateikt “nē” saviem vienaudžiem situācijās, kas var būt draudošas vai riskantas.	

Komentāri:

Secinājumi:

5.4.10.2. pielikums (II). Sociālo un dzīves prasmju pašnovērtējums bērniem vecumā no 16 gadiem.

Bērna vārds, uzvārds

Aizpildīšanas datums

IKDIENAS DZĪVES PRASMES	0-10
Zinu, kā rūpēties par savu apģērbu, apaviem, lietot veļas mašīnu, veļas žāvētāju un gludekli.	
Zinu kā sakopt savus matus, kādus līdzekļus lietot.	
Varu saplānot nedēļas ēdienkarti un sastādīt nedēļas iepirkšanās sarakstu saskaņā ar savu budžetu	
Protu izlasīt produktu etiķetes, lai atrastu sastāva informāciju un lietošanas termiņu. Izprot, kuri produkti jāglabā ledusskapī vai saldētavā, un protu noteikt, kad produkts ir sabojājies.	
Protu pagatavot ēdienu, vadoties pēc receptes.	
Protu iztīrīt māju, ieskaitot tualeti, vannas istabu, izlietnes un plīti, un uzturēt kārtībā savu istabu, ieskaitot gultas sakārtošanu un veļas nomaiņu.	
Saprotu, kurus tīrīšanas līdzekļus un piederumus izmantot dažādiem darbiem un kā tos izmantot.	
Man ir izpratne par atkritumu šķirošanu.	
Protu saudzīgi rūpēties par mājas iedzīves priekšmetiem, prot atlaidināt ledusskapi, apturēt ūdens plūsmu tualetē, nomainīt izdegušo spuldzīti, izslēgt slēdžus.	
Saprotu autobusa un vilciena grafiku, protu plānot ceļojumu ar sabiedrisko transportu, ieskaitot pārsēšanos, protu izmantot Google maps vai Waze, lai atrastu ceļu.	
Protu sagatavot un iesaiņot dāvanas draugiem, ģimenes locekļiem.	
Protu ritenim piepumpēt riepas.	
Izprotu braukšanas “pa zaķi”, sabiedriskā īpašuma bojāšanas vai antisociālas uzvedības iespējamās sekas.	
Zinu savus personīgos dokumentus	

VESELĪBA UN LABKLĀJĪBA	0-10
Ievēroju personīgo higiēnu (piem., regulāri tīru zobus un eju dušā vai vannā, mazgāju rokas pēc tualetes lietošanas, pirms ēšanas).	
Saprotu veselības riskus, lietojot narkotikas, alkoholu vai smēķējot.	
Saprotu seksuāli transmisīvo slimību risku (STS) un zinu, kā izsargāties no tām.	
Zinu, kur atrodas ģimenes ārsta kabinets, zobārsts, ginekologs, okulists u.c. un kā pie speciālistiem pieteikties uz vizīti.	
Zinu veidus, kā nomierināties vai tikt galā ar stresu, ja nepieciešams.	
Protu apstrādāt sīkas brūces - iegriezumus, apdegumus, insektu kodumus un skabargas.	
Protu izvēlēties atbilstošas bezrecepšu zāles sāpju, caurejas, saaukstēšanās un alerģijas simptomu gadījumā un ievērot lietošanas instrukcijas bez uzraudzības.	
Saprotu atšķirību starp veselīgu un neveselīgu pārtiku.	
Izprotu kontracepcijas līdzekļu lietošanu un iespējas tos iegādāties.	
Zinu par “nedroša sekss” sekām (STS, grūtniecība) un kā no tā izsargāties.	

IZGLĪTĪBA	0-10
Izprotu, kāda izglītība vai apmācība nepieciešama darbam, ko vēlos strādāt.	
Zinu, kur meklēt informāciju par studijām, kursiem, apmācībām un mācību laiku.	
Saprotu mācību procesu, prasības un kārtību izglītības iestādē, kurā šobrīd mācos.	
Zinu savas izvēlētas mācību programmas izmaksas, ieskaitot mācību maksu, grāmatas, materiālus, ceļa izdevumus un kā saņemt finansiālu atbalstu.	

NODARBINĀTĪBA	0-10
Zinu pieejamās darba meklētāju interneta vietnes.	
Izprotu naudas pelnīšanas būtību, tās veidus. Ir pieredze kā nopelnīt naudu ar savu darbu (piemēram, veicot nelielus darbiņus, u.c.).	
Pārzinu un elementārā līmenī esmu pielietojis nodarbinātībai nepieciešamās iemaņas. Piemēram, sastādīt CV un motivācijas vēstuli, sagatavoties darba intervijai, izprotu darba līguma nozīmi un kādai informācijai jābūt atspoguļotai līgumā, saprotu, ka attieksme pret darbu un uzvedība var ietekmēt darba devēja attieksmi, darba novērtējumu un iespēju saglabāt vai zaudēt darbu, saprotu, ka darbā jāierodas laikā,	

jāģērbjas atbilstīgi un jāpiezvina priekšniekam, ja nevar ierasties darbā, saprotu atsauksmju nozīmi darba meklēšanas procesā, utml.	
--	--

MĀJSAIMNIECĪBA	0-10
Zinu, kur un kā meklēt dzīvesvietu (interneta vietnes, draugi, paziņas).	
Saprotu tādus terminus kā noma, apakšnoma, īrnieks, īres līgums, dzīvokļa īpašnieks.	
Saprotu, kā veidojas nomas maksu (piemēram, īres maksa, apsaimniekošanas izdevumi, apdrošināšana u.c.).	
Protu nolasīt un nodot ūdens, gāzes un elektrības skaitītāju rādījumus.	
Protu nomaksāt rēķinus par elektrību, gāzes izmantošanu, komunālajiem pakalpojumiem savā dzīves vietā.	
Ir izpratne par iespējamām avārijas situācijām mājoklī, zinu, kur meklēt kontaktinformāciju avārijas dienestiem.	
Zinu, kā rīkoties gāzes, ūdens noplūdes gadījumos vai kad “pazūd” elektrība.	

FINANSES UN NAUDA	0-10
Zinu, kā atvērt bankas kontu un pārbaudīt konta izrakstu.	
Saprotu izmaksas, lietojot overdraftu vai pārtērējot savu konta limitu.	
Protu izmantot internetbanku.	
Saprotu, kā preces var pirkt līzīngā bez kredīta procentiem, var saplānot budžetu līzīngā periodam.	
Saprotu, kādas būs sekas, ja nesamaksās kādu rēķinu, piemēram, tiks atslēgta elektrība vai būs jāmaksā soda procenti.	
Zinu dažādus naudas aizņemšanās veidus (piemēram, draugi, ģimene, lombards, bankas aizdevums, kredīts u.c.) to priekšrocības un trūkumus.	
Saprotu atšķirību starp bruto algu un neto izmaksu.	
Protu saplānot budžetu.	
Zinu, kur sava budžeta ietvaros iegādāties pārtiku, apģērbus un mājāsaimniecības piederumus.	
Saprotu atšķirību starp luksusu un nepieciešamību.	

DROŠĪBA	0-10
Protu neatliekamajos gadījumos piezvanīt 112, lai izsauktu policiju, ugunsdzēsēju brigādi vai neatliekamo medicīnisko palīdzību.	
Zinu, kā pārbaudīt dūmu detektoru un veidus, kā rīkoties ugunsgrēka gadījumā.	
Izprotu sadzīves ugunsgrēku pamatcēloņus (piem., smēķēšana gultā, degoši elektrības vadi, jaudas pārslodze, sveču lietošana, cepamās eļļas degšana).	
Zinu, kur vērsties pēc palīdzības vardarbības vai seksuālas izmantošanas gadījumā.	
Protu noslēgt durvis un logus, īpaši naktī.	
Zinu, kā aizsargāt savus personas datus, personīgo informāciju un finanšu informāciju internetā un telefonā.	

Secinājumi:

5.5. pielikums (O). BĒRNA ATBALSTA PLĀNS

Datums (plāna sagatavošanas datums): _____

BAS (vārds, uzvārds): _____

Bērns (vārds, uzvārds): _____

Plāns laika posmam (6-12 mēnešu periodam): no _____ līdz _____

Plāna saturs mutiski pārrunāts (brīva formā) ar:

- faktisko aprūpētāju (vārds uzvārds, datums) _____
- bērnu (datums) _____

N r.	Bērna vajadzību joma	Bērna vajadzības, grūtības, problēmas	Mērķis (rezultāts, ko jāsasniedz 6 mēnešu laikā)	BAS uzdevumi bērna atbalstam (*jāieziņē treknrakstā sadarbības personas, speciālistus, institūcijas)	Izpildes termiņš	Izpildes rezultāti **
				- uzdevums - uzdevums - uzdevums - (datums)* - jauns uzdevums		<i>I</i> <i>N</i> <i>D</i>
		(datums)* <i>Jauna problēma - papildinās laika gaitā (pie problēmas</i>	Mērķis	- uzdevums - uzdevums - uzdevums (datums) – jauns uzdevums		

		<i>aktualizācijas norāda datumu)</i>				
		<i>Datums. Problēma.</i>	Mērķis	- uzdevums		

**gadījumā, ja plāns tiek papildināts jānorāda ieraksta datums*

*** Izpildes rezultātu atšifrējums - I (Izpildīts), D (Daļēji izpildīts), N (Nav izpildīts).*

Norādījumi plāna sagatavošanai:

BAS bērna atbalsta plānu var sākt veidot arī sākotnējā izvērtējuma gatavošanas laikā. Taču jebkurā gadījumā pēc sākotnējā izvērtējuma sagatavošanas (t.i. līdz 45 kalendārajām dienām, kopš bērns saņem BAS pakalpojumu) tiek sagatavots bērna atbalsta plāns nākamajam 6-12 mēnešu periodam. Bērna atbalsta plānu pārskata pēc starpizvērtējuma veikšanas. Visā bērna atbalsta plāna darbības periodā to var papildināt, precizēt, norādot veikto izmaiņu datumu. Bērna atbalsta plānu var noslēgt agrāk, kā sākotnēji noteikts tā darbības periods, ja ir mainījusies bērna situācija un tas ir zaudējis aktualitāti.

Bērna atbalsta plāna īstenošana tiek atspoguļota BAS dienasgrāmatā

5.6. pielikums (I). BĒRNA INDIVIDUĀLĀ CEĻA KARTE

INDIVIDUĀLĀ CEĻA KARTE

(bērna vārds, uzvārds)



Speciālisti, kuri sniedz man atbalstu

Vārds, uzvārds	
Iestāde	
Amats	
Tālruna Nr.	
E-pasts	
Kāda veida atbalstu sniedz?	
Vārds, uzvārds	
Iestāde	
Amats	
Tālruna Nr.	
E-pasts	
Kāda veida atbalstu sniedz?	
Vārds, uzvārds	
Iestāde	
Amats	
Tālruna Nr.	
E-pasts	
Kāda veida atbalstu sniedz?	

Vārds, uzvārds	
Iestāde	
Amats	
Tālruna Nr.	
E-pasts	
Kāda veida atbalstu sniedz?	
Vārds, uzvārds	
Iestāde	
Amats	
Tālruna Nr.	
E-pasts	
Kāda veida atbalstu sniedz?	
Vārds, uzvārds	
Iestāde	
Amats	
Tālruna Nr.	
E-pasts	
Kāda veida atbalstu sniedz?	

Papildus noderīga informācija par palīdzību dažādās dzīves situācijās



	Speciālistu konsultācijas pa tālruni bērniem, pusaudžiem un vecākiem par dažādām aktuālām problēmām: Tālr. 80006008	
	Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis Tālr. 116111	
	Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis Tālr. 66016001	
	Vienotais ārkārtas palīdzības izsaukumu numurs. Zvanot vai rakstot uz 112, ir iespējams izsaukt nepieciešamo operatīvo dienestu	
	Palīdzība vardarbības gadījumā	
	Narkoloģiskā medicīniskā palīdzība visā Latvijā	

	Atbalsta tālrunis azartspēļu atkarīgajiem un viņu tuviniekiem Tālr. 29323202	
	Pašvaldības sociālo dienestu palīdzība visā Latvijā	
	Psiholoģiskā palīdzība visā Latvijā	
	Informācija par izglītības sistēmu Latvijā	

5.7. pielikums (O). BAS DIENASGRĀMATA

BAS (vārds uzvārds): _____

Bērns (vārds, uzvārds): _____

Laika periods: No _____ līdz _____

Datums, laiks (no-līdz), tikšanās vieta Kad? Cikos? Kur?	BAS aktivitātes, darbības nosaukums Ko darīja? Ar ko?	BAS veiktās darbības /aktivitātes atspoguļojums/apraksts *(Sarunas apraksts / Situācijas izklāsts/ Darbības/ Notikumi u.tml.) (Par ko runāja? Ko darīja? U.tml....) *Svarīgo pēc BAS ieskatiem var 'boldēt', pasvītrot u.tml.. Piemēram - svarīgākos notikumus, atslēgas vārdus, plānoto, aktuālo, neskaidro, par ko vienojāties u.tml. *Piezīmes: Var rakstīt jautājumus, kurus jāmēģina noskaidrot vai nepieciešams risināt, minēt lietas, kuras ir bērna interesēs; aktivitātes (idejas), kuras varētu realizēt turpmākajā sadarbībā; jautājumus, kuriem jāpievērš uzmanība; par ko vienojāties u.c. * atspoguļo info par BAS prombūtni – DNL, atvaļinājums utml.
<i><gads, mēnesis></i>		

*Dienasgrāmatas kopsavilkums atspoguļots veidlapā “ Bērna atbalsta plāns”
Piebilde par nākamo posmu

5.8. pielikums (O). PROTOKOLS PAR BAS PAKALPOJUMA IZBEIGŠANU

Metodiskie ieteikumi veidlapas aizpildīšanai:

Šajā protokola veidlapā atspoguļo iesaistīto pušu viedokļus par pakalpojuma izbeigšanu, katrs atsevišķi piekrīt, nepiekrīt vai sniedz priekšlikumus turpmākai rīcībai, atzīmē vai bērns vēlētos vai būtu nepieciešams saņemt vēl kādu atbalstu,

BAS tikšanās laikā informē, ka tiks sagatavota un nosūtīta vēstule par pakalpojuma izbeigšanu, kurā tiks iekļautas rekomendācijas. Pakalpojuma izbeigšanas iemesls un rekomendācijas tiek uzrakstītas saskaņā ar veikto noslēguma izvērtēšanu.

Protokolu var aizpildīt un parakstīt klātienes tikšanās laikā. Attālinātas tikšanās gadījumos to aizpilda un nosūta saskaņošanai, parakstīšanai. Ja bērns ir prombūtnē un nepiedalās tikšanās, bet ir uzklausīts viņa viedoklis, tad norāda datumu un raksta – pēc bērna teiktā.

Tikšanās iestenošana:

Datums, laiks, norises vieta / veids

Tikšanās dalībnieki:

Bērnu aizsardzības centra Bērna atbalsta speciālists (turpmāk – BAS): (Vārds, Uzvārds)

BAS pakalpojuma saņēmējs: (Vārds, Uzvārds)

Likumiskais pārstāvis (ja attiecināms): (Vārds, Uzvārds)

Likumiskā pārstāvja deleģētā kontaktpersona (ja attiecināms): (Vārds, Uzvārds)

Tikšanās iemesls:

Saruna par BAS pakalpojuma izbeigšanu (BAS pakalpojuma sākuma datums: _____)

BAS pakalpojuma izbeigšanas iemesls:

BAS pakalpojuma saņēmēja viedoklis par BAS pakalpojumu un tā izbeigšanu:

Likumiskā pārstāvja un/vai deleģētās kontaktpersonas (ja attiecināms) viedoklis par pakalpojumu un tā izbeigšanu:

BAS viedoklis par BAS pakalpojuma izbeigšanu:

Tikšanās dalībnieki vienojās:

Tikšanās dalībnieku paraksti:

BAS: (Vārds, Uzvārds)

Likumiskais pārstāvis (ja attiecināms): (Vārds, Uzvārds)

Likumiskā pārstāvja deleģētā kontaktpersona (ja attiecināms): (Vārds, Uzvārds)

**Ja tikšanās notiek attālināti, tad jāpievieno:*

Dokuments parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

6. pielikums. BAS SLODZES NOTEIKŠANA

Pielikumā sniegtas rekomendācijas par bērnu skaitu, ar kuriem vienlaikus var strādāt viens BAS, kā arī noteikta ieteicamā sadarbības intensitāte atbilstoši bērna individuālajām vajadzībām.

Optimālais bērnu skaits, ar kuriem vienlaicīgi var darboties viens BAS, ir atkarīgs no vairākiem faktoriem, tostarp bērna uzvedības problēmu smaguma, atkarību problēmām, nepieciešamā atbalsta intensitātes un individuālā darba pieejas.

Lai noteiktu ieteicamo bērnu skaitu un sadarbības ilgumu, tika analizēti Latvijas nevalstisko organizāciju (NVO) nodrošināto sociālo pakalpojumu dati, metodiskie materiāli un ārvalstu pieredze šajā jomā.

Nr.	Informācijas avots	Speciālists	Bērnu skaits	Kontaktstundu skaits vienam bērnam
1.	Sociālās rehabilitācijas programmas Latvijā bērniem ar uzvedības traucējumiem ³⁸³⁹	Sociālais mentors	7-10 ⁴⁰	12 stundas mēnesī
2.	Projekts "Proti un Dari" ⁴¹	Mentors	4-6	Ne mazāk kā 20 stundas mēnesī
3.	Metodiskie materiāli:			
3.1.	Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar jauniešiem ⁴²	Sociālais darbinieks ar specializāciju darbā ar jauniešiem	6-10	1-2 tikšanās reizes 2 nedēļās
3.2.			Līdz 15 ⁴⁴	

³⁸ Latvijas Samariešu apvienība. (n.d.). *Jauniešu sociālās rehabilitācijas un atbalsta pakalpojumi*.

Pieejams: <https://samariesi.lv/pakalpojumi/socialie-pakalpojumi/jauniesu-socialas-rehabilitācijas-un-atbalsta-nodala/>

³⁹ *Atbalsta un pašizaugsmes programma jauniešiem Tukuma novadā*. (2020). Pieejams: <https://www.tukums.lv/lv/jaunums/atbalsta-un-pasizaugsmes-programma-jauniesiem-tukuma-novada>

⁴⁰ *Bērnu skaits, ņemot vērā bērnu problēmu raksturu*

⁴¹ *Metodoloģiskās vadlīnijas darbam ar mērķa grupas jauniešiem projektā „Proti un dari!”*. (2022). Pieejams: <https://jaunatne.gov.lv/wp-content/uploads/2022/12/Metodologiskas-vadlinijas-2022..pdf>

⁴² Labklājības ministrija. (2023). Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar jauniešiem. Pieejams: <https://www.lm.gov.lv/lv/media/23769/download?attachment>

⁴⁴ *Ģimeņu skaits, kurās ir multiplas problēmas un apdraudējuma riski bērniem*

	Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar ģimenēm un bērniem ⁴³	Sociālais darbinieks	5-7 ⁴⁵	-----
3.3.	Sociālo dienestu kvalitātes vadības pašnovērtējuma metodika ⁴⁶	Sociālais darbinieks	10-20 ⁴⁷	-----
3.4.	Ārvalstu pieredze (Somija, ASV) ⁴⁸	Sociālais konsultants; atkarību speciālists	15	1-3 reizes nedēļā

Efektīvs BAS darbs balstās uz līdzsvarotu laika sadalījumu starp tiešo darbu ar bērnu un viņa atbalsta sistēmu un pārējiem profesionālajiem pienākumiem. Starptautiskā praksē⁴⁹ līdzīga profila speciālistu darba organizācijā uzsvērts, ka **līdz 80% no kopējā darba laika** jāvelta tiešajam darbam ar klientu un viņa situācijas risināšanu, savukārt, **atlikušie 20%** tiek izmantoti citiem uzdevumiem, piemēram, **supervīzijai, profesionālajai pilnveidei, sanāksmēm un citiem administratīvajiem pienākumiem** (ikmēneša atskaites, komandējumu pārskati, degvielas izlietojums u.c.).

Šāds laika sadalījums tiek uzskatīts par optimālu, lai nodrošinātu uz personu centrētu, attiecībās balstītu pieeju, kā arī nodrošinātu profesionāla spēju būt pietiekami klātesošam bērna dzīvē un vajadzību risināšanā.

Darba slodzes modelis veidots, pieņemot pilnas darba slodzes apjomu – **168 stundas mēnesī** (40 stundas nedēļā × vidēji 4,2 nedēļas). Tā kā katra situācija ir atšķirīga, un bērna vajadzību intensitāte vai atbalsta tikla sarežģītība var būtiski ietekmēt laika patēriņu, piedāvātais modelis kalpo kā **orientējošs plānošanas instruments**, nevis vienots standarts.

⁴³ Labklājības ministrija. (2020) Metodiskais materiāls sociālajam darbam ģimenēm un bērniem.

Pieejams: <https://www.lm.gov.lv/lv/media/7621/download?attachment>

⁴⁵ Mērķgrupa ir saistīta ar krīzes intervenci, akūtu apdraudējuma situāciju mazināšanu

⁴⁶ Sociālo dienestu kvalitātes vadības pašnovērtējuma metodika, 6. pielikums, 2020

⁴⁷ Ģimeņu skaits

⁴⁸ Bērnu aizsardzības centra un SIA "Projektu un kvalitātes vadība" 19.07.2024. noslēgtā līguma Nr. 4.2-4/84 ietvaros izstrādātais 1. nodevums "Ārvalstu prakses izpēte darbā ar bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku"

⁴⁹ BASW England. (n.d.). 80-20 Campaign. How much 'direct' time do social workers spend with children and families? Pieejams: <https://www.basw.co.uk/sites/default/files/2023-08/FINAL%2080-20%20report.pdf>

Funkciju bloks	Funkcija	Stundas mēnesī	% no slodzes
I. Bērna lietas vadība (līdz 80%)	Tiešais darbs ar bērnu un viņa atbalsta sistēmu ⁵⁰ .	100,8 - 120	60% - 71%
	Starpinstitucionālā sadarbība	22,4 - 33,6	13% - 20%
	Bērna lietas dokumentēšana	11,2 - 16,8	7% - 10%
II. Citi pienākumi (līdz 20%)	Profesionālā pilnveide, supervīzija, sanāksmes, atskaites u.c.)	16,8 - 33,6	10% - 20%

Piezīme: Sadale variē atkarībā no lietu intensitātes un bērnu skaita. Modelis veidots, pieņemot, ka BAS veic darbu ar 7–10 bērniem, katram veltot 12–20 stundas mēnesī.

Rekomendācijas par BAS slodzi un bērnu skaitu:

1. Augstas intensitātes gadījumi (līdz 7 bērniem vai 1-3 bērniem, ja papildus ir arī vidējas vai zemas intensitātes gadījumi)

Kritēriji:

- Bērni ar augsta riska uzvedības vai atkarību problēmām;
- Bērni, kuriem nepieciešamas regulāras klātienes tikšanās (vismaz 1–3 reizes nedēļā);
- Bērni, kuru likumisko pārstāvju sniegtais atbalsts nerasniedz vēlamo rezultātu, bērna situācija nemainās un ir piesaistīti speciālisti un institūcijas.

Slodze: ~19.2 stundas uz vienu bērnu mēnesī

- *Nepieciešamais kontakta laiks ar bērnu un atbalsta sistēmu⁵¹: ~ 14.4 h (75%) mēnesī.*
- *Nepieciešams laiks sadarbībai ar skolām, sociālajiem dienestiem, citām iesaistītajām institūcijām: ~ 2.8–3.2 h (15-17%) mēnesī.*
- *Bērna lietas dokumentēšana: ~ 1.6-2.0 h (8-10%) mēnesī.*

2. Vidējas intensitātes gadījumi - darbs ar bērniem, kuri atrodas institūcijās vai nesadarbojas (līdz 10 bērniem vai 1-3 bērniem, ja papildus ir arī augstas vai zemas intensitātes gadījumi)

Kritēriji:

- Bērns atrodas ieslodzījuma vietā;
- Bērns saņem atbalsta/motivācijas programmu (ar izmitināšanu);
- Bērns atrodas ārstniecības iestādē;

⁵⁰ t.sk. ceļā pavadītais laiks

⁵¹ Iekļauts ceļā pavadītais laiks

- Bērns atsakās sadarboties, bet nepieciešams turpināt darbu ar bērna likumisko pārstāvi un sadarbības partneriem, kuri iesaistīti gadījuma risināšanā;
- Atbalsts tiek sniegts attālināti vai kombinētā modelī ar tikšanos klātienē (1–2 tikšanās) pēc nepieciešamības.

Slodze: ~13.5–16 stundas uz vienu bērnu mēnesī

- *Nepieciešamais kontakta laiks ar bērnu un atbalsta sistēmu: ~ 5-6 h (34–41%) mēnesī.*
- *Nepieciešams laiks sadarbībai ar skolām, sociālajiem dienestiem, citām iesaistītajām institūcijām: ~ 7-8 h (47–55%) mēnesī.*
- *Bērna lietas dokumentēšana: ~ 1.5–2 h (~11–13%) mēnesī.*

3. Zemas intensitātes gadījumi (līdz 10 bērniem vai 1-3 bērniem, ja papildus ir arī augstas vai vidējas intensitātes gadījumi)

Kritēriji:

- Bērni, kuru uzvedība ir uzlabojusies vai atkarību problēmas minimizētas;
- Nepieciešams mazāk laika BAS iesaistei atbalsta sniegšanā bērnam (ne mazāk kā 1 tikšanās (klātienē vai attālināti) mēnesī katram bērnam vai kontakta uzturēšana pēc nepieciešamības);
- Situācijas, kurās lielāko atbalsta daļu nodrošina likumiskais pārstāvis, izglītības iestādes vai citas institūcijas un speciālisti;
- **Noslēguma posms pirms pakalpojuma izbeigšanas;**
- BAS loma ir vairāk konsultatīva un koordinējoša.

Slodze: ~6–8 stundas uz vienu bērnu mēnesī

- *Nepieciešamais kontakta laiks ar bērnu un atbalsta sistēmu: 2–3 h (~31–38%) mēnesī.*
- *Nepieciešams laiks sadarbībai ar skolām, sociālajiem dienestiem, citām iesaistītajām institūcijām: 2.5–3.5 h (~38–50%) mēnesī.*
- *Bērna lietas dokumentēšana: 1.25 h (~15–20%) mēnesī.*

Ieteikumi:

1. **Kopējais ieteicamais lietu skaits vienam BAS:** līdz 10 bērniem.
2. Augstas intensitātes gadījumi: (līdz 7 bērniem) prasa augstu BAS iesaisti un regulāru klātienes kontaktu.
3. **Vidējas intensitātes gadījumi** (1-3 bērni) var ietvert attālinātu darbu vai institucionālo sadarbību.
4. **Zemas intensitātes gadījumi** (1-3 bērni) ietver retas tikšanās un galvenokārt BAS koordinatora lomu.

Par slodzes sadalījuma mainīgumu

Svarīgi uzsvērt, ka sniegtais slodzes sadalījums ir **orientējošs** un **reālajā praksē katrs gadījums ir individuāls**, un konkrētais laika sadalījums starp darba funkcijām var ievērojami atšķirties atkarībā no situācijas specifikas.

Slodzes raksturs ir mainīgs un atkarīgs no vairākiem faktoriem, tostarp:

- bērna vajadzībām un riska profila;
- bērna un likumiskā pārstāvja motivācijas un sadarbības līmeņa;
- bērna atrašanās vietas (piemēram, dzīvo institūcijā, ārstniecības iestādē, attālā reģionā);
- iesaistīto institūciju skaita un atbalsta intensitātes;
- krīzes situāciju biežuma vai nepieciešamības pēc ārkārtas iesaistes u.c.

Līdz ar to **gadījuma vadības uzdevumu sadalījums starp tiešo darbu ar bērnu un viņa atbalsta sistēmu, starpinstitucionālo sadarbību un bērna lietas dokumentēšanu** var būt ievērojami atšķirīgs pat starp līdzīgas intensitātes gadījumiem.

Šāda elastība ir būtiska, lai nodrošinātu **mērķtiecīgu, efektīvu un situācijai pielāgotu atbalstu**, vienlaikus saglabājot profesionālu atbildību un kvalitāti katrā darba posmā.

7. pielikums. BAS PIENĀKUMU IZPILDEI SAISTOŠIE DOKUMENTI UN NORMATĪVIE AKTI

Tiesību akts	Attiecināmie BAS uzdevumi	Sadarbības partneri
Starptautiskie tiesību akti		
<u>ANO Konvencija par bērna tiesībām</u>	Atbalstīt bērna labākās intereses, uzklaut bērna viedokli, veicināt aizsardzību no vardarbības, atbalstīt izglītības pieejamību, informēt par riskiem, kas saistīti ar narkotikām, un veicināt bērna rehabilitāciju, sadarbojoties ar bērna ģimeni un institūcijām.	Bērna aizsardzības centrs, bāriņtiesas, sociālie dienesti, policija, izglītības iestādes, medicīnas iestādes, nevalstiskās organizācijas.
<u>ANO Bērna tiesību komitejas Vispārējais komentārs Nr. 12</u>	Veicināt bērna iesaisti lēmumu pieņemšanā, kas skar viņa dzīvi, atbalstot bērna līdzdalību atbalsta plāna izstrādē un īstenošanā, veicinot, ka bērna viedoklis tiek ņemts vērā.	Bērna aizsardzības centrs, psihologi, sociālie darbinieki.
<u>ANO Bērna tiesību komitejas Vispārējais komentārs Nr. 14</u>	Izvērtēt bērna situāciju, ņemot vērā viņa labākās intereses, un pielāgot atbalsta pasākumus bērna individuālajām vajadzībām, sadarbojoties ar bērna ģimeni, institūcijām un speciālistiem.	Bērna aizsardzības centrs, bāriņtiesas, sociālie dienesti.
<u>Eiropas Cilvēka tiesību un pamatbrīvību aizsardzības konvencija</u>	Atbalstīt bērna aizsardzību pret necilvēcīgu izturēšanos un veicināt bērna privātās un ģimenes dzīves respektēšanu, sadarbojoties ar institūcijām un informējot par pārkāpumiem.	Tiesībsargs, Valsts policija, tiesas, sociālie dienesti.
<u>Eiropas Sociālā harta</u>	Veicināt bērna tiesību uz sociālo aizsardzību, izglītību un rehabilitāciju ievērošanu, atbalstot sadarbību ar institūcijām, lai atbalstītu bērna reintegrāciju un labklājību.	Bērna aizsardzības centrs, sociālie dienesti, pašvaldības, Labklājības ministrija.
<u>Eiropas Savienības Pamattiesību harta</u>	Veicināt bērna tiesības uz aizsardzību, aprūpi, izglītību un veselības aprūpi,	Bērna aizsardzības centrs, Labklājības

	atbalstot ģimeni un sadarbojoties ar institūcijām resursu piesaistē un atbalsta plānu izstrādē.	ministrija, Izglītības un zinātnes ministrija, Veselības ministrija, bāriņtiesas.
Eiropas Padomes Konvencija par bērnu tiesību piemērošanu	Veicināt bērna tiesību tikt uzklautam ievērošanu, tai skaitā atbalstīt bērna viedokļa iekļaušanu atbalsta plānos un bērna viedokļa noskaidrošanu sadarbības ietvaros ar iestādēm tiesvedības procesos.	Tiesas, Bērnu aizsardzības centrs, sociālie dienesti, Valsts policija.
Eiropas Padomes Konvencija par bērnu aizsardzību pret seksuālu izmantošanu un seksuālu vardarbību	Atbalstīt riska grupas bērnus, informēt par aizsardzību pret seksuālu vardarbību un ekspluatāciju, kā arī sadarboties ar institūcijām, ziņojot par pārkāpumiem.	Valsts policija, Bērnu aizsardzības centrs, sociālie dienesti, tiesas.
Eiropas Parlamenta un Padomes direktīva (ES) 2016/800 (2016. gada 11. maijs) par procesuālajām garantijām bērniem, kuri ir aizdomās turētie vai apsūdzētie kriminālprocesā	Atbalstīt bērnus, kuri iesaistīti kriminālprocesā, sadarbojoties ar atbilstošajām institūcijām un veicinot bērnu reintegrāciju.	Valsts policija, tiesas, Valsts probācijas dienests, sociālie dienesti.
Nacionālie tiesību akti, t. sk. par starpinstitucionālo sadarbību		
Latvijas Republikas Satversme	Veicināt bērna tiesību uz aizsardzību ievērošanu, atbalstot bērna pamattiesības un sadarbojoties ar institūcijām justīcijas procesos un atbalsta plānu izstrādē.	Tiesas, Bērnu aizsardzības centrs, Valsts policija, sociālie dienesti.
Bērnu tiesību aizsardzības likums	Identificēt bērna vajadzības, veicināt bērna attīstību, informēt par bērnu tiesību pārkāpumiem, nodrošināt konfidencialitāti, atbalstīt bērna rehabilitāciju, sadarboties ar valsts un pašvaldību institūcijām.	Bērnu aizsardzības centrs, bāriņtiesas, sociālie dienesti, Valsts policija, izglītības iestādes, medicīnas iestādes, nevalstiskās organizācijas.
Pašvaldību likums	Sadarboties ar pašvaldībām, lai atbalstītu bērnu tiesību aizsardzību un sociālās	Pašvaldības, sociālie dienesti,

	palīdzības un pakalpojumu saņemšanu, veicinot atbalsta plānu izstrādi un īstenošanu, izmantojot pašvaldību resursus un sabiedrības iesaisti.	bāriņtiesas, Bērnu aizsardzības centrs, Valsts policija, Valsts probācijas dienests, izglītības iestādes.
Jaunatnes likums	Atbalstīt bērnu un jauniešu iesaisti brīvā laika aktivitātēs, veicinot socializāciju un reintegrāciju.	Pašvaldības, jaunatnes organizācijas, Bērnu aizsardzības centrs, izglītības iestādes.
Bāriņtiesu likums	Sadarboties ar bāriņtiesām, atbalstot bērnu tiesību aizsardzību un nodrošināt atbalstu bērnam ārpusģimenes aprūpes gadījumos.	Bāriņtiesas, sociālie dienesti, audžuģimenes.
19.12.2006. Ministru kabineta noteikumi Nr.1037 Bāriņtiesas darbības noteikumi	Sadarboties ar bāriņtiesu bērna tiesību aizsardzības un aizbildnības jautājumos.	Bāriņtiesas, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, tiesas.
12.09.2017. Ministru kabineta noteikumi Nr. 545 Noteikumi par institūciju sadarbību bērnu tiesību aizsardzībā	Iesaistīties starpinstitutionālā sadarbībā, tai skaitā informācijas apmaiņā un atbalsta pasākumu izstrādē.	Bērnu aizsardzības centrs, Valsts policija, sociālie dienesti, bāriņtiesas, Valsts probācijas dienests, izglītības un citas iestādes.
25.03.2014. Ministru kabineta noteikumi Nr.157 Nepilngadīgo personu atbalsta informācijas sistēmas noteikumi	Izmantot Nepilngadīgo personu atbalsta informācijas sistēmu, lai piekļūtu datiem par bērna veiktajiem pārkāpumiem un fiksētajiem riskiem, izstrādātu atbalsta plānus un sadarbotos ar institūcijām bērnu tiesību aizsardzībā un reintegrācijā.	Bērnu aizsardzības centrs, Valsts policija, Valsts probācijas dienests, pašvaldības, sociālie dienesti, bāriņtiesas, tiesas.
19.12.2023. Ministru kabineta noteikumi Nr. 784 Bērnu aizsardzības centra nolikums	Sniegt atbalstu riska situācijās, izstrādāt un īstenot atbalsta plānus, kā arī sadarbīties ar ģimenēm un institūcijām.	Bērnu aizsardzības centrs, sociālie dienesti, pašvaldības.

<u>16.04.2024. Ministru kabineta noteikumi Nr. 241 Noteikumi par kārtību, kādā apgūstamas speciālās zināšanas bērnu tiesību aizsardzības jomā, šo zināšanu saturu un apjomu</u>	Apgūt speciālās zināšanas bērnu tiesību aizsardzības jomā.	Bērnu aizsardzības centrs, Valsts policija, pašvaldības, sociālie dienesti, bāriņtiesas, Valsts probācijas dienests, tiesas.
Tiesību akti personas datu aizsardzības jomā		
<u>Eiropas Parlamenta un Padomes 27.04.2016. regula (ES) 2016/679 par fizisku personu aizsardzību attiecībā uz personas datu apstrādi un šādu datu brīvu apriti un ar ko atceļ direktīvu 95/46/EK (Vispārīgā datu aizsardzības regula)</u>	Nodrošināt bērna personas datu aizsardzību un ievērot konfidencialitāti.	Datu valsts inspekcija, Bērnu aizsardzības centrs, bāriņtiesas, sociālie dienesti, policija, izglītības iestādes, medicīnas iestādes, nevalstiskās organizācijas un jebkurš sadarbības partneris.
<u>Fizisko personu datu apstrādes likums</u>	Veicināt bērna tiesību uz privātumu ievērošanu, ievērojot datu apstrādes principus, informēt par iespējamām pārkāpumiem un sadarboties ar institūcijām, nodrošinot atbilstošu dokumentācijas un informācijas apmaiņas praksi.	Datu valsts inspekcija, Labklājības ministrija, bāriņtiesas.
Tiesību akti izglītības jomā		
<u>Izglītības likums</u>	Atbalstīt bērna tiesību uz izglītību īstenošanu, veicināt iekļaujošas izglītības principu ievērošanu, sadarboties ar izglītības iestādēm, nodrošinot bērnam atbalstu izglītības procesā.	Izglītības un zinātnes ministrija, izglītības iestādes, pašvaldību izglītības pārvaldes.
<u>Vispārējās izglītības likums</u>	Līdzdarboties bērna attīstības veicināšanā, sadarbojoties ar izglītības iestādēm, lai risinātu bērna uzvedības	Izglītības iestādes, Izglītības un zinātnes ministrija,

	problēmas un atbalstītu bērna iesaisti vispārējās izglītības programmās.	Bērnu aizsardzības centrs.
<u>Profesionālās izglītības likums</u>	Atbalstīt bērnu piekļuvi profesionālajai izglītībai, sadarboties ar izglītības iestādēm, lai veicinātu atbalsta pasākumu īstenošanu bērniem ar atkarībām vai uzvedības problēmām profesionālās izglītības programmās.	Profesionālās izglītības iestādes, Izglītības un zinātnes ministrija, sociālie dienesti.
<u>22.08.2023. Ministru kabineta noteikumi Nr. 474 Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos</u>	Sadarboties ar izglītības iestādēm, lai veicinātu drošu izglītības iestādes vidi.	Izglītības iestādes, Valsts policija, pašvaldības policija, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, vecāki.
<u>Ministru kabineta 2011.gada 1.februāra noteikumi Nr.89 Kārtība, kādā izglītības iestāde informē izglītojamo vecākus, pašvaldības vai valsts iestādes, ja izglītojamais bez attaisnojoša iemesla neapmeklē izglītības iestādi</u>	Sadarboties ar izglītības iestādēm, lai piedalītos bērna izglītības iestādes apmeklējuma kavējumu problemātikas risināšanā, tādējādi veicinot bērna iesaisti izglītībā.	Izglītības iestādes, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs.
<u>08.02.2022. Ministru kabineta noteikumi Nr. 111 Attālināto mācību organizēšanas un īstenošanas kārtība</u>	Atbalstīt bērnu attālināto mācību procesā un sadarboties ar izglītības iestādi un citām institūcijām, lai nodrošinātu nepieciešamos resursus un bērna iesaisti mācību procesā.	Izglītības iestādes, Izglītības un zinātnes ministrija, sociālie dienesti.
<u>04.04.2006. Ministru kabineta noteikumi Nr.253 Kārtība, kādā organizējama ilgstoši slimojošu izglītojamo izglītošanās ārpus izglītības iestādes</u>	Atbalstīt bērnu, kuram slimības dēļ nepieciešama izglītība slimnīcā vai mājās, sadarboties ar izglītības iestādi un citām institūcijām.	Izglītības iestādes, slimnīcas.
<u>24.01.2023. Ministru kabineta noteikumi Nr. 31 Kārtība, kādā izglītojamie atbrīvojami no noteiktajiem valsts pārbaudījumiem</u>	Sadarboties ar izglītības iestādēm, lai atbalstītu bērnu, kuram veselības stāvoklis liedz kārtot valsts pārbaudījumus, veicinot atbilstošu risinājumu meklēšanu.	Izglītības iestādes, Izglītības un zinātnes ministrija, ģimenes ārsti.
<u>11.01.2022. Ministru kabineta noteikumi Nr. 11 Kārtība, kādā izglītojamie tiek uzņemti vispārējās izglītības programmās un atskaitīti no</u>	Sadarbojoties ar izglītības iestādi, lai veicinātu bērna izglītības ieguvu.	Izglītības iestādes, pašvaldību izglītības pārvaldes,

<u>tām, kā arī obligātās prasības izglītojamo pārcelšanai nākamajā klasē</u>		Bērnu aizsardzības centrs.
<u>02.05.2023. Ministru kabineta noteikumi Nr. 220 Noteikumi par uzņemšanas kārtību profesionālās izglītības programmās un atskaitīšanu no tām</u>	Sadarbojoties ar profesionālās izglītības iestādi, lai veicinātu izglītības apguvi.	Profesionālās izglītības iestādes, Izglītības un zinātnes ministrija, sociālie dienesti.
<u>16.10.2012. Ministru kabineta noteikumi Nr.709 Noteikumi par pedagoģiski medicīniskajām komisijām</u>	Sadarboties ar pedagoģiski medicīniskajām komisijām, lai nodrošinātu bērna izglītības ieguvu atbilstošā programmā.	Pedagoģiski medicīniskās komisijas, izglītības iestādes, Bērnu aizsardzības centrs.
<u>19.11.2019. Ministru kabineta noteikumi Nr. 556 Prasības vispārējās izglītības iestādēm, lai to īstenotajās izglītības programmās uzņemtu izglītojamos ar speciālām vajadzībām</u>	Sadarbojoties ar izglītības iestādēm, lai veicinātu bērna individuālajām vajadzībām pielāgotu vidi un resursus.	Izglītības iestādes, Izglītības un zinātnes ministrija, speciālās izglītības iestādes.
<u>09.10.2012. Ministru kabineta noteikumi Nr.695 Kārtība, kādā piešķir un finansē asistenta pakalpojumu izglītības iestādē</u>	Nepieciešamības gadījumā sadarboties ar izglītības iestādi, lai veicinātu asistenta pakalpojuma piešķiršanu bērnam.	Izglītības iestādes, sociālie dienesti.
<u>29.08.2023. Ministru kabineta noteikumi Nr. 481 Prakses organizēšanas kārtība profesionālās izglītības programmās</u>	Atbalstīt bērnu prakses laikā, sadarbojoties ar profesionālās izglītības iestādēm un prakses vadītājiem, lai veicinātu sekmīgu prakses norisi.	Profesionālās izglītības iestādes, darba devēji.

Tiesību akti civiltiesību, t.sk. ģimenes tiesību jomā		
Civillikums	Veicināt attiecības starp bērnu un likumiskajiem pārstāvjiem vai audžuģimenēm.	Bāriņtiesas, sociālie dienesti, tiesas, likumiskie pārstāvji un audžuģimenes.
Civilprocesa likums	Atbalstīt bērna interešu aizsardzību civillietās, tostarp aizgādības, adopcijas un vardarbības novēršanas jautājumos, sadarboties ar institūcijām.	Tiesas, bāriņtiesas, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, Valsts policija (vardarbības gadījumos).
Ministru kabineta noteikumi Nr.161 Kārtība, kādā novērš vardarbības draudus un nodrošina pagaidu aizsardzību pret vardarbību	Sadarboties ar institūcijām gadījumos, kad tiek konstatēta vardarbība pret bērnu.	Valsts policija, pašvaldības policija, sociālie dienesti, bāriņtiesas, Bērnu aizsardzības centrs, tiesas.
Uzturlīdzekļu garantiju fonda likums	Atbalstīt bērnu, kura vecāki nenodrošina uzturlīdzekļus, nepieciešamības gadījumā iesaistoties komunikācijā ar Uzturlīdzekļu garantiju fondu.	Uzturlīdzekļu garantiju fonds, tiesas, bāriņtiesas, sociālie dienesti.
10.12.2019. Ministru kabineta noteikumi Nr. 616 Noteikumi par uzturlīdzekļu apmēru, ko izmaksā no Uzturlīdzekļu garantiju fonda	Zināt Uzturlīdzekļu garantiju fonda izmaksājamo uzturlīdzekļu apmēru, atbalstīt bērnu viņa tiesību uz uzturlīdzekļu saņemšanu īstenošanā.	Uzturlīdzekļu garantiju fonds, tiesas, bāriņtiesas, sociālie dienesti.
28.03.2017. Ministru kabineta noteikumi Nr. 185 Noteikumi par uzturlīdzekļu izmaksu	Zināt uzturlīdzekļu izmaksas kārtību no Uzturlīdzekļu garantiju fonda, atbalstīt bērnu viņa tiesību uz uzturlīdzekļu saņemšanu īstenošanā.	Uzturlīdzekļu garantiju fonds, tiesas, bāriņtiesas, sociālie dienesti.
Tiesību akti krimināltiesību un administratīvo tiesību jomā		
Krimināllikums	Zināt vecumu, no kura iestājas kriminālatbildība, kā arī atbildību mīkstinošos apstākļus, lai izprastu bērna pārkāpumu smagumu, kā arī sadarbotos ar institūcijām.	Tiesas, Valsts policija, Valsts probācijas dienests, prokuratūra.

<u>Kriminālprocesa likums</u>	Atbalstīt bērnu kriminālprocesā un sadarboties ar izmeklēšanas iestādēm un tiesu.	Valsts policija, tiesas, Valsts probācijas dienests, psihologi, sociālie dienesti.
<u>Latvijas sodu izpildes kodekss</u>	Atbalstīt bērnu soda izpildes laikā, sadarbojoties ar ieslodzījuma vietām un piedaloties atbalsta plāna izstrādē bērna atgriešanai sabiedrībā.	Valsts policija, Valsts probācijas dienests, sociālie dienesti, izglītības iestādes.
<u>Ieslodzījuma vietu pārvaldes likums</u>	Sadarboties ar ieslodzījuma vietām, lai atbalstītu bērnu ieslodzījuma laikā, lai stiprinātu bērna personiskos resursus.	Valsts policija, Valsts probācijas dienests, sociālie dienesti, tiesas, izglītības iestādes.
<u>Valsts probācijas dienesta likums</u>	Sadarboties ar Valsts probācijas dienestu, atbalstot bērnu probācijas uzraudzībā.	Valsts probācijas dienests, tiesas, sociālie dienesti.
<u>24.02.2015. Ministru kabineta noteikumi Nr.107 Kārtība, kādā Valsts probācijas dienests uzrauga nosacīti notiesātās, nosacīti pirms termiņa no soda izciešanas atbrīvotās, nosacīti no kriminālatbildības atbrīvotās personas un personas, kurām piemērots pamatsods vai papildsods - probācijas uzraudzība</u>	Atbalstīt bērnu probācijas uzraudzības procesā, sadarbojoties ar Valsts probācijas dienestu.	Valsts probācijas dienests, sociālie dienesti, pašvaldības, tiesas, izglītības iestādes, psihologi.
<u>19.06.2018. Ministru kabineta noteikumi Nr. 347 Izlīguma procesa noteikumi</u>	Atbalstīt bērnu izlīguma procesā krimināllietās, veicinot mediāciju starp cietušo un bērnu, kā arī sadarbojoties ar institūcijām, lai rastu alternatīvus risinājumus sodam.	Valsts probācijas dienests, tiesas, mediatori, sociālie dienesti.
<u>09.02.2010. Ministru kabineta noteikumi Nr.119 Kārtība, kādā Valsts probācijas dienests organizē kriminālsoda - sabiedriskais darbs - izpildi</u>	Atbalstīt bērnus sabiedriskā darba izpildē, sadarbojoties ar Valsts probācijas dienestu.	Valsts probācijas dienests, pašvaldības, sociālie dienesti, tiesas, darba devēji (sabiedriskā darba vietas).

22.01.2008. Ministru kabineta noteikumi Nr.32 Prostitūcijas ierobežošanas noteikumi	Identificēt riska bērnus, kuri var būt iesaistīti prostitūcijā, informēt atbilstošās institūcijas par bērnu ekspluatācijas gadījumiem, sadarboties ar institūcijām, lai nodrošinātu bērna aizsardzību un rehabilitāciju.	Valsts policija, pašvaldības, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, bāriņtiesas.
Administratīvās atbildības likums	Zināt bērna vecumu, kad iestājas administratīvā atbildība un sankcijām, tostarp audzinoša rakstura piespiedu līdzekļiem, sadarboties ar atbilstošajām institūcijām atbalsta un preventīvo pasākumu plānošanā bērnam.	Valsts policija, pašvaldības policija, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs.
Administratīvā procesa likums	Atbalstīt bērnu administratīvajā procesā, sadarboties ar institūcijām.	Bāriņtiesas, pašvaldību sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, tiesas.
Tiesību akti sociālo pakalpojumu jomā		
Likums Par sociālo drošību	Atbalstīt bērnu un sadarboties ar institūcijām, lai veicinātu sociālo pakalpojumu pieejamību bērnam.	Sociālie dienesti, pašvaldības, Bērnu aizsardzības centrs.
Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums	Sadarboties ar institūcijām, lai veicinātu bērnam nepieciešamo resursu piesaisti un nodrošinātu atbalstu bērna vajadzībām atbilstošā apjomā.	Sociālie dienesti, nevalstiskās organizācijas.
13.06.2017. Ministru kabineta noteikumi Nr. 338 Prasības sociālo pakalpojumu sniedzējiem	Sadarboties ar sociālo pakalpojumu sniedzējiem, lai veicinātu bērna vajadzībām atbilstošu atbalsta pakalpojumu nodrošināšanu.	Sociālie dienesti, pašvaldības, Bērnu aizsardzības centrs, pakalpojumu sniedzēji.
02.04.2019. Ministru kabineta noteikumi Nr. 138 Noteikumi par sociālo pakalpojumu saņemšanu	Zināt sociālo pakalpojumu saņemšanas kārtību, sadarboties ar sociālajiem dienestiem, lai veicinātu bērna individuālajām vajadzībām atbilstošu atbalsta pakalpojumu nodrošināšanu.	Sociālie dienesti, pašvaldības, Bērnu aizsardzības centrs.
22.12.2009. Ministru kabineta noteikumi Nr. 1613 Kārtība, kādā nepieciešamo palīdzību sniedz	Zināt palīdzības sniegšanas kārtību cietušajiem, sadarboties ar institūcijām.	Valsts policija, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, bāriņtiesas.

<u>bēnam, kurš cietis no prettiesiskām darbībām</u>		
<u>11.08.2020. Ministru kabineta noteikumi Nr. 509 Kārtība, kādā no apreibinošām vielām un procesiem atkarīgas personas saņem sociālās rehabilitācijas pakalpojumus</u>	Atbalstīt bērnus ar atkarībām, sadarbojoties ar atbilstošām institūcijām.	Sociālie dienesti, rehabilitācijas centri, Bērnu aizsardzības centrs, pašvaldības.
<u>23.12.2014. Ministru kabineta noteikumi Nr.790 Sociālās rehabilitācijas pakalpojumu sniegšanas kārtība no vardarbības cietušām un vardarbību veikušām pilngadīgām personām</u>	Sadarboties ar atbilstošām institūcijām, lai atbalstītu bērnus, kuri saistīti ar vardarbības gadījumiem.	Sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, Valsts policija, sociālās rehabilitācijas institūcijas.
<u>21.01.2025. Ministru kabineta noteikumi Nr. 55 Noteikumi par psihosociālās rehabilitācijas pakalpojumu bērniem ar autiskā spektra traucējumiem un viņu ģimenes locekļiem</u>	Atbalstīt bērnus ar autiskā spektra traucējumiem un sadarbojoties ar atbilstošām institūcijām.	Sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, pašvaldības, sociālās rehabilitācijas institūcijas.
Tiesību akti ārpusģimenes aprūpes jomā		
<u>26.06.2018. Ministru kabineta noteikumi Nr. 355 Ārpusģimenes aprūpes atbalsta centra noteikumi</u>	Sadarboties ar ārpusģimenes aprūpes atbalsta centriem.	Ārpusģimenes aprūpes atbalsta centri, sociālie dienesti, bāriņtiesas, Bērnu aizsardzības centrs.
<u>26.06.2018. Ministru kabineta noteikumi Nr. 354 Audžuģimenes noteikumi</u>	Atbalstīt audžuģimenes aprūpē esošo bērnu, sadarboties ar audžuģimeni, bāriņtiesu un citām institūcijām, lai veicinātu bērna individuālajām vajadzībām atbilstošu aprūpi.	Audžuģimenes, bāriņtiesas, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs.
<u>30.10.2018. Ministru kabineta noteikumi Nr. 667 Adopcijas kārtība</u>	Atbalstīt bērnu adopcijas procesā, sadarboties ar bāriņtiesām.	Bāriņtiesas, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, tiesas.
<u>15.11.2005. Ministru kabineta noteikumi Nr. 857 Noteikumi par sociālajām garantijām bārenim un bez</u>	Atbalstīt bērnu pārejā uz patstāvīgu dzīvi pēc ārpusģimenes aprūpes, tai skaitā informēt viņu par sociālajām garantijām	Sociālie dienesti, bāriņtiesas,

<u>vecāku gādības palikušajam bērnam, kurš ir ārpusģimenes aprūpē, kā arī pēc ārpusģimenes aprūpes beigšanās</u>	bāreņiem un bez vecāku gādības palikušiem bērniem, sadarboties ar institūcijām, lai nodrošinātu atbalstu bērnam ārpusģimenes aprūpē un veicinātu viņa patstāvīgas dzīves uzsākšanu pēc aprūpes beigām.	pašvaldības, Bērnu aizsardzības centrs.
<u>27.08.2024. Ministru kabineta noteikumi Nr. 568 Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijā esoša bērna patstāvīgas dzīves iemaņu apguvei piešķiramās naudas summas apmērs, tās piešķiršanas un izlietošanas kārtība</u>	Atbalstīt bērnu aprūpes iestādēs, sadarboties ar bērnu aprūpes iestādēm.	Sociālās aprūpes iestādes, sociālie dienesti, bāriņtiesas, Bērnu aizsardzības centrs.
Tiesību akti veselības aprūpes jomā		
<u>Ārstniecības likums</u>	Veicināt sadarbību ar ārstniecības iestādēm, lai risinātu bērna veselības problēmas.	Medicīnas iestādes, psihiatri, narkologi, sociālie dienesti.
<u>Pacientu tiesību likums</u>	Atbalstīt bērna tiesību uz veselības aprūpi, informāciju un piekrišanu ārstēšanai īstenošanu, sadarboties ar ārstniecības iestādēm.	Ģimenes ārsts, ārstu speciālists (psihiatrs, psihoterapeits, narkologs).
<u>24.01.2012. Ministru kabineta noteikumi Nr. 70 Alkohola, narkotisko, psihotropo, toksisko vielu, azartspēļu vai datorspēļu atkarības slimnieku ārstēšanas kārtība</u>	Zināt atkarību ārstēšanas kārtību, sadarbojoties ar ārstniecības iestādēm.	Medicīnas iestādes, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, pašvaldības.
<u>16.12.2003. Ministru kabineta noteikumi Nr.726 Kārtība, kādā veicama obligātā ārstēšana bērniem, kuriem radušies psihiski vai uzvedības traucējumi alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotropo vai citu apreibinošu vielu lietošanas dēļ, un kārtība, kādā sociālās korekcijas izglītības iestādēs bērniem nodrošināma obligātā ārstēšana no alkohola, narkotisko un psihotropo vielu atkarības</u>	Atbalstīt bērnu ar psihiskiem vai uzvedības traucējumiem apreibinošo vielu lietošanas dēļ, sadarboties ar ārstniecības iestādēm, lai veicinātu bērna obligāto ārstēšanu.	Medicīnas iestādes, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs.

02.06.2008. Ministru kabineta noteikumi Nr.394 Alkohola, narkotisko, psihotropo vai toksisko vielu ietekmes pārbaudes kārtība	Zināt apreibinošo vielu pārbaudes kārtību, sadarboties ar atbilstošajām institūcijām, lai identificētu atkarības riskus.	Valsts policija, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, medicīnas iestādes.
Citi tiesību akti		
Psihologu likums	Sadarboties ar psihologiem, lai nodrošinātu bērna psiholoģisko atbalstu, veicināt uzvedības vai atkarību problēmu risināšanu.	Psihologi, Bērnu aizsardzības centrs, sociālie dienesti.
Mediācijas likums	Atbalstīt piedalīšanos mediācijas procesā kā alternatīvu konflikta risināšanas veidu.	Sertificēti mediatori, bāriņtiesas, sociālie dienesti.
Darba likums	Zināt bērnu darba aizsardzības prasības, sadarboties ar darba devējiem.	Valsts darba inspekcija, sociālie dienesti, Valsts probācijas dienests, pašvaldības.
Starptautiskie un nacionālie politikas plānošanas dokumenti		
ANO Pamatnostādnes par bērnu alternatīvo aprūpi	Atbalstīt bērnu ārpusģimenes aprūpē, sadarboties ar institūcijām, lai nodrošinātu bērna individuālajām vajadzībām atbilstošu aprūpi un atbalstu.	Bāriņtiesas, sociālie dienesti, nevalstiskās organizācijas, bērnu aprūpes iestādes, audžuģimenes.
ANO Pusaudžu tieslietu administrēšanas Minimālā Standarta noteikumi (Pekinas noteikumi)	Veicināt bērnu uzvedības korekciju, sadarboties ar iestādēm, motivējot bērnu sadarboties ar speciālistiem.	Bērnu aizsardzības centrs, Valsts probācijas dienests, tiesas, pašvaldības.
ANO noteikumi nepilngadīgo, kuriem atņemta viņu brīvība, aizsardzībai (Havanai noteikumi)	Atbalstīt bērnus brīvības atņemšanas vietās, veicinot piekļuvi izglītībai, rehabilitācijai un ģimenes kontaktiem, sadarboties ar ieslodzījuma vietām.	Valsts policija, Valsts probācijas dienests, sociālie dienesti.

<u>ANO Vadlīnijas nepilngadīgo noziedzības novēršanai (Rijadas vadlīnijas)</u>	Veicināt likumpārkāpumu profilaksi, atbalstot agrīnu iejaukšanos un ģimenes stiprināšanu, sadarboties ar institūcijām.	Pašvaldības, Bērnu aizsardzības centrs, izglītības iestādes, nevalstiskās organizācijas.
<u>ES Stratēģija par bērna tiesībām</u>	Atbalstīt bērnu izglītības iegūšanā, veselības aprūpē un tiesvedībā, sadarboties ar institūcijām, lai veicinātu nepieciešamo resursu piesaisti.	Izglītības un zinātnes ministrija, Labklājības ministrija, Veselības ministrija, Bērnu aizsardzības centrs, nevalstiskās organizācijas.
<u>ES Narkotiku stratēģija 2021-2025</u>	Zināt atkarību profilakses un rehabilitācijas principus, sadarboties ar institūcijām.	Veselības ministrija, Narkotiku kontroles padome, rehabilitācijas centri, nevalstiskās organizācijas.
<u>Eiropas Padomes Stratēģija bērnu tiesību jomā (2022.–2027. gads) Bērnu tiesības praksē: no konsekventas īstenošanas līdz kopīgai inovācijai</u>	Atbalstīt bērnu viņa tiesību īstenošanā, sadarboties ar institūcijām.	Bērnu aizsardzības centrs, sociālie dienesti, pašvaldības, nevalstiskās organizācijas.
<u>Eiropas Padomes Ministru komitejas pamatnostādnes par bērniem draudzīgu tiesu sistēmu</u>	Atbalstīt bērnu tiesvedības procesos, sadarbojoties ar institūcijām.	Tiesas, Valsts policija, Valsts probācijas dienests, Bērnu aizsardzības centrs.
<u>Eiropas Padomes Ministru komitejas lēmums dalībvalstīm CM/Rec(2011)12 par bērnu tiesībām un bērniem un ģimenēm piemērotiem sociālajiem pakalpojumiem</u>	Veicināt bērniem un ģimenēm piemērotu sociālo pakalpojumu pieejamību, sadarboties ar atbilstošām institūcijām.	Sociālie dienesti, pašvaldības, Bērnu aizsardzības centrs, nevalstiskās organizācijas.
<u>Eiropas Padomes Ministru komitejas lēmums Rec(2006)2 dalībvalstīm par Eiropas cietumu noteikumiem</u>	Atbalstīt bērnu ieslodzījumā, sadarboties ar ieslodzījuma vietām, lai veicinātu bērna piekļuvi izglītībai un psiholoģiskajam atbalstam.	Valsts policija, psihologi, sociālie darbinieki.

<u>Eiropas Padomes Ministru komitejas lēmums Nr. CM/Rec(2012)2 dalībvalstīm par bērnu un jauniešu līdz 18 gadu vecumam līdzdalību</u>	Veicināt bērnu un jauniešu līdzdalību, sadarbojoties ar institūcijām.	Pašvaldības, Bērnu aizsardzības centrs, izglītības iestādes, jaunatnes organizācijas.
<u>Eiropas Padomes Ministru komitejas lēmums dalībvalstīm Nr. Rec (2005) 5 par to bērnu tiesībām, kuri dzīvo bērnu aprūpes iestādēs</u>	Atbalstīt bērnu aprūpes iestādē, sadarboties ar iestādēm, lai nodrošinātu bērna individuālajām vajadzībām piemērotu atbalstu.	Bērnu aprūpes iestādes, Bērnu aizsardzības centrs, bāriņtiesas, sociālie dienesti.
<u>Eiropas Padomes Ministru Komitejas lēmums REC(2006)19 dalībvalstīm par politiku, kuras mērķis ir atbalstīt vecāku labi veiktu aprūpi</u>	Atbalstīt bērnu vecākus, sadarboties ar institūcijām, lai veicinātu ģimenes reintegrāciju.	Sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs, bāriņtiesas, pašvaldības.
<u>Eiropas Padomes Ministru komitejas lēmums CM/Rec(2009)10 dalībvalstīm par integrētām valsts stratēģijām bērnu aizsardzībai pret vardarbību</u>	Atbalstīt bērnu vardarbības gadījumos, sadarboties ar institūcijām vardarbības novēršanai un rehabilitācijai.	Valsts policija, Bērnu aizsardzības centrs, sociālie dienesti, tiesas.
<u>Latvijas ilgtspējīgas attīstības stratēģija līdz 2030. gadam</u>	Atbalstīt bērnu labklājību, sadarboties ar institūcijām, lai piesaistītu resursus, kas atbilst nacionālajiem ilgtspējīgas attīstības mērķiem.	Pašvaldības, Labklājības ministrija, Bērnu aizsardzības centrs, sociālie dienesti.
<u>Latvijas Nacionālais attīstības plāns 2021-2027</u>	Atbalstīt bērnu izglītības ieguves procesā, veselības aprūpē un sociālās iekļaušanās procesā, sadarboties ar iestādēm.	Pašvaldības.
<u>Bērnu, jaunatnes un ģimenes attīstības pamatnostādnes 2022.-2027. gadam</u>	Atbalstīt bērnu aizsardzību, sadarboties ar institūcijām, kas atbilst nacionālajām prioritātēm bērnu un ģimeņu jomā.	Labklājības ministrija, Bērnu aizsardzības centrs, pašvaldības, sociālie dienesti.
<u>Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.-2027. gadam</u>	Veicināt atkarību profilaksi, sadarboties ar veselības aprūpes iestādēm.	Veselības ministrija, medicīnas iestādes, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs.
<u>Izglītības attīstības pamatnostādnes 2021.-2027. gadam</u>	Atbalstīt bērnu izglītības ieguves procesā, sadarboties ar izglītības iestādēm.	Izglītības un zinātnes ministrija,

		izglītības iestādes, pašvaldības, sociālie dienesti.
<u>Resocializācijas politikas pamatnostādnes 2022.–2027. gadam</u>	Atbalstīt bērnu probācijas vai reintegrācijas procesos, sadarboties ar institūcijām.	Valsts probācijas dienests, sociālie dienesti, pašvaldības, tiesas.
<u>Profilakses pasākumu un veselības aprūpes pakalpojumu uzlabošanas plāns alkoholisko dzērienu un narkotisko vielu lietošanas izplatības mazināšanas jomā 2023.–2025. gadam</u>	Sadarbībā ar bērnu veicināt atkarību profilaksi un rehabilitāciju, sadarboties ar veselības aprūpes iestādēm.	Veselības ministrija, medicīnas iestādes, Bērnu aizsardzības centrs, sociālie dienesti.
<u>Psihiskās veselības aprūpes organizēšanas uzlabošanas plāns 2023.–2025. gadam</u>	Atbalstīt bērnu ar psihiskās veselības traucējumiem, sadarboties ar veselības aprūpes iestādēm.	Veselības ministrija, medicīnas iestādes, sociālie dienesti, Bērnu aizsardzības centrs.
<u>Bērnu noziedzības novēršanas un bērnu aizsardzības pret noziedzīgu nodarījumu plāns 2023.–2024. gadam</u>	Veicināt bērnu noziedzības profilaksi, sadarboties ar institūcijām.	Valsts policija, Valsts probācijas dienests, Bērnu aizsardzības centrs, sociālie dienesti.

8. pielikums. BĒRNA LĪDZDALĪBAS MODEĻI

1. Rodžera Harta (Roger Hart) modelis

Populārākās ir **Rodžera Harta** līdzdalības kāpnes, kas attēlo astoņas līdzdalības pakāpes⁵².

Rodžera Harta modelis apraksta dažādus bērnu līdzdalības un iesaistišanas veidus, metaforiski izmantojot kāpņu simbolu⁵³.

5.tabulā ir aprakstītas **Rodžera Harta** izdalītās bērnu līdzdalības formas⁵⁴, sākot no pasīvas un izteikti formālas bērnu iesaistišanas, pakāpeniski palielinot bērnu iesaisti, piešķirot bērnu viedoklim un lēmumiem arvien lielāku lomu.

Rodžera Harta bērna līdzdalības kāpnes

Līdzdalības kāpnes	Bērnu līdzdalības apraksts
Bērnu iniciatīva, vienlīdzība lēmumu pieņemšanā	Bērni rada idejas un aicina pieaugušos kopīgi tās realizēt.
Bērnu iniciatīva un rīcība	Bērni rada ideju un to īsteno. Pieaugušie sniedz atbalstu bērnu idejām, ja tas nepieciešams.
Pieaugušo iniciatīva, vienlīdzība lēmumu pieņemšanā	Pieaugušie rada idejas un realizē tās. Bērni tiek iesaistīti un tiek sadalītas atbildības, lomas, uzdevumi. Lēmumi tiek pieņemti kopīgi.
Ar bērniem konsultējas	Pieaugušie rada idejas un realizē tās, konsultējoties ar bērniem par uzlabojumiem un papildinājumiem. Bērniem ir iespēja paust savu viedokli, dot ieteikumus, idejas. Tomēr gala lēmumu pieņem pieaugušie.
Norīkoti, bet informēti	Pieaugušie rada ideju un to īsteno, bērni ir informēti un aicināti veikt kādus uzdevumus vai aktivitātes, tomēr pieaugušie ir tie, kas pieņem lēmumus un nosaka procesu tālāko virzību.
Formalitāte	Bērniem it kā formāli tiek dota iespēja iesaistīties pieaugušo ideju tapšanā un īstenošanā, bet patiesībā viņiem nav iespēju ietekmēt procesus, paust viedokli un izvēlēties kā iesaistīties, jo visus lēmumu pieņem pieaugušie.

⁵² Hart, R. A. (1997). *Children's Participation. The Theory and Practice of Involving Young Citizens in Community Development and Environmental Care*. New York and London: UNICEF.

⁵³ Great Ormond Street Learning Academy. (n.d.). *Roger Hart's Ladder of Children's Participation*. Pieejams: <https://www.mefirst.org.uk/resource/arnsteins-ladder-of-participation/>

⁵⁴ Adapēts no VISC. (n.d.). *Ceļā uz līdzdalību*. Pieejams: https://registri.visc.gov.lv/audzinassana/dokumenti/pasparv/lidzdalibas_kapnes.pdf

Bērni kā dekorācija	Netiek veicināts, lai bērni aktīvi iesaistītos pieaugušo ideju tapšanā vai realizācijā. Bērni tajā piedalās tikai tāpēc, lai tas būtu ievērots. Pieaugušie neslēpj to, ka bērnu iesaiste nav saistīta ar pašu bērnu izvirzītiem mērķiem.
Manipulācija	Bērni piedalās pieaugušo radītā idejā un tās realizācijā, bet nav spējīgi ietekmēt procesus. Bērni ir spiesti piedalīties, bet bērnu iesaistišana tiek izmantota citu (ne bērna) mērķu labā.

Rodžera Harta modelis ilustrē, cik dažādos veidos var izpausties bērnu līdzdalība un cik būtiski patiesai līdzdalībai ir realizēt visus tās posmus – iespēja paust viedokli, būt sadzirdētam un to, ka bērna viedoklis pēc būtības tiek ņemts vērā. Patiesa bērna līdzdalība ir veids kā bērns iemācās uzņemties atbildību par saviem lēmumiem un to konsekvencēm.

2. Harija Šira (*Harry Shier*) modelis.

Harija Šira bērnu līdzdalības modelis ir atvasināts no Rodžera Harta līdzdalības modeļa. Harija Šira modelis izšķir piecus līdzdalības līmeņus un indikatorus par to, kā var noteikt bērnu līdzdalības pakāpi organizācijā. Šis modelis var palīdzēt analizēt situāciju bērna līdzdalības jomā un uzlabot bērnu līdzdalības praksi⁵⁵.

Harija Šira aprakstītās piecas bērnu līdzdalības pakāpes⁵⁶:

1. Bērni tiek uzklauti. Bērniem tiek dota iespēja paust viedokli, bet nav garantijas, ka tas tiks ņemts vērā.
2. Bērniem tiek dota iespēja paust viedokli un tas tiek sadzirdēts. Pieaugušie uzklausa bērnus, ņem vērā bērna viedokli, bet gala lēmumus pieņem pieaugušie.
3. Bērni tiek iesaistīti lēmumu pieņemšanā. Pieaugušie uzklausa bērnus, ņem vērā bērna viedokli un bērni ir iesaistīti lēmumu pieņemšanā.
4. Bērni paši uzņemas iniciatīvu, vada procesus un pieaugušie sniedz atbalstu.
5. Bērni dalās lēmumu pieņemšanā ar pieaugušajiem. Tiek īstenota sadarbība starp bērniem un pieaugušajiem – lēmumi tiek pieņemti kopīgi.

Harijs Širs piedāvā 15 kontroljautājumus, kas palīdz izvērtēt, cik lielā mērā tiek īstenota bērna līdzdalības prakse organizācijā. Jautājumi var tikt izmantoti, lai izvērtētu BAS darba praksi attiecībā uz bērna līdzdalības īstenošanu (BAS paškontroles jautājumi). Jautājumi

⁵⁵ Shier, H. (2001). Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. *Children & Society*, 15, 107-117. <https://doi.org/10.1002/chi.617>. Pieejams: <https://www.harryshier.net/docs/Shier-Pathways to Participation.pdf>

⁵⁶ Shier, H. (2001). Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. *Children & Society*, 15, 107-117. <https://doi.org/10.1002/chi.617>. Pieejams: <https://www.harryshier.net/docs/Shier-Pathways to Participation.pdf>

ir piesaistīti autora izdalītajām piecām līdzdalības pakāpēm, secīgi virzoties no zemākās līdzdalības pakāpes uz augstāko.

Harija Šira līdzdalības kāpnes un kontroljautājumi to izvērtēšanai⁵⁷

Līdzdalības kāpnes	Kontroljautājumi, lai izvērtētu bērnu līdzdalības praksi organizācijā/darba vietā
5. Bērni daļa atbildību par lēmumu pieņemšanu ar pieaugušajiem	15. Vai jūs esat gatava/-s dalīties ar savu kā pieaugušā pašreizējo atbildību par lēmumu pieņemšanu ar bērnu? 14. Vai jūsu darbā ir procedūras, kas atbalsta bērnus un pieaugušos sadarboties kopīgā lēmumu pieņemšanas procesā? 13. Vai jūsu organizācijas politika izvirza prasību, ka bērni un pieaugušie daļa atbildību par lēmumiem?
4. Bērni tiek iesaistīti lēmumu pieņemšanas procesā	12. Vai jūs esat gatavs/-a atļaut bērniem piedalīties jūsu lēmumu pieņemšanas procesos? 11. Vai jūsu darbā ir procedūras, kas atbalsta bērnus līdzdarboties, iesaistīties lēmumu pieņemšanas procesos? 10. Vai jūsu organizācijas politika izvirza prasību, ka bērns ir jāiesaista lēmumu pieņemšanas procesos?
3. Bērnu viedoklis tiek ņemts vērā	9. Vai jūs esat gatava/-s ņemt vērā bērna viedokli? 8. Vai lēmumu pieņemšanas procesā jūs tiekat atbalstīts ņemt vērā bērna viedokli? 7. Vai jūsu organizācijas politika izvirza prasību, ka bērna viedoklim ir jāpievērš pienācīga uzmanība lēmumu pieņemšanā?
2. Bērni saņem atbalstu paust savu viedokli	6. Vai jūs esat gatavs/-a (sagatavoti) atbalstīt bērnu izteikt savu viedokli? 5. Vai jums ir idejas un instrumenti, metodes, lai palīdzētu bērnam paust savu viedokli? 4. Vai jūsu organizācijas politika izvirza prasību sniegt atbalstu bērnam paust savu viedokli?
1. Bērni tiek uzklausi	3. Vai jūsu organizācijas politika izvirza prasību uzklausi bērnu? 2. Vai jūsu darbs atbalsta bērna uzklausišanu? Vai jūs savā darbā tiekat atbalstīts uzklausi bērnu?

⁵⁷ Adaptēts no Shier, H. (2001). Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. *Children & Society*, 15, 107-117. <https://doi.org/10.1002/chi.617>. Pieejams: [https://www.harryshier.net/docs/Shier-Pathways to Participation.pdf](https://www.harryshier.net/docs/Shier-Pathways%20to%20Participation.pdf)

	1.Vai jūs esat gatavs/-a uz klausīt bērnu?
--	--

3. Loras Landijas (*Laura Lundy*) modelis

Loras Landijas izstrādātais bērnu līdzdalības modelis uzsvēr četrus būtiskākos faktorus, kuriem ir jāizpildās, lai bērnu līdzdalība būtu pilnvērtīga un notiktu pēc būtības. Šie faktori ir:

- telpa – bērniem jādod iespēja paust savus uzskatus. Ir jābūt atbalstošai un draudzīgai videi, lai bērni justos droši un varētu paust savu viedokli. Droša vide un bērniem atbilstoša vide, veicina uzticēšanos un nepiespiestu viedokļa paušanu;
- balss – bērniem jāpalīdz paust savus uzskatus. Tas nozīmē, ka katram bērnam var būt savas individuāls veids kā viņš pauž viedokli un pieaugušajiem ir jābūt sagatavotiem pielāgoties katra bērna spējām un resursiem paust savu viedokli. Jāņem vērā, ka bērns savu viedokli var paust dažādi un pieaugušajam ir svarīgi sniegt atbalstu, izmantojot dažādas metodes – māksla, virtuālās tehnoloģijas, saruna un vārdi, u.c.;
- klausītāji – ir jābūt auditorijai, kas uzklausa bērnus. Ir jābūt procesam un skaidrām lomām un atbildībām attiecībā uz to, kurš tieši uzklausa bērnu, kam bērns pauž savu viedokli;
- ietekme – bērnu paustie uzskati ir jāievieš dzīvē ar lēmumiem, rīcību, pasākumiem. Tas nozīmē, ka ir jābūt skaidrām procedūrām un procesiem, kas paredz bērna viedokļa uzklauššanu, ņemšanu vērā, tai skaitā arī atgriezeniskās saites sniegšanu bērnam par pieņemtajiem lēmumiem un to ietekmi uz bērna dzīvi⁵⁸.

Lauras Landijas modelis ir salīdzinoši vienkāršs un pievērš uzmanību četriem galvenajiem priekšnosacījumiem, kas nepieciešami, lai bērnu līdzdalība tiktu īstenota. Ja iztrūkst kāds no šiem priekšnosacījumiem, bērnu līdzdalība nevar tikt īstenota.

Viens no būtiskiem aspektiem, kas uzsvērts Lauras Landijas modelī un ir vērā ņemams BAS darbā, ir atgriezeniskās saites sniegšana. Bieži bērni, kas nonāks BAS uzmanības lokā būs pieredzējuši, ka pieaugušie pieņem lēmumus viņu vietā un par tiem netiek informēti. Informēšana par lēmumiem, kas skar bērna dzīvi, būtu viens no reāli veicamiem uzdevumiem BAS ikdienas darbā ar bērniem.

Neatkarīgi no tā, cik motivēts ir bērns sadarboties ar BAS, BAS informē bērnu par procesiem un lēmumiem, kas ietekmē bērna dzīvi. Jāņem vērā, ka bērna līdzdalībai ir priekšnosacījumi. Strādājot ar bērnu BAS veicina to, lai šādi priekšnosacījumi izpildītos. Piemēram, tā ir vide un telpa, kur notiek saruna ar bērnu (piemēram, vieta un apstākļi

⁵⁸ Queen's University Belfast. (n.d.). *Enabling the meaningful participation of children and young people globally: The Lundy Model*. Pieejams: <https://www.qub.ac.uk/Research/case-studies/childrens-participation-lundy-model.html>

kādos tiek veidots kontakts ar bērnu, vai tā ir bērnam draudzīga un, cik droši bērns tajā jūtas), veids kā bērns pauž savu viedokli (piemēram, tās var būt virtuālās tehnoloģijas, vai citi komunikācijas rīki, kas bērnam ir saprotami un, kurus viņš lieto), BAS loma bērna dzīvē (piemēram, kā BAS izstāsta bērnam, kas viņš ir, ko var izdarīt, kā BAS var ietekmēt bērna dzīvi utml.), vai bērns zina, kādi lēmumi viņam jāpieņem, kā iesaistīties, vai bērns saņem atgriezenisko saiti utt. Ir svarīgi, lai organizācijā būtu vienota pieeja un skaidrība par bērna līdzdalības veicināšanu – tas prasa gan diskusijas, gan arī skaidras procedūras, metodes un politiku šajā jautājumā.

9. pielikums. IETEIKUMI TIKŠANĀS AR BĒRNU VEIDIEM, VIETAI UN ILGUMAM

BAS tikšanās ar bērnu var notikt dažādos formātos, un to izvēle balstāma uz bērna vajadzībām, sadarbības mērķi, attiecību dinamiku un bērna pieejamību. Izšķir divus galvenos tikšanās veidus: **klātienes tikšanās** un **attālinātu kontaktu**.

1. Klātienes tikšanās

Šis ir pamatveids BAS darbā, jo tiešs kontakts veicina attiecību veidošanu, uzticēšanos un iespēju novērot bērna uzvedību, emocijas un ķermeņa valodu. Klātienes tikšanās var notikt dažādās vidēs (skat. nākamo nodaļu par tikšanās vietām), un tās ir īpaši nozīmīgas:

- sākotnējās iepazīšanās posmā,
- krīzes situācijās,
- pārejas laikā starp aprūpes formām,
- bērniem ar emocionālām vai komunikācijas grūtībām.

2. Attālināts kontakts

Attālināts kontakts ir efektīvs papildinājums klātienes darbam, īpaši ja:

- nepieciešama bieža saziņa,
- starp tikšanās jāuztur regulārs atbalsts,
- bērns atrodas attālā reģionā vai ārstniecības iestādē,
- veselības, drošības vai loģistikas apsvērumu dēļ klātie ne nav iespējama.

Svarīgi: Attālināts kontakts nevar aizstāt klātienes tikšanās pilnībā, bet tas var būt efektīvs papildinājums, īpaši uzsākot kontaktu ar bērnu. Turklāt attālināts kontakts var būt piemērots **sākotnējai attiecību veidošanai** ar bērnu, kurš dažādu iemeslu dēļ sākotnēji izvairās no klātienes tikšanās vai atsakās sadarboties tiešā kontaktā.

Attālinātās tikšanās formas:

- Tālruna sarunas – piemērots īsai saziņai, īpaši pusaudžiem, kuriem vieglāk sarunāties bez tieša acu kontakta.
- Videozvani (Zoom, Skype, WhatsApp, MS Teams) – ļauj uzturēt vizuālu kontaktu, īpaši noderīgi, ja attiecības jau izveidotas un ir emocionāls pamats.
- Īsziņas un čati (Messenger, WhatsApp, Signal) – bērniem un pusaudžiem pazīstams un dabisks saziņas veids; izmantojams atbalsta uzturēšanai.
- Balss ziņas.

Šī forma ir īpaši noderīga:

- kad bērns dzīvo attālā reģionā vai ir ierobežota mobilitāte;
- kad bērns sākotnēji atsakās no klātienes tikšanās un ir nepieciešams veidot uzticēšanos pakāpeniski;
- kad nepieciešams biežāks, bet īsāks atbalsts starp klātienes tikšanās reizēm.

Tikšanās ilgums

BAS tikšanās ilgumam nav vienotas stingras normas, taču profesionālajā praksē un vadlīnijās ieteicams ievērot šādus principus, balstoties bērna vecumā, individuālajās vajadzībās un tikšanās formā.

Ieteikumi tikšanās ilguma noteikšanai:

- Jāņem vērā bērna attīstības līmenis, uzmanības noturība un spēja uztvert emocionālu un sociālu slodzi.
- Jāvērtē aktivitātes veids – saruna, brīvā laika aktivitāte, pārgājiens, spēle vai cita forma.
- Jāseko līdzi bērna emocionālajai reakcijai – pārstimulēšana var radīt regresu, nevis attīstību.
- Paredzama tikšanās ilguma struktūra palīdz bērnam justies droši.

Ieteicamais tikšanās ilgums atbilstoši vecuma posmiem⁵⁹:

1. Pirmsskolas vecuma bērni (6 gadi):

- Ilgums: 20–40 minūtes.
- Forma: Spēle, radoša vai maņu darbība, īsa pastaiga. Klātienes tikšanās ieteicamas rotaļu vidē.
- Ieteikumi: Koncentrēšanās spēja ir ierobežota, ieteicama elastība. Bērns var ātri nogurt vai kļūt trauksmais.

2. Jaunākais skolas vecums (7–10 gadi):

- Ilgums: 30–60 minūtes.
- Forma: Saruna apvienota ar darbību – zīmēšana, pastaiga, kopīga rotaļa vai vienkārša radoša nodarbe.
- Ieteikumi: Bērns uztver strukturētāku sarunu, taču joprojām nespēj ilgstoši noturēt uzmanību tikai verbālā kontaktā.

3. Vecākais skolas vecums (11–14 gadi):

- Ilgums: 45–75 minūtes.

⁵⁹Avoti:

- Barnardo's. (2024). *Safeguarding and protecting children policy and procedures*. Pieejams: <https://www.barnardos-ets.org.uk/wp-content/uploads/2025/01/Final-Safeguarding-Protecting-Children-Policy-Procedure-2024.pdf>
- *Working Toward Positive Social Change Through Trauma Informed Intention*. (n.d.). Pieejams: <http://www.traumainformed.org/>
- NSPCC. (n.d.). *Safeguarding and child protection*. Pieejams: <https://learning.nspcc.org.uk/safeguarding-child-protection>
- *BWSCB Child in Need Guidance*,
- *UNICEF (2023)*,
- *Clinical Guidelines for Work with Adolescents in Social Care (2022)*.

- Forma: Elastīga – saruna, pastaiga, līdzdalība sportiskā vai simboliskā aktivitātē. Var iesaistīt īsus diskusiju fragmentus un brīžus bez runas.
- Ieteikumi: Var kombinēt klusu kopā būšanu ar dinamiskāku darbību. Ja bērns iesaistās, var būt arī garāka tikšanās, bet jāvērtē noguruma pazīmes.

4. Pusaudži (15+ gadi):

- Ilgums: 60–90 minūtes.
- Forma: Var būt strukturēta saruna, aktivitāte, kas veicina uzticēšanos (sporta spēles apmeklējums, kopīga ēdienreize u.c.). Ļoti svarīga līdzdalība un kontrole pār notiekošo.
- Ieteikumi: Svarīga ir brīvprātība un sajūta, ka BAS netiecas kontrolēt, bet patiesi ir ieinteresēts. Ilgākas tikšanās iespējamas, ja pusaudzis jūtas droši un motivēti iesaistās.

Tikšanās ilgums aktivitātēs

BAS tikšanās var notikt arī nestandarta formā, piemēram, pārgājiena, pastaigas, dzīvnieku patversmes apmeklējuma vai radošās nodarbības laikā. Šajās situācijās ilgumu nosaka ne tikai bērna spējas, bet arī aktivitātes struktūra.

BAS darba specifika

- **Tikšanās ilgumu nedrīkst vērtēt tikai pēc sarunas ilguma.** Ja BAS pavada ar bērnu 45 minūšu pārgājienā vai palīdz kopīgi gatavot ēdienu, tā joprojām ir tikšanās. Tajā veidojas attiecības, tiek stiprināta bērna spēja uzticēties un tiek apzinātas emocijas.
- **Pārstimulēšana ir riska faktors.** Īpaši bērniem ar uzvedības vai attīstības grūtībām, garas vai intensīvas tikšanās var izraisīt pārslodzi.
- **Ilgumu vienmēr jāpielāgo ne tikai vecumam, bet arī bērna emocionālajam stāvoklim.** Ja bērns piedzīvo stresu vai trauksmi, ieteicams ierobežot kontaktu līdz 15–20 minūtēm – kvalitāte ir svarīgāka par kvantitāti.
- **Daudzveidīgas formas = lielāka efektivitāte.** BAS var kombinēt klasisku tikšanos ar aktivitāti: piemēram, saruna + kopīga brīvā laika aktivitāte.

Noslēgumā

BAS uzdevums ir **pielāgot tikšanās ilgumu, atbilstoši bērna vajadzībām**, nevis vadīties pēc formāla laika standarta. Labākais rādītājs tikšanās piemērotībai ir **bērna spēja iesaistīties, uzturēt kontaktu un piedzīvot attiecības kā drošu.**

Tikšanās vieta

BAS darbā viens no būtiskiem priekšnosacījumiem efektīvai sadarbībai ar bērnu ir vides izvēle, kurā notiek tikšanās. Neformāla, bērnam draudzīga vide ne tikai veido pamatu attiecībām, bet arī atvieglo bērna spēju regulēt emocijas, justies droši un brīvi izpausties.

Tradicionālās formālās tikšanās telpas, piemēram, kabineti vai iestāžu sanāksmju telpas, bieži vien asociējas ar kontroli, novērtēšanu vai iepriekšējām negatīvām pieredzēm. Bērni ar sarežģītu dzīves pieredzi vai uzvedības grūtībām šādā vidē var izjust trauksmi.

Savukārt, **neformāla vide** – pastaiga parkā, saruna automašīnā, kopīga tējas dzeršana, aktīva vai radoša nodarbe – rada iespēju kontaktam noritēt dabiski, bez spiediena. Šādā vidē bērns jūtas kā līdzvērtīgs sarunu biedrs, nevis “klients”, un BAS var dabiski ieviest attiecībās balstītu un traumas izpratnē balstītu pieeju, veidojot kontaktu, kas balstās uz uzticēšanos, drošību un bērna emocionālajām vajadzībām.

BAS loma ir **veidot emocionāli drošu telpu**, kurā saruna ar bērnu vispār var notikt. Neformālā vide ir šīs telpas būtisks elements.

Kā norāda Socialstyrelsen (Zviedrija, 2022)⁶⁰ un Barnardo’s UK (2024)⁶¹, droša, neformāla vide ir īpaši nozīmīga kontaktā ar bērniem, kuriem ir negatīva pieredze attiecībās ar pieaugušajiem vai institucionālu vidi. Tā palīdz izvairīties no atkārtotas retraumatizācijas un veicina bērna aktīvu līdzdalību.

BAS loma šādā kontekstā nav tikai “sarunāties”, bet veidot emocionāli drošu telpu, kurā saruna vispār var notikt. Neformālā vide ir šīs telpas būtisks elements.

BAS tikšanās ar bērnu nenotiek nejauši izvēlēta vidē — tā tiek pārdomāta, balstoties uz bērna individuālajām vajadzībām, atbalsta procesa mērķi un BAS profesionālo uzdevumu. Tikšanās vietas izvēlei jāsekmē attiecībās balstīts, emocionāli drošs un bērna situācijai atbilstošs atbalsts.

Zemāk norādīti galvenie kritēriji, pēc kuriem BAS izvēlas piemērotāko tikšanās vietu:

Kritērijs	Paskaidrojums
Bērna drošības un komforta sajūta	Bērns drīkst atteikties no vietas, kas liek justies nedroši vai trauksmaini.
Privātuma nodrošinājums	Saruna nav dzirdama citiem.
Pieejamība un piekļuve	Ērta vieta loģistikai – piemēram, netālu no bērna skolas, dzīvesvietas vai iecienīta objekta.
Piemērota bērna vajadzībām	BAS izvēlas vietu, ņemot vērā bērna vajadzības (vecumu, emocionālo stāvokli un spēju koncentrēties u.c). Piemēram, bērnam ar hiperaktivitāti piemērotāka būs vieta ar iespēju kustēties.

⁶⁰ Socialstyrelsen. (2022). *Information about compulsory care of children in accordance with Swedish act LVU – for guardians*.

Pieejams: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/dokument-webb/ovrigt/information-compulsory-care-of-children-in-accordance-with-swedish-act-lvu-for-guardians.pdf>

⁶¹ Barnardo’s. (2024). *Safeguarding and protecting children policy and procedures*. Pieejams: <https://www.barnardos-ets.org.uk/wp-content/uploads/2025/01/Final-Safeguarding-Protecting-Children-Policy-Procedure-2024.pdf>

Atbalsta mērķim atbilstoša vide	Tikšanās vietai jāatbilst konkrētajam BAS mērķim – piemēram, attiecību veidošanai piemērota ir brīva, neformāla vide (pastaiga, auto, parks), bet strukturētai sarunai – mierīga telpa.
--	---

Ieteicamās tikšanās vietas:

- ✓ **āra vide (pastaiga mežā, pārgājiens);**
- ✓ **automašīna** (brauciens uz/no aktivitātes, apstāšanās stāvvietā; īpaši piemērots pusaudžiem, kuriem acu kontakts rada diskomfortu)
- ✓ **Kafejnīca**
- ✓ **Publiskas vietas:** bibliotēka, sporta centrs (mazina "oficiālo" kontaktu sajūtu, jo saruna notiek fonā).

Tikšanās vietas, kuras nav ieteicamas

- Skolas kabineti (izņemot, ja bērns tos izvēlas)
- Sociālā dienesta telpas
- Pārpildītas vietas ar augstu stimulu līmeni (liels tirdzniecības centrs, sporta spēle – ja vien bērns to pats neizvēlas)

Sadarbības ilgums

BAS sadarbības ilguma pamatā ir **bērna situācijas un vajadzību novērtējums**. **Vadlīnijās ieteikts veikt pirmo starpposma izvērtējumu pēc pirmajiem 6 sadarbības mēnešiem**, lai konstatētu izmaiņas bērna situācijā, novērtētu līdzšinējo sadarbības efektivitāti un lemtu par turpmāko rīcību. Pēc šāda 6 mēnešu starpizvērtējuma turpmākās pārvērtēšanas notiek **atbilstoši nepieciešamībai**, piemēram, ja būtiski mainās bērna apstākļi vai rodas jaunas problēmas, bet **ne retāk kā reizi 6-12 mēnešu periodā**. Tas nodrošina, ka bērna **atbalsta plāns** vienmēr būs aktuāls. Praktiski tas nozīmē, ka vismaz reizi pusgadā **tieks izvērtēta** bērna uzvedības dinamika, emocionālais stāvoklis, sociālās dzīves izmaiņas un turpmāk nodrošināmā atbalsta intensitāte un/vai veids.

Regulāra novērtēšana ļauj:

- novērtēt sniegtā atbalsta atbilstību bērna vajadzībām;
- koriģēt atbalsta intensitāti vai mērķus;
- lemt par sadarbības izbeigšanu (ja bērna situācija stabilizējas vai tiek sasniegti atbalsta mērķi) vai turpināšanu.

Šāda pieeja nodrošina, ka BAS darbs **paliek mērķtiecīgs, efektīvs un bērna interesēs balstīts**, izvairoties no formāla vai nevajadzīgi ilgstoša atbalsta sniegšanas.

BAS sniegtā atbalsta ilgums var būt īslaicīgs vai ilgtermiņa, taču tas vienmēr ir jēgpilni pamatots un balstīts izvērtēšanas rezultātos. Efektīva sadarbība nozīmē, ka atbalsts tiek sniegts tik ilgi, cik tas ir pamatoti nepieciešams.

10. pielikums. IETEIKUMI RĪCĪBAI, JA NEVEIDOJAS KONTAKTS AR BĒRNU

Ne vienmēr attiecības starp bērnu un BAS veidojas viegli. Ja bērns izrāda nepatiku vai atsakās sadarboties, svarīgi ir pielāgot pieeju, meklējot efektīvākus veidus, kā veidot uzticību un motivēt bērnu.

1. Saproti bērna nevēlēšanās sadarboties iemeslus

Ja bērns nevēlas sadarboties, mēģini saprast, kas to varētu ietekmēt:

- ✓ Iepriekšējā negatīvā pieredze – bērns var būt saskāries ar pieaugušajiem, kuri nav viņu sapratuši vai ir viņu nosodījuši.
 - ✓ Uzticības trūkums – bērns var būt pieradis neuzticēties autoritātēm, un viņam nepieciešams ilgāks laiks, lai pieņemtu BAS kā atbalsta personu.
 - ✓ Piespiedu mijiedarbība – ja bērns jūt, ka viņam “jārunā” vai “jāsadarbojas”, viņš var automātiski reaģēt ar pretestību.
 - ✓ Personīgās grūtības – stress, emocionālās problēmas vai uzvedības traucējumi var ietekmēt bērna spēju veidot attiecības.
- ✦ **Risinājums:** novēro un analizē, kā bērns reaģē dažādās situācijās. Centies atrast mirklus, kad viņš ir mierīgāks vai atvērtāks.
-

2. Pielāgo komunikācijas stilu

- ✓ Samazini spiedienu – neuzspied sarunas par nopietnām tēmām pirmajās tikšanās reizēs.
 - ✓ Respektē bērna robežas – ja viņš nevēlas runāt, dod viņam telpu un laiku. Pārāk uzstājīga komunikācija var izraisīt vēl lielāku pretestību.
 - ✓ Izmanto humoru un neformālu sarunu – neoficiālas tēmas (piemēram, sports, mūzika, videospēles) var palīdzēt “salauzt ledu” un veicināt dabisku dialogu.
 - ✓ Komunicē netieši – daži bērniem ir vieglāk runāt, veicot kādu aktivitāti (zīmējot, pastaigājoties, spēlējot galda spēli) nekā tieši sēžot un runājot aci pret aci.
- ✦ **Risinājums:** Pielāgo savu komunikācijas stilu bērna vajadzībām un meklē veidus, kā sarunāties bez konfrontācijas.
-

3. Maini tikšanās vietu un aktivitātes

✓ Maini vidi – dažiem bērniem komfortu rada kustība (pastaiga), citiem – noteikta telpa, kur viņiem ir sajūta par “kontroli” (piemēram, iecienīta vieta vai aktivitāte).

✦ *Piemērs:* Ja bērns jūtas nemierīgi, pastaiga mežā var būt labāka nekā sēdēšana pat ērtā telpā. Ja viņš jūtas pārāk eksponēts ārā, klusā iekštelpu aktivitāte var būt drošāka.

✓ Kopīga aktivitāte (piemēram, spēle, brīvprātīgais darbs, nodarbība) var palīdzēt bērnam justies brīvāk.

✓ Ja iespējams, ļauj bērnam izvēlēties vietu vai aktivitāti – tas viņam dos sajūtu, ka viņš kontrolē situāciju.

✦ *Risinājums:* Izvēlies vietu, kur bērns jūtas komfortabli, un izmanto alternatīvus veidus, kā veidot kontaktu.

4. Atzīsti bērna sajūtas un nepretojies viņa attieksmei

Ja bērns izrāda nepatiku, necenties viņu pārliecināt, ka viņam būtu jābūt atvērtākam. Tā vietā:

✓ Atzīsti viņa sajūtas – "Es saprotu, ka tev var nebūt viegli runāt ar mani."

✓ Nesauc viņa uzvedību par “nepareizu” – "Tev ir tiesības justies tā, kā tu jūties."

✓ Nepretojies bērna attieksmei – ja viņš atsakās runāt, pasaki: "Tas ir normāli tā kā šobrīd jūties, es būšu šeit, kad būsi gatavs runāt."

✦ *Risinājums:* Kad bērns jūt, ka viņa emocijas tiek cienītas, viņš var sākt pamazām atvērties.

5. Izmanto pozitīvo pastiprinājumu

✓ Atzīmē pat mazāko progresu – pat ja bērns tikai piekrīt tikties, paslavē viņu par to.

✓ Atceries, ka dažreiz kontaktu veidošana prasa laiku – neatmet cerību pēc dažām neveiksmīgām tikšanās reizēm.

✓ Uzdod bērnam mazos jautājumus, uz kuriem viegli atbildēt – sākumā tas var būt kaut kas pavisam vienkāršs, piemēram, "Kā tev šodien gāja?"

✦ *Risinājums:* Pastiprinot pozitīvu uzvedību, bērns sāk asociēt tikšanās ar BAS kā kaut ko patīkamu.

6. Iesaisti bērna atbalsta tīklu

✓ Ja BAS neveidojas kontakts, iespējams, bērnam ir kāds cits pieaugušais, kuram viņš uzticas. Tā var būt skolotāja, treneris, mentors vai ģimenes loceklis.

✓ Iesaistot šo personu, var palīdzēt izveidot “tiltu” starp BAS un bērnu.

✓ Ja nepieciešams, BAS var konsultēties ar kolēģiem, struktūrvienības vadītāju,

psihologu, sociālo pedagogu vai citu speciālistu, lai pielāgotu savu pieeju konkrētajam bērnam.

✦ **Risinājums:** Ja pašam neizdodas izveidot kontaktu, meklē bērna tuvākajā vidē cilvēku, kuram viņš uzticas un kurš var palīdzēt.

7. Pieņem, ka ne ar visiem bērniem izdosies izveidot ciešu kontaktu

✓ Dažreiz pat labākās metodes ne vienmēr strādā uzreiz.

✓ BAS nedrīkst uztvert neveiksmi kā personīgu neveiksmi – dažiem bērniem vienkārši nepieciešams vairāk laika.

✓ Reizēm kontakta neveidošanās nav BAS pieejas dēļ, bet gan bērna paša gatavības dēļ sadarboties.

✦ **Risinājums:** Ja pēc ilgāka laika kontakts neveidojas, ir jāvērtē nepieciešamība turpināt BAS pakalpojumu vai jāpiesaista cits atbalsta veids, kas atbilst bērna vajadzībām.

Ko nedrīkst darīt:

- Nepārvērst sarunu par iztaujāšanu vai pratināšanu.
- Neizmantot nosodošus izteikumus vai pieņēmumus ("Tu vienmēr...", "Tu nekad...").
- Nenoliegt un nenoniecināt bērna emocijas ("Tas nav nekas īpašs", "Citiem ir sliktāk").
- Neuzspiest risinājumus, bet gan kopīgi izpētīt iespējas un resursus.
- Neapsolīt to, ko nav iespējams izpildīt, piemēram, "Viss būs kārtībā" bez reāla pamata.

✦ **Svarīgākais, ja neveidojas kontakts ar bērnu:**

✓ Nemēģini uzspiest attiecības – labāk radi situācijas, kurās bērns pats var pieņemt lēmumu sadarboties.

✓ Pielāgo savu pieeju – dažādi bērni uz dažādām metodēm reaģē dažādi.

✓ Maini vidi un komunikācijas stilu, lai atrastu bērnam ērtāko saziņas veidu.

✓ Saglabā pacietību – reizēm kontakta veidošana prasa daudz vairāk laika, nekā sākotnēji šķiet.

✓ Meklē profesionālu atbalstu (piem. pārrunā situāciju kovīzijā), ja ilgstoši neizdodas izveidot uzticības pilnas attiecības.

11. pielikums. MANA NEDĒĻA

Metode: Mana nedēļa⁶²

Mērķis: palīdzēt bērnam izprast savas vajadzības, intereses, ikdienas ritmu un vēlmes, kā arī uzsākt sarunu par pozitīvām pārmaiņām dzīvesveidā.

Kad izmantot šo metodi

- Sākotnējās iepazīšanās un uzticības veidošanas posmā.
- Ja bērns/jaunietis ir demotivēts vai neredz jēgu sadarbībai.
- Ja grūti izprast, kas bērnu interesē vai kas traucē viņa attīstībai.

Aizpildīšanas pamācība:

1. **Iedod bērnam nedēļas tabulu**
2. **Paskaidro uzdevumu vienkāršiem vārdiem:**
“Padomā – kā izskatītos tava ideālā nedēļa, ja viss notiktu tā, kā tu pats vēlētos? Ko tu darītu no rīta, ko dienā, ar ko tiktos, kā pavadītu brīvo laiku?”
3. **Uzsvērt, ka nav “pareizu” vai “nepareizu” atbilžu** – šis ir stāsts tikai par viņu.
4. **Lūdz aizpildīt pēc iespējas detalizētāk**

♦ **Ja bērns nevēlas aizpildīt pats:**

- ja bērns neiesaistās, BAS var pēc vairākām tikšanās reizēm, mēģināt pats izveidot aptuveno “nedēļas plānu”, balstoties uz bērna stāstīto un uzvedību, vēlāk piedāvājot bērnam to apspriest un koriģēt.
 - **Piedāvā aizpildīt kopā** sarunas gaitā: “Tu stāsti, es pierakstišu. Padomāsim kopā – kas tev patīk, kā tu gribētu, kā lai izskatās tava diena?”
-

⁶² Helen Sanderson Associates. (n.d.). *Perfect week*. Pieejams: <https://www.helensandersonassociates.com/perfect-week/>

	○ Rīti ♡	Mana nedēļa Pēcpusdienas ☆ ★	Vakari ○
Pr			
Otr			
Tr			
Cet			
Pk			
Se			
Sv			

12. pielikums. IETEIKUMI DARBAM AR BĒRNU PĀREJAS PROCESĀ

METODES BĒRMA VIEDOKĻA UN EMOCIJU IZZINŠĀNAI PĀREJAS PROCESĀ

1. Individuālās sarunas un konsultācijas

Atvērtās sarunas metodes

- Izmantot **atvērtus jautājumus**, piemēram:
 - *"Kā tu jūties saistībā ar gaidāmajām pārmaiņām?"*
 - *"Kas tev rada vislielāko satraukumu?"*
 - *"Ko tu vēlētos, lai mēs darām, lai tev būtu vieglāk?"*
- Nodrošināt, ka bērns jūtas uzklauts un viņa viedoklis ir svarīgs.

"Ja es būtu burvis..." metode

Lūgt bērnam pabeigt teikumu: "Ja es būtu burvis un varētu izmainīt vienu lietu par šo pāreju, kas tas būtu?"

Šī metode palīdz identificēt, kas bērnu satrauc visvairāk.

"Trauksmes un cerību burbuļi"

Lūgt bērnam divos burbuļos uzrakstīt vai uzzīmēt:

- *Kas viņu satrauc par jauno vidi?*
- *Kas viņam liekas aizraujošs vai priecīgs šajā procesā?*

Emocionālais termometrs

- Lūgt bērnam novērtēt savu satraukumu un prieku par pāreju no 1 līdz 10.
- Izmantot šo metodi vairākas reizes pārejas procesā, lai redzētu izmaiņas bērna emocijās.

2. Radošās izpausmes metodes

Zīmējumu tehnika: "Mana jaunā dzīve"

- Lūgt bērnam uzzīmēt, kā viņš iedomājas savu jauno dzīvesvietu un attiecības ar jauniem cilvēkiem.
- Pēc tam pārrunāt, kas viņam šajā attēlā patīk un kas rada satraukumu.

Metode "Vēstule no nākotnes"

- Lūgt bērnam uzrakstīt vēstuli sev pēc 3 mēnešiem jaunajā vietā.
- Tas palīdz strukturēt viņa cerības un mērķus, kā arī veicina pozitīvu skatījumu uz nākotni.

3. Spēļu un interaktīvo metožu izmantošana

Lomu spēles metode

- Spēlēt scenārijus, kas varētu rasties jaunajā dzīvesvietā, piemēram, pirmā tikšanās ar jaunajiem aprūpētājiem.

- Palīdz sagatavoties reālām situācijām un mazināt trauksmi.

"Drauga padoms"

- Lūgt bērnam iedomāties, ka viņa labākais draugs piedzīvo to pašu pāreju.
- Ko viņš viņam ieteiktu? Šī metode palīdz bērnam labāk izprast un nomierināt savas emocijas.

"Izvēlies savu dienu"

- Lūgt bērnam izveidot savu **ideālo pirmo dienu** jaunajā vietā.
- Tas palīdz viņam justies iesaistītam un rada lielāku kontroli pār notiekošo.

4. Bērna iesaiste lēmumu pieņemšanā

Bērns jūtas drošāk un pāreja norit veiksmīgāk, ja viņam ir iespēja piedalīties lēmumu pieņemšanā. BAS var viņam piedāvāt izvēles iespējas:

- **Pārejas laiks** – *"Vai tev būtu vieglāk pārcelties pakāpeniski vai uzreiz?"*
- **Pirmās tikšanās vieta** – *"Kur tu vēlētos satikties ar jauno aprūpētāju – parkā, kafejnīcā, pie psihologa?"*
- **Jaunās istabas iekārtojums** – *"Kā tu vēlētos, lai izskatās tava jaunā istaba?"*

METODES UN RĪKI PUSAUDŽU EMOCIJU IZZINĀŠANAI PĀREJAS PROCESĀ

Pusaudži ar **uzvedības vai atkarības traucējumiem** var reaģēt atšķirīgi uz pārejas procesu – viņiem var būt grūtības ar uzticēšanos, emocionālu atvērtību, kā arī ar impulsu un emociju regulāciju. Šādos gadījumos ir svarīgi pielāgot pieeju, izvēloties **strukturētas, bet elastīgas metodes**, kas sniedz pusaudzim iespēju izteikt sevi, neizraisot konfrontāciju vai aizsardzības reakcijas.

"Drošā telpa" individuālajās sarunās (Safe Space Talks)

Mērķis: Radīt uzticamu vidi, kur pusaudzis var brīvi dalīties savās sajūtās, netiekot vērtēts.

Pusaudži ar uzvedības grūtībām bieži ir aizsardzības pozīcijā. Nodrošinot drošu telpu, viņi pakāpeniski sāk atvērties.

♦ Kā to izmantot?

- Nodrošināt privātu un drošu vietu sarunām.
- Veidot sarunas, izmantojot atvērtus jautājumus:
 - *"Kā tu jūties par šo pāreju?"*
 - *"Kas tevi uztrauc visvairāk?"*
 - *"Kā tev šķiet, kas tev palīdzētu šajā procesā?"*
- Iekļaut neverbālus signālus (klusums, ķermeņa valoda) un apstiprinošus izteikumus, lai veicinātu sarunu.

Piemērs: 16 gadus vecs pusaudzis, kurš ir agresīvs pret jauniem aprūpētājiem, speciālists novēro, ka viņš sarunā nerunā, bet rausta piedurkni. Speciālists neuzspiež sarunu, bet piedāvā rakstīt savas bažas uz papīra. Pusaudzis apraksta savas dusmas par to, ka atkal tiek pārvietots.

"Pārejas scenāriju modelēšana" (Future Mapping)

Mērķis: Ļaut pusaudžiem iztēloties savu nākotni un identificēt, kas viņu uztrauc.

Pusaudzis var vizualizēt nākotni un identificēt iespējamus izaicinājumus, par kuriem var runāt ar speciālistu.

♦ Kā to izmantot?

- Kopā ar pusaudzi izveidot "**pārejas karti**", kurā viņš attēlo savu dzīvi jaunajā vidē.
- Kartē iekļaut:
 - *"Kur es dzīvošu?"*
 - *"Kas būs man apkārtnē?"*
 - *"Ko es darīšu pirmajā dienā?"*
 - *"Kā es jutīšos pēc mēneša?"*

Piemērs: 14 gadus veca meitene, kura baidās no jaunas skolas. Izmantojot **nākotnes karti**, viņa attēlo sevi viena pati klasē, bet pēc tam pievieno draugus, pierakstot *"Es gribētu, lai man ir vismaz viena draudzene skolā."*

"Digitālais atbalsta dienasgrāmatas projekts"

Mērķis: Pielāgot saziņu pusaudžiem, kuri komfortablāk izsakās digitālajos kanālos.

♦ Kā to izmantot?

- Izmantot platformas kā **Google Docs, Telegram bots vai privātas dienasgrāmatu aplikācijas**, kur pusaudzis var rakstīt par savām sajūtām.
- **Piemēroti jautājumi digitālai refleksijai:**
 - *"Šodien es jutos ____, jo..."*
 - *"Lielākais izaicinājums man šodien bija..."*
 - *"Ko es vēlētos, lai pieaugušie saprot par mani?"*

Piemērs: 15 gadus vecam zēnam ar agresijas problēmām tiek lūgts pierakstīt savas sajūtas digitālajā platformā. Pēc pāris dienām viņš sāk rakstīt par to, ka viņam pietrūkst bioloģiskā ģimene.

"Sociālās lomas spēle" (Role-playing Scenarios)

Mērķis: Simulēt reālās situācijas, lai palīdzētu pusaudžiem sagatavoties pārejai.

♦ Kā to izmantot?

- Izspēlēt situācijas, piemēram:
 - *"Kā uzsākt sarunu ar jaunu audžuvecāku?"*
 - *"Kā reaģēt, ja skolā kāds jautā par pāreju?"*
 - *"Ko darīt, ja es jūtos viens?"*

Piemērs: 16 gadus vecs jauniešs, kurš agrāk bijis bez pajumtes, caur lomu spēli trenē, kā runāt ar jauno audžuvecāku, kad jūtas slikti.

"Mūzikas un filmu analīze"

Mērķis: Iedrošināt pusaudžus reflektēt caur viņiem tuvām kultūras formām. Kultūras elementi palīdz pusaudžiem vieglāk runāt par savām emocijām.

♦ **Kā to izmantot?**

- **Mūzika:** Klausīties dziesmas, kas atspoguļo pārmaiņas, un apspriest tās, piemēram: *"Kā šīs dziesmas vārdi atspoguļo tavas sajūtas?"*
- **Filmas/seriāli:** Skatīties fragmentus no filmām, kurās pusaudži piedzīvo pārmaiņas, un pārrunāt situācijas.
Piemērs: Pēc filmas *"Inside Out"* skatīšanās 13 gadus veca meitene saka: *"Es jutos kā skumjais tēls, jo man trūkst vecās mājas."*

IETEIKUMI KĀ UN VAI BĒRNAM RUNĀT PAR SAVU IEPRIEKŠEJO DZĪVES PIEREDZI
--

1. Pats izlemj, vai un cik daudz vēlas dalīties

- Bērnā nav pienākuma pastāstīt visu. Viņš var izlemt, cik daudz un ar ko vēlas dalīties.
- BAS var iemācīt bērnam frāzes, ar kurām novirzīt sarunu, ja viņš nevēlas par to runāt, piemēram, *"Tas ir sarežģīts stāsts, par to runāšu, kad jutīšos gatavs."*

2. Izvēlas drošu vidi un cilvēkus

- BAS var palīdzēt bērnam atpazīt uzticamus cilvēkus, ar kuriem dalīties pieredzē.
- Ieteikt runāt privātā, drošā vidē, nevis publiskā vietā, kur citi var iejaukties.

3. Izmanto vienkāršu un skaidru valodu

- Palīdzēt bērnam sagatavot dažus teikumus, kas ļauj viņam justies komfortablā, runājot par pagātni.
Piemēram, *"Es kādu laiku dzīvoju citā ģimenē, bet tagad esmu šeit un man viss ir kārtībā."*

4. Praktizē stāstījumu pirms reālām sarunām

- BAS var piedāvāt bērnam izmēģināt, kā viņš vēlas pastāstīt par savu dzīvi, izmantojot lomu spēles vai rakstot dienasgrāmatu.
- Prakse palīdzēs bērnam justies drošāk un sagatavoties dažādām reakcijām.

5. Neļaut citiem vērtēt viņa pieredzi

- Daži cilvēki var izteikt žēlumu vai pārsteigumu, taču bērns var iemācīties pateikt: *"Jā, tā bija grūta pieredze, bet esmu daudz mācījies un dodos uz priekšu."*

6. Koncentrēties uz to, kas viņam šobrīd ir svarīgi

- Ja bērns nevēlas runāt par pagātni, viņš var fokusēties uz tagadni un nākotni.
Piemēram, *"Tagad es dzīvoju ar jaunu ģimeni un man patīk spēlēt futbolu."*

7. Izvairīties no sāpīgām detaļām, ja nevēlas dalīties

- BAS var palīdzēt bērnam saprast, ka ne visiem ir jāzina sīkāka informācija par viņa dzīvi.
Piemēram, viņš var pateikt *"Es piedzīvoju dažas pārmaiņas bērnībā, bet tagad jūtos labi."*

8. Atpazīt un pārvaldīt emocijas sarunas laikā

- BAS var palīdzēt bērnam apzināties, kā viņš jūtas, runājot par savu pieredzi, un piedāvāt stratēģijas emociju pārvaldīšanai, piemēram, dziļu elpošanu.

9. Izskaidrot vienaudžiem, ka katram ir sava pieredze

- Ja kāds uzdod daudz jautājumu, bērns var mierīgi paskaidrot: *"Katram no mums ir dažādi dzīvesstāsti. Es priecājos, ka varu būt šeit un iepazīt jaunus draugus."*

10. Pieņemt, ka ne visi sapratīs, un tas ir normāli

- BAS var iemācīt bērnam, ka ne visi spēs izprast viņa situāciju, un tas ir normāli.
- Var izmantot frāzi *"Ne visiem ir līdzīga pieredze, bet tas ir ok."*

BAS var izmantot vizuālos materiālus, piemēram, grāmatas un video, lai palīdzētu bērnam izprast, kā citi ir dalījušies savos stāstos. Tiešsaistes platformās, piemēram, YouTube, ir pieejami video, kuros bērni un jaunieši dalās ar savu pieredzi ārpusģimenes aprūpē. Šie stāsti var būt vērtīgs resurss BAS, lai labāk izprastu bērnu un jauniešu pārdzīvojumus un vajadzības, kā arī izmantotu tos kā izglītojošu un motivējošu materiālu citiem bērniem līdzīgās situācijās.

13. pielikums. IETEIKUMI BĒRNA DZĪVESVIETAS UN BAS MAIŅAS GADĪJUMĀ

BAS maiņa var notikt dažādu iemeslu dēļ – piemēram, darbinieka ilgstošas prombūtnes, darba attiecību izbeigšanas, veselības problēmu vai bērna pārcelšanās uz citu dzīvesvietu gadījumā. Šādās situācijās ir īpaši svarīgi nodrošināt savlaicīgi plānotu, strukturētu un bērnam saprotamu pārejas procesu.

Šajā pielikumā aprakstīti pamatprincipi un praktiskie ieteikumi situācijās, kad:

- **bērnā tiek piešķirts jauns BAS, bet dzīvesvieta paliek nemainīga**
- **BAS maiņa notiek vienlaikus ar bērna pārcelšanos uz citu dzīvesvietu**

BĒRNAM TIEK PIEŠKIRTS JAUNS BAS, BET BĒRNA DZĪVESVIETA NEMAINĀS

Pareizi organizēta pāreja ļauj saglabāt atbalsta nepārtrauktību un samazina iespējamus psihoemocionālos riskus, kas bērnam var rasties sadarbības pārtraukšanas rezultātā.

Mērķis ir nodrošināt, lai bērns pārejas laikā jūtas droši, saprot notiekošo un saņem bērnam pielāgotu atbalstu, kas palīdz saglabāt emocionālo līdzsvaru un veicina pielāgošanos pārmaiņām.

PAMATPRINCIPI BAS MAIŅAS PROCESĀ

- **Nepārtrauktības princips⁶³**

Atbalsta pakalpojumu nepārtrauktība nodrošina, ka bērns izjūt drošību, stabilitāti un viņam saprotamu atbalstu, kas stiprina viņa emocionālo līdzsvaru. Pētījumi par pusaudžu atkarību ārstēšanu apliecina, ka terapeitisku attiecību pārtraukums var negatīvi ietekmēt rezultātus.

- **Uz bērnu vērsta pieeja**

Pārejas procesā būtiski ņemt vērā bērna individuālās vajadzības un rūpēties, lai pārmaiņas notiktu pēc iespējas saudzīgi, ar minimālu ietekmi uz viņa emocionālo līdzsvaru. Bērniem ar atkarību un uzvedību problēmām bieži ir sarežģīta attiecību vēsture, tāpēc BAS maiņu ieteicams organizēt, ņemot vērā traumas izpratnē balstītus principus.⁶⁴

Kāpēc tas ir svarīgi?

Traumas izpratnē balstīta pieeja BAS maiņas procesā nav tikai teorētisks koncepts, bet gan nepieciešamība bērniem ar atkarību un uzvedību problēmām. Šie bērni bieži ir piedzīvojuši atkārtotus attiecību pārrāvumus un noraidījumus, kas padara viņus īpaši

⁶³Wiltshire Children's Services Procedures Manual. (n.d.). [Social Work Case Transfer Protocol](#).

Pieejams: <https://wiltshirechildcare.proceduresonline.com/contents.html>

⁶⁴ SAMHSA. (n.d.). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*. KAP Keys for Clinicians. Pieejams: <https://library.samhsa.gov/sites/default/files/sma15-4420.pdf>

jutīgus pret izmaiņām. Katrs jauns attiecību pārrāvums var aktivizēt iepriekšējās traumas pieredzi, radīt nedrošību un saasināt uzvedības problēmas⁶⁵.

KOMUNIKĀCIJA AR BĒRNU

Agrīna informēšana: bērns jāinformē par plānoto BAS maiņu vismaz 2-4 nedēļas iepriekš, atkarībā no viņa vecuma un emocionālās gatavības. Komunikācija jāveido, ņemot vērā bērna attīstības līmeni un spēju uztvert izmaiņas. Bērnam jāsniedz vecumam atbilstoša, godīga informācija par BAS maiņas iemesliem un par kārtību kā maiņa notiks⁶⁶.

Kopīgas tikšanās: jaunajam BAS ieteicams piedalīties vismaz 2-3 kopīgās tikšanās ar iepriekšējo BAS⁶⁷. Tas ļauj bērnam redzēt, ka atbalsta personas sadarbojas un uzticas.

Pārejas procesā svarīgi ir pieņemt un atzīt bērna emocijas, veicinot emocionālu drošību un uzticēšanos:

- **Jūtu atzīšana:** Jāatzīst un jāpieņem bērna jūtas par pāreju - dusmas, skumjas, trauksme vai pat atvieglojums ir normālas reakcijas. Nevajadzētu censties šīs emocijas "salabot" vai minimizēt.
- **Svarīgi palīdzēt bērnam saprast,** ka iepriekšējais BAS vairs nebūs viņa ikdienas dzīvē, taču tas nenozīmē, ka attiecības vai kopā piedzīvotais un sasniegtais zaudē nozīmi. Bērnam jāpaskaidro, ka atbalsts turpinās, taču to nodrošinās cits speciālists, kurš ir iepazinies ar viņa vajadzībām.
- **Drošības un paredzamības radīšana:** Strukturēta vide nozīmē, ka bērnam ir skaidri zināms, kas notiks, kad notiks un, kas no viņa tiek sagaidīts. Piemēram, noteikts regulārs tikšanās laiks ar BAS, ierasta saziņas forma, aktivitātes. Kad mainās BAS, bērns jau piedzīvo vienu nozīmīgu pārmaiņu. Ja šajā laikā tiek mainītas arī citas lietas — tikšanās vieta, formāts, komunikācijas stils — tas var apgrūtināt bērna spēju pielāgoties, tāpēc ieteicams pēc iespējas saglabāt iepriekšējo rutīnu. Tas palīdz bērnam justies droši, mazināt trauksmi un uzticēties jaunajam speciālistam.
- **Skaidri un saprotami sadarbības noteikumi:** kad un kā bērnam jādod ziņa, ja viņš nevar ierasties uz tikšanos, līdz cikiem var sazināties ar BAS, ko darīt, ja rodas ārkārtas situācija.

Pārejas rituālu ieteicams organizēt kā simbolisku pārejas notikumu vai tikšanos, kurā bērnam tiek dota iespēja noslēgt attiecības ar iepriekšējo BAS, paust savas vēlmes vai bažas attiecībā uz sadarbību ar jauno BAS. Šāds strukturēts noslēgums palīdz bērnam pieņemt pārmaiņas, samazina pamestības izjūtu un veicina uzticības veidošanos jaunajam BAS.

Pirmajās 1-2 nedēļās pēc pārejas jaunajam BAS ieteicams:

- Palielināt tikšanos biežumu ar bērnu;

⁶⁵ Bay Area CBT Center. (2024). *A Guide to Attachment Trauma Therapy*. Pieejams:

<https://bayareacbtcenter.com/understanding-attachment-trauma-therapy/>

⁶⁶ Portsmouth City Council. (2022). *Case Transfer Protocol and Guidance*. Pieejams:

https://portsmouthchildcare.proceduresonline.com/files/case_transfer_protocol.pdf

⁶⁷ Frazier, H. (2020). *Continuity of Care as a Trauma-Informed Strategy*. Pieejams:

<https://earlychildhoodny.org/blog/continuity-of-care-as-a-trauma-informed-strategy/>

- Veikt ikdienas saziņu ar likumiskajiem pārstāvjiem;
- Veikt ciešāku sadarbību ar skolu un citām institūcijām.

Adaptācijas grūtību pazīmes: jaunajam BAS jāpievērš uzmanība:

- Uzvedības problēmu pastiprināšanās;
- Atkarību risku faktoriem;
- Sociālās izolācijas vai attiecību problēmām;
- Skolas kavējumiem vai sekmju pasliktināšanās.

KOMUNIKĀCIJA AR LIKUMISKAJIEM PĀRSTĀVJIEM, AUDŽUĢIMENI

- Likumiskie pārstāvji jāinformē par plānoto BAS maiņu vēlams mēnesi iepriekš.
- Ieteicams sniegt informāciju arī par:
 - *pārejas iemesliem un laika grafiku;*
 - *turpmākā atbalsta plāna galvenajiem virzieniem;*
 - *likumiskā pārstāvja lomu pārejas procesā.*

Likumisko pārstāvju līdzdalības piemēri:

- Piedalīties **iepazīšanās tikšanās reizē** ar jauno BAS, lai pārrunātu turpmāko sadarbību.
- Palīdzēt bērnam **nosaukt un apspriest savas sajūtas** par pārmaiņām (piemēram: “Es redzu, ka esi noraizējies par jauno BAS. Kas būtu tas, kas palīdzētu tev justies drošāk?”).
- Uzturēt bērnam **atpazīstamu rutīnu** pārejas laikā.
- Apzināti lietot **pozitīvu un pārliecinošu valodu par pāreju** (piemēram: “Šī būs iespēja tev iepazīt jaunu cilvēku, kurš arī vēlas tev palīdzēt.”).

KOMUNIKĀCIJA AR INSTITŪCIJĀM

BAS maiņas gadījumā nepieciešams savlaicīgi sniegt **aktuālo kontaktinformāciju** visām iesaistītajām institūcijām.

Informācijā jāiekļauj:

- jaunā BAS vārds, uzvārds un kontakttālrunis, e-pasts;
- nepieciešamības gadījumā — arī atbildīgā vadītāja kontaktinformācija.
- Informāciju ieteicams nosūtīt rakstiski, adresātam jāapstiprina, ka tā saņemta.

BĒRNA LIETAS NODOŠANA

1. **Kopīga tikšanās starp BAS vecāko ekspertu un iesaistītajiem BAS, lai:**
 - pārrunātu līdzšinējo atbalsta sniegšanu bērnam:
 - *Bērna vajadzības un efektīvākais komunikācijas veids;*
 - *Iepriekš izmantotās efektīvās un neefektīvās atbalsta metodes;*
 - *Specifiskas reaģēšanas stratēģijas krīzes situācijās;*
 - *Bērna motivāciju ietekmējošie faktori un intereses;*
 - *Vielu lietošana un lietoto vielu vēsture;*

- Uzvedības problēmas un iespējamie ierosinātāji;
- Sadarbība ar likumisko pārstāvi, audžuģimeni un citām atbalsta sistēmām;
- Iesaistīto institūciju loma un kontakti.
 - o Identificēt visas līdz šim iesaistītās institūcijas (piemēram, skola, sociālais dienests, bāriņtiesa, psihiatrs, Valsts probācijas dienests, atkarību speciālists u. c.);
 - o Noskaidrot, kuri speciālisti un iestādes sniedza regulāru vai epizodisku atbalstu.

Tikšanās laikā jānosaka konkrēts datums, kurā oficiāli mainās atbildīgais BAS.

*Ja tas ir iespējams, jāparedz vismaz viena vai vairākas **kopīgas tikšanās ar bērnu**, kurās piedalās gan iepriekšējais, gan jaunais BAS.*

2. **Dokumentācijas sagatavošana:** pirms bērna lietas nodošanas, iepriekšējam BAS jānodrošina pilnīga un aktuāla bērna lietas dokumentācijas sakārtošana, un, ja iespējams, ar to jāiepazīstina jaunais BAS.

BAS MAIŅA VIENLAIKUS AR BĒRNA DZĪVESVIETAS MAIŅU: SPECIFISKI ASPEKTI

Kad BAS maiņa notiek vienlaikus ar bērna pārcelšanos uz citu dzīvesvietu, bērns piedzīvo vairākas pārmaiņas vienlaikus - zaudē iepriekšējo BAS, maina dzīvesvietu, skolu, vienaudžu loku un nereti arī aprūpes formu. Bērniem ar uzvedības problēmām šāda kompleksa pāreja var izraisīt adaptācijas grūtības un paaugstināt uzvedības un atkarību problēmu risku.

Lai arī pamatprincipi BAS maiņas procesā paliek nemainīgi (piemēram, nepieciešamība nodrošināt nepārtrauktību un strukturētu pāreju), īpaši svarīga kļūst **sadarbība ar jaunajā pašvaldībā esošajām institūcijām, informācijas nodošanas savlaicīgums**, kā arī **bērnām sniegtais atbalsts** adaptācijas procesā.

Specifiskas grūtības un riski:

Kumulatīvais stress⁶⁸: vienlaicīgas vairākas pārmaiņas var radīt kumulatīvo stresu, kas var pārsniegt bērna adaptācijas spējas. Kumulatīvais stress ir **vairāku ilgstošu vai atkārtotu stresu avotu kombinēta ietekme**, kas bērniem ar uzvedības un atkarību problēmām var būt īpaši sensitīva, jo kumulatīvais stress bieži pastiprina emocionālo nestabilitāti, uzvedības problēmas un riskantu rīcību, tai skaitā vielu lietošanu vai sociālo izolēšanos.

Adaptācijas grūtību pastiprināšanās: pētījumi liecina, ka bērni ar uzvedības problēmām ir īpaši jutīgi pret vides maiņu. Jaunā skolā viņi var saskarties ar grūtībām integrēties vienaudžu lokā, koncentrēties mācībām un ievērot noteikumus. Tas var pasliktināt sekmes un veicināt konfliktus ar skolotājiem un vienaudžiem⁶⁹.

BĒRNA LIETAS NODOŠANA

⁶⁸ Ogundele, M.O. (2018). Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 7(1), 9-26. <https://dx.doi.org/10.5409/wjcp.v7.i1.9>

⁶⁹ Smith, K. E., Dimitroff, S. J., Faig, K. E., Silver, E. M., & Norman, G. J. (2025). Instability in the environment and children's in-school self-regulatory behaviors. *Frontiers in Psychology*, 16, 1498961. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1498961>

BAS, tiklīdz saņem informāciju par bērna pārcelšanos, ieteicams organizēt pārejas plānošanas tikšanos, lai:

- izvērtētu, vai atbalsts bērnam ir jāturpina arī jaunajā dzīvesvietā un nodrošinātu bērna lietas nodošanu un informācijas apmaiņu starp esošo un jauno BAS (sk. iepriekšējo apakšnodaļu "Bērna lietas nodošana")

KOMUNIKĀCIJA AR INSTITŪCIJĀM

Jaunā BAS prioritārās darbības jaunajā dzīvesvietā:

- o Apzināt pieejamos un nepieciešamos atbalsta pakalpojumus (izglītība, veselība, sociālie pakalpojumi, krīzes atbalsts, u. c.);
- o Nodibināt sākotnējo kontaktu ar iestādēm, lai turpinātu sadarbību;
- o Ieteicams iniciēt STIS.

*Gadījumos, kad bērnam mainās dzīvesvieta un BAS, ieteicams iniciēt **STIS** jaunajā pašvaldībā, lai nodrošinātu koordinētu pieeju bērna atbalsta nodrošināšanā, apzinot pieejamos resursus un vienojoties par katras institūcijas pienākumiem turpmākajā darbā ar bērnu un viņa likumiskajiem pārstāvjiem.*

BAS šādā sanāksmē var sniegt šādu informāciju:

- **Bērna situācijas vispārējs raksturojums:**
 - Bērna aprūpes forma (piemēram, ģimene, audžuģimene, aizbildnība, institucionāla aprūpe);
 - Iepriekšējā dzīvesvietā konstatētās problēmas, kur nepieciešams atbalsts;
 - Atbalsta pasākumi sociālajā, izglītības un veselības jomā;
 - Sadarbības ar likumisko pārstāvi norise;
 - Iesaistīto institūciju loma (sociālais dienests, Valsts probācijas dienests, izglītības iestāde u.c.).
- **Bērna raksturojums:**
 - **Uzvedības riski:** agresija, bēgšana, nepakļaušanās, antisociāla uzvedība, destruktīvas reakcijas uz pārmaiņām.
 - **Atkarību riski vai esoša lietošana:** informācija par psihoaktīvo vielu lietošanas vēsturi, biežumu, kontekstu un līdzšinējā atbalsta sniegšanas dinamiku un rezultātiem.
 - **Emocionālā noturība un pašregulācijas prasmes:** spējas tikt galā ar stresu, vilšanos, dusmām; impulsu kontrole.
 - **Motivācija un intereses:** bērna individuālās intereses, kas var veicināt iesaisti izglītībā, brīvā laika aktivitātēs vai atbalsta pakalpojumu saņemšanā.
 - **Attiecību veidošanas prasmes:** spēja veidot un uzturēt pozitīvas attiecības ar vienaudžiem, pieaugušajiem, atbalsta personām u.c..
- **Ieteikumi turpmākajam darbam un institucionālajai sadarbībai:**
 - Kāds atbalsts būtu turpināms (piemēram, individuālais darbs ar BAS, psihologa konsultācijas, mentoringa programma, vienaudžu mentors skolā, Individuālais izglītības atbalsta plāns (IIAP) u.c.);
 - Kādi resursi nepieciešami bērna sekmīgai adaptācijai jaunajā vidē (skola, sabiedrība, ģimene);

- Ieteicamie atbalsta pasākumi likumiskajam pārstāvim;
- Sadarbības ieteikumi starp institūcijām, atbildīgo personu nozīmēšana, informācijas aprites kārtība.

KOMUNIKĀCIJA AR BĒRNU

➤ Atzīstiet pārmaiņu sarežģītību un bērna emocijas

Bērnā vienlaicīgas izmaiņas rada lielu nedrošību – viņš var justies apjucis, noraizējies vai pamests. BAS uzdevums ir normalizēt šīs sajūtas, sakot, ka tas ir saprotami, ja viņš ir skumjš, dusmīgs vai satraukts. Emociju atzīšana bez nosodījuma palīdz bērnam justies sadzirdētam. Svarīgi necensties “pārliecināt”, ka viss būs labi, bet drīzāk empātiski uzklausīt: “Tu drīkst justies bēdīgs, pārceļšanās nav viegla.”

➤ Sniedziet konkrētu, vecumam atbilstošu informāciju par pārmaiņām:

- **Skaidrot pārmaiņas bērnam vienkāršā, vecumam atbilstošā valodā**, izvairoties no terminiem vai sarežģītiem jēdzieniem.
- **Runāt mierīgā, bērnam piemērotā tempā**, atstājot pietiekami daudz laika informācijas uztverei un reakcijai.
- **Jāpārliecinās, ka bērns saprot teikto**, piemēram, lūdzot viņam pārstāstīt saviem vārdiem vai uzdodot vienkāršus jautājumus (“Ko tu no tā saprati?” vai “Ko tev gribētos pajautāt?”).
- Ņemt vērā, ka **paaugstināta stresa apstākļos bērnam var būt grūtāk koncentrēties, saprast un atcerēties informāciju**, tāpēc svarīgāko ir vērts atkārtot un vizualizēt (piemēram, zīmējums, dienas plāns, vienkārša shēma).
- **Atzīt un pieņemt bērna emocijas un reakcijas**, necenšoties tās noliegt vai pārlieku steidzināt (“Es redzu, ka tu esi apmulsis – tas ir normāli, tā jūtas daudzi bērni, kad kaut kas mainās.”).
- **Pārrunāt ar bērnu dažādus iespējamus scenārijus**⁷⁰.

Pārrunājot iespējamus scenārijus, bērns var:

- atbrīvot trauksmi, kas rodas no nezināmā;
- justies līdzdalīgs savā dzīvē;
- attīstīt reālistisku skatījumu uz nākotni, nevis dzīvot neziņā vai dramatizēt situāciju;
- bērni, kuri zina, ko var sagaidīt (gan labu, gan izaicinošu), spēj **labāk emocionāli sagatavoties** un pielāgoties.
- tas palīdz **izstrādāt pārvarēšanas stratēģijas** jau pirms notikums ir noticis. Ja bērns pārrunā vairākus iespējamus iznākumus, viņš iemācās, ka **ir lietas, ko viņš pats var ietekmēt** un vadīt.
- var izmantot **“ja - tad”⁷¹ pieeju**: “Ja skolā sākumā neizveidojas draudzība, tad ko mēs varam darīt?”

⁷⁰ National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2010). *Looked-after children and young people: Public health guideline [PH28]*. Pieejams: <https://www.nice.org.uk/guidance/ph28>

⁷¹ Child Welfare Information Gateway (U.S. Department of Health and Human Services). (2018). *Helping Your Child Transition From Foster Care to Adoption*. Pieejams: <https://cwig-prod-prod-drupal-s3fs-us-east->

- **Svarīgi veicināt bērna līdzdalību**, ļaujot viņam izteikt savas domas, sajūtas un jautājumus mutiski, rakstiski vai vizuāli (zīmējot, izvēloties uzlīmes u.c.)

Nepilnīga vai neskaidra informācija var tikt aizvietota ar bērna iztēli un bailēm, tāpēc vēlams skaidrot notiekošo pēc iespējas konkrētāk.

IETEIKUMI PAR TURPMĀKO BAS IESAISTI BĒRNA DZĪVESVIETAS MAIŅAS GADĪJUMĀ

Kad bērna dzīvesvieta mainās ārpus BAS fiziskās darbības robežām, ieteicams arī izvērtēt turpmāko atbalsta veidu, iespējams pakāpeniski samazināt BAS iesaisti, nododot atbalstu pakalpojumu sniedzējiem bērna dzīvesvietā.

Klātienas atbalsta turpināšana:

Ja bērna uzvedības vai atkarību problēmas ir smagas un attālināta palīdzība nav pietiekami efektīvs risinājums, BAS ziņo BAS koordinatoram, kurš pieņem lēmumu par cita BAS piesaisti vai lēmumu par cita atbalsta veida piesaisti bērnam jaunajā dzīvesvietā.

Kritēriji klātienas atbalsta turpināšanai:

- ◆ **Uzvedības vai atkarību problēmu smagums** – bērnam ir nepieciešams intensīvs un tiešs BAS atbalsts.
- ◆ **Ģimenes un citu nozīmīgu personu ierobežotas spējas nodrošināt atbalstu** – bērna sociālais tīkls nav pietiekami stiprs, lai uzturētu uzvedības uzlabojumus bez speciālista klātbūtnes. Jaunajā dzīvesvietā nav pieejami bērnam nepieciešamie pakalpojumi.
- ◆ **Iepriekšējā attālinātā atbalsta neveiksme** – ja iepriekšējie mēģinājumi sniegt palīdzību attālināti nav devuši rezultātus, nepieciešams turpināt klātienes darbu.

Kritēriji attālināta un kombinēta atbalsta turpināšana:

Ja bērna uzvedības problēmas ir vieglas vai vidēji smagas, un attālināta saziņa (piemēram, izmantojot videozvanus) ir efektīva, BAS var turpināt sniegt atbalstu attālināti vai daļēji attālināti.

Motivācija un spēja sadarboties: Bērns un ģimene ir motivēti iesaistīties attālinātās tikšanās.

Iepriekšējie rezultāti: Iepriekšējā sadarbība ir bijusi veiksmīga.

Tehniskās iespējas: Bērnam un viņa ģimenei saziņai ir pieejams nepieciešamais aprīkojums un interneta pieslēgums.

14. pielikums. BĒRNA VAJADZĪBAS UN GRŪTĪBAS PĀREJAS PROCESĀ

BĒRNA IESPĒJAMĀS GRŪTĪBAS PĀREJAS PROCESĀ

1. Emocionālas grūtības

Trauksme un nedrošība

- Bailes no pārmaiņām un nezināmā.
- Satraukums par to, vai jaunajā vidē viņš tiks pieņemts un saprasts.
- Emocionāla nestabilitāte, depresija vai trauksme, kas saistīta ar iepriekšējām traumām un pārceļšanos.

Trauksme un nedrošība var izpausties dažādos veidos, atkarībā no bērna vecuma, personības un situācijas konteksta:

Emocionālās izpausmes

- Pastāvīgas bažas un satraukums par nākotni vai notikumiem, kas varētu notikt;
- Bailes no pamešanas vai noraidīšanas;
- Nepamatotas bailes, ka var notikt kaut kas šausmīgs – var nomirt, sajukt prātā;
- Grūtības pastāstīt, kā jūtas.

Fiziskās izpausmes

- Miega traucējumi un murgi;
- Apetītes izmaiņas un citas fizioloģiskas reakcijas.

Uzvedības izpausmes

- Izvairīšanās no sociālām situācijām un kontakta ar citiem
- Agresīva uzvedība vai, gluži pretēji, pārmērīga piekāpība
- Regresīva uzvedība – atgriešanās pie jaunāka vecuma uzvedības modeļiem
- Grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus
- Vielu lietošana
- Klaiņošana

2. Sociālās grūtības

Integrācijas grūtības vienaudžu lokā var izpausties kā:

- Izolācija un vientulība – bērnam nav draugu jaunajā klasē
- Grūtības veidot jaunas attiecības – bērns nezina, kā iesaistīties sarunās vai aktivitātēs ar vienaudžiem
- Atstumšana vai ignorēšana – klasesbiedri var ignorēt "jauniņo", neiesaistīt viņu kopīgās aktivitātēs
- Konflikti ar vienaudžiem – nesaskaņas vai strīdi ar klasesbiedriem
- Pārmērīga pielāgošanās – bērns var censties pārāk pielāgoties, zaudējot savu identitāti, lai tiktu pieņemts

Uzticēšanās grūtību izpausmes sociālajā kontekstā:

- Nespēja parādīt dažādas emocijas
- Nemeklēšana pēc uzmanības vai mierinājuma, kad ir diskomforts/satraukums
- Izvairīšanās no acu kontakta vai fiziska pieskāriena
- Neparastas dusmas, dusmu lēkmes, iesaistišanās strīdos
- Priekšrokas un pieķeršanās izrādīšana svešiniekiem un izvairīšanās no aprūpētājiem/ģimenes locekļiem

Šīs izpausmes būtiski ietekmē bērna spēju veidot attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem, kas ir fundamentāla sociālā prasme.

BĒRNA VAJADZĪBAS PĀREJAS PROCESĀ

1. Emocionālais atbalsts un drošība

- Skaidra un saprotama informācija par pārejas procesu.
- Regulāra un paredzama saziņa ar uzticības personām.
- Psiholoģiskā palīdzība trauksmes un neskaidrības mazināšanai.

2. Uzticības veidošana un attiecību stabilitāte

- Pakāpeniska iepazīstināšana ar jauno aprūpes vidi.
- Iespēja saglabāt kontaktu ar iepriekšējiem aprūpētājiem vai uzticības personām.
- BAS, skolotāju, sociālo darbinieku un jauno aprūpētāju sadarbība, lai nodrošinātu nepārtrauktu atbalstu bērnam.

3. Identitātes un piederības jautājumi

- Atbalsts, lai bērns varētu veidot savu dzīves stāstu un pieņemt savu pieredzi.
- Iespēja saglabāt saikni ar savu kultūras un ģimenes mantojumu.
- Veicināt jaunu sociālo attiecību veidošanu.

4. Pielāgošanās jaunajiem dzīves apstākļiem

- Palīdzība ikdienas prasmju apguvē (piemēram, higiēnas paradumu ievērošana, mājsaimniecības darbi).
- Skaidras robežas un atbalsts rutīnas izveidē, lai nodrošinātu stabilitāti jaunajā aprūpes vidē.
- Adaptācija skolā un vienaudžu vidē.

5. Sociālās integrācijas atbalsts

- Atbalsts jaunu draudzību veidošanā.
- Audžuvecāku un speciālistu atbalsts bērna sociālo prasmju attīstībā.
- Iespēja piedalīties interešu izglītībā, sporta un mākslas nodarbībās.

15. pielikums. BĒRNA DROŠĪBAS PAŠPĀRBAUDES LAPA

Mērķis: Šī pārbaudes lapa ir paredzēta, lai izglītotu bērnu par viņa drošības jautājumiem un nodrošinātu, ka viņš zina savas tiesības un atbalsta iespējas.

1. Drošība jaunajā dzīvesvietā 🏠

- ☐ Zinu, kur es dzīvoju un kam varu piezvanīt, ja jūtos nedroši.
- ☐ Man ir zināmi noteikumi un robežas jaunajā mājvietā.
- ☐ Es zinu svarīgos tālruņa numurus (BAS, policija, uzticama persona).

2. Attiecības ar aprūpētājiem un skolotājiem 👤

- ☐ Es zinu, pie kura pieaugušā vērsties, ja man ir jautājumi vai problēmas.
- ☐ Es zinu, ka man ir tiesības uz cieņpilnu attieksmi un aprūpētāju atbalstu.
- ☐ Man ir iespēja paust savu viedokli par lietām, kas ietekmē manu dzīvi.

3. Emocionālā drošība 💖

- ☐ Es zinu, ka ir normāli izjust bēdas, dusmas vai trauksmi pēc pārmaiņām.
- ☐ Es zinu, ka varu runāt ar uzticamu pieaugušo, ja man ir emocionāli grūti.
- ☐ Man ir savas stratēģijas, lai tiktu galā ar stresu (elpošanas vingrinājumi, pastaigas, mūzika u.c.).

4. Drošība skolā un draugu lokā 🎓

- ☐ Es zinu, pie kura skolotāja vai sociālā darbinieka vērsties, ja mani skolā apceļ vai es jūtos atstumts.
- ☐ Man ir vismaz viens draugs vai uzticams klases biedrs.
- ☐ Es zinu, ka varu lūgt palīdzību, ja jūtos vientuļš vai nesaprasts.

5. Privātuma un personas datu aizsardzība 🗝️

- ☐ Es zinu, ka man ir tiesības uz savu privātumu.
- ☐ Es saprotu, ka ne visiem ir jāzina mana personīgā vēsture.
- ☐ Es apzinos, ka internetā ir svarīgi sargāt savus personas datus un neizpaust privātu informāciju svešiem cilvēkiem.

6. Fiziskā drošība ⚡

- ☐ Es zinu, ka neviens nedrīkst mani piespiest darīt lietas, kas man nav ērtas.
- ☐ Es zinu, ka varu atteikties no pieskārieniem, ja tie man nepatīk.
- ☐ Es esmu informēts, kur un pie kā vērsties, ja jūtu fizisku apdraudējumu.

Kā izmantot šo lapu?

✓ BAS vai aprūpētājs var izmantot šo sarakstu sarunā ar bērnu, lai pārbaudītu, vai viņš zina savas drošības iespējas un tiesības.

- ✓ Bērns pats var pārskatīt un atzīmēt punktus, kurus viņš jūtas pārliecināts.
- ✓ Ja ir jautājumi vai neskaidrības, tos var apspriest ar BAS speciālistu vai uzticamu pieaugušo.

Atceries: *Tu neesi viens – vienmēr ir cilvēki, kas vēlas palīdzēt un atbalstīt*

Metodika, kā BAS var pārrunāt bērna tiesības uz drošību

Lai **BAS** varētu efektīvi pārrunāt bērna tiesības uz drošību, ir svarīgi pielāgot pieeju bērna vecumam, uztverei un emocionālajam stāvoklim. Šeit ir **praktiska metodika**, kā BAS var strādāt ar šo tēmu **atklāti un bērnam draudzīgi**. ♦ BAS var izmantot šo metodiku individuālās sesijās vai grupu nodarbībās, **pielāgojot to bērna vecumam un vajadzībām**.

1. Sākuma posms: Uzticības veidošana un tēmas ievads

Mērķis: Panākt, lai bērns justos droši un būtu atvērts sarunai.

- Sākumā veidot **mierīgu, nepiespiestu atmosfēru** – var spēlēt galda spēli, zīmēt vai izmantot citas bērnam patīkamas aktivitātes.
- **Ievads sarunai:**
 - 👉 “Mēs šodien varētu parunāt par Tavām tiesībām uz drošību. Vai Tu zini, kas ir drošība?”
 - 👉 “Kā Tu jūties, kad esi drošībā? Un kā Tu jūties, kad jūties apdraudēts?”
 - 👉 “Vai Tu zini, ka katram bērnam ir īpašas tiesības, kas viņu aizsargā?”

2. Galvenā daļa: Diskusija un praktiska informācija

BAS var izmantot **interaktīvus un spēles veida paņēmienus**, lai palīdzētu bērnam **izprast savas tiesības** un kā tās izmantot.

♦ **A. Interaktīvā diskusija ar kartītēm**

1. BAS sagatavo **kartītes ar dažādām situācijām**, un bērnam jāpasaka, vai situācija ir droša vai nedroša un ko viņš darītu šajā gadījumā.

Piemēri:

- *Kāds svešinieks prasa tev iet līdzi?*
 - *Tev nepatīk, kā kāds ar tevi runā vai izturas. Ko tu dari?*
 - *Kāds lūdz, lai tu nepasaki citiem par kaut ko, kas noticis?*
 - *Tu redzi, ka draugam ir bēdīgi un viņš saka, ka nejūtas droši mājās. Ko tu darītu?*
2. **Bērns izsaka savu viedokli**, un BAS palīdz to papildināt ar informāciju par bērna tiesībām.

◆ B. "Drošības aplis" – kurš var palīdzēt?

Bērns kopā ar BAS **uzzīmē apli**, kur vidū ir bērns. Tad ap apli tiek **zīmētas figūras, kas attēlo uzticamus cilvēkus** (ģimene, skolotājs, sociālais darbinieks, policija, draugs u.c.).

- **Uzdevums:** "Nosauc cilvēkus, pie kuriem vari vērsties, ja jūties apdraudēts."
- **Mērķis:** Palīdzēt bērnam **saprast, kur meklēt palīdzību** un kā izteikt savas vajadzības.

◆ C. Lomu spēles – drošības scenāriji

- **Situāciju spēle:** BAS un bērns **izspēlē dažādus scenārijus**, lai trenētu reakciju uz bīstamām situācijām.
 - "Kā Tu pateiksi 'nē', ja kāds Tevi piespiež darīt kaut ko, ko Tu nevēlies?"
 - "Ko Tu darīsi, ja kāds Tev uz ielas pieiet un saka, lai ej viņam līdzi?"
- BAS sniedz **atgriezenisko saiti** un pastāsta, kā rīkoties droši.

Noslēgums: Kopsavilkums un bērna pašpārbaudes saraksts

Mērķis: Apkopot informāciju un stiprināt bērna pārliecību par savām tiesībām.

- **Bērna pašpārbaudes saraksts:** BAS dod bērnam **pašpārbaudes lapu**, kurā bērns var **atzīmēt lietas, kuras jau zina** un kurām vēlas pievērst vairāk uzmanības.
- **Bērns nosauc 3 lietas, ko viņš šodien uzzināja** un **2 rīcības veidus**, ko izmantos, ja jūtīsies apdraudēts.
- **Pozitīvs noslēgums:** "Tu esi ļoti gudrs un zini, kā pasargāt sevi! Atceries, ka vienmēr vari lūgt palīdzību."

Kāpēc šī metodika ir efektīva?

- ✓ Interaktīvas un radošas pieejas palīdz veidot **sarunu par drošību saprotamu un praktisku**.
- ✓ Bērns aktīvi **iesaistās procesā** un jūtas **līdzvērtīgs sarunu biedrs**.
- ✓ Šī metode ļauj **pārbaudīt, vai bērns tiešām saprot savas tiesības un prot tās izmantot**.

16. pielikums. CEĻVEDIS BĒRNA IESAISTEI BRĪVĀ LAIKA AKTIVITĀTĒS

Bērna iesaiste brīvā laika aktivitātēs ir attiecībās un uzticībā balstīts process. Bērni ar uzvedības problēmām var būt piesardzīgi vai pat opozicionāri pret jebkādu jaunu pieredzi. Tādēļ aktivitāšu izvēle un piedāvāšana nedrīkst būt sasteigta vai balstīta tikai uz pieaugušā iniciatīvu. Bērna iesaistes **strukturēšana posmos** ļauj BAS soli pa solim veidot attiecības. Katrs posms ietver mērķi, BAS uzdevumus, piemērotas aktivitātes un norādi, kad virzīties uz nākamo posmu. Ceļvedī atradīsiet arī padomus pirmajai kopīgajai aktivitātei ar bērnu, ieteikumus darbam ar pusaudzi ar uzvedības problēmām, ieteicamu aktivitāšu sarakstu un specifiskus ieteikumus atsevišķām aktivitātēm (slidotava, kartings, pārgājiens).

Pamatprincipi

- Iesaiste ir **pakāpenisks, attiecībās balstīts process**.
- Mērķis nav tikai "aizvest uz aktivitāti", bet **veidot uzticēšanos, piedzīvot pozitīvas emocijas, attīstīt sociālās un pašizziņas prasmes**.
- Svarīgi pielāgot aktivitātes **bērna attīstības līmenim, emocionālajam stāvoklim, uzvedības profilam un dzimumam**.

1. posms: Iepazīšanās un uzticības veidošana

Mērķis: Veidot attiecību pamatu. Bērnam jājūtas droši un pieņemtam, lai viņš būtu atvērts turpmākai sadarbībai.

BAS uzdevumi:

- Būt blakus, radot drošu klātbūtni.
- Nerādīt spiedienu iesaistīties.
- Normalizēt klusumu un neiesaisti.

Ieteikumi BAS šajā posmā:

- **Esi klātesošs, neuzbāzīgs:** Sēdi blakus, dari ko vienkāršu (piemēram, šķiro kārtis, zīmē, lasi), bet nepiespied bērnu iesaistīties. Šādi Tu rādi: *“Es esmu šeit, man nav vajadzīga Tava uzmanība vai uzvedība. Es vienkārši esmu.”*
- **Normalizē klusumu:** Neizsaki komentārus kā: *“Kāpēc tu klusē?”*, *“Tu taču vari pateikt”* utt. Tā vietā klusumu pieņem kā dabiski esošu – pat mierinošu. Piemēram, var pateikt: *“Ir ok vienkārši būt. Nav jāsaka nekas.”*
- **Neradi spiedienu ar jautājumiem:** Jautājumi var likties kā “eksāmens”. Tā vietā vari dalīties par sevi – vienkārši pastāsti, ko dari vai kas Tev patīk. Tā bērns redz, ka saruna var būt vienpusēja bez spiediena.

Ko BAS var sev atgādināt šajā posmā?

“Mans uzdevums nav viņu izmainīt. Mans uzdevums ir būt viņam blakus tik ilgi, līdz viņš notic, ka var būt kopā ar kādu arī klusumā – droši, mierīgi, bez prasībām.”

Aktivitātes:

- Pastaiga bez mērķa.
- Mierīga darbība (zīmēšana, skatīšanās, krāsošana).
- Kopīga maltīte (cepšana, dzēriens).
- Mūzika (Tu - klausies, bērns - izvēlas).
- Brauciens ar auto.

Kad pāriet uz 2. posmu: kad bērns piekrīt atrasties kopā, uztur kontaktu vai neizrāda aktīvu pretošanos. Svarīga zīme ir bērna gatavība *turpināt* tikties ar BAS (piemēram, pats pajautā par nākamo tikšanos vai piekrīt nākamajai aktivitātei).

2. posms: Interesu izpēte un motivēšana

Mērķis: Noskaidrot, kas bērnu interesē un motivē, lai izvēlētos atbilstošas brīvā laika aktivitātes. Turpināt nostiprināt uzticību, parādot, ka BAS respektē bērna vēlmes un izvēles.

BAS uzdevumi:

- Interesu izziņāšana: Sarunu un radošu metožu (anketas, zīmēšana, “sapņu dienas” apraksts) izmantošanas laikā uzzināt bērna vaļaspriekus un to, ko viņš vēlētos pamēģināt. Pajautāt par līdzšinējo pieredzi.
- Motivācijas veidošana: Sniegt pozitīvu atgriezenisko saiti par bērna interesēm (“Tas izklausās aizraujoši!”, “Man arī patik dzīvnieki – varbūt gribētu kopā aiziet uz zoo?”). Celt bērna pašapziņu, uzsverot viņa stiprās puses.
- Reālistisku mērķu uzstādīšana: Kopā ar bērnu izvēlēties vienu vai divas aktivitātes, kuras viņš būtu gatavs tuvākajā laikā izmēģināt. Pārrunāt, kas būtu nepieciešams, lai tas notiktu (piemēram, ekipējums, atļauja no vecākiem utt.), un mazināt iespējamās bailes, izskaidrojot, kā aktivitāte noritēs.

Piemērotas aktivitātes:

- **Došanās “izlūkos”:** Ja bērnu interesē kāda joma (piemēram, sports, mūzika, māksla), BAS var noorganizēt īsu *vērošanas* vizīti – aiziet kopā paskatīties treniņu, koncertu vai pulciņa nodarbību no malas. Tas ļauj bērnam iepazīt vidi, nejūtot spiedienu uzreiz piedalīties.
- **Interesu noskaidrošana:** Piedāvāt izmēģināt nelielu *paraugstundu* drošos apstākļos. Piemēram, ja bērns min, ka patik riteņbraukšana, uztaisīt īsu izbraucienu drošā vietā.
- **Kopīga lēmumu pieņemšana:** Ļaut bērnam *izvēlēties* no dažiem variantiem (ko BAS ir iepriekš izpētījis kā drošus un pieejamus). Piemēram: “Mums ir iespēja sestdien aiziet uz baseinu vai slidotavu – ko tu gribētu pamēģināt vispirms?”

Kad pāriet uz nākamo posmu: Kad ir noskaidrots vismaz viens brīvā laika aktivitāšu virziens, kas bērnu patiesi saista, **un** bērns izrāda gatavību to pamēģināt.

3. posms: Kopīga aktivitātes īstenošana

Mērķis: Praktiski iesaistīt bērnu izvēlētajā brīvā laika aktivitātē, piedzīvojot pozitīvu pieredzi.

BAS uzdevumi:

- **Plānošana un sagatavošanās:** Pirms pirmās kopīgās aktivitātes BAS sagatavo visu nepieciešamo. Jāparūpējas par drošību (atļaujas, piemērots apģērbs vai aprīkojums bērnam), jāizplāno loģistika (tikšanās laiks, transports) un jāpārrunā ar bērnu gaidāmais notikumu plāns, lai mazinātu nedrošību.
- **Atbalsts aktivitātes laikā:** Aktivitātes laikā ir svarīga BAS *līdzdalība*. BAS piedalās kopā ar bērnu, iedrošinot mēģināt un slavējot par pūlēm.
- **Pozitīva pieredzes nostiprināšana:** Pēc aktivitātes BAS ieteicams pārrunāt ar bērnu, kas patika, kas izdevās. Izcelt veiksmīgos brīžus (“Tu nobrauci **divus** apļus trasē! Atceries, kā sākumā baidījies, bet tomēr izdarīji!”) un uzslavēt bērnu par drosmi un līdzdalību. Ja kaut kas nesanāca perfekti, normalizēt to (“Visi sākumā krīt no slidām, tas ir normāli – galvenais, ka pamēģināji un cēlies atkal!”).

Piemērotas aktivitātes: *Šajā posmā izvēlēta aktivitāte jau ir konkrēta un atbilst bērna interesēm.* Tā var būt jebkura droša un vecumam atbilstoša nodarbe, par ko vienojāties iepriekšējā posmā – sporta nodarbība, došanās uz pasākumu, radoša darbnīca utt. Svarīgi, ka BAS piedalās kopā ar bērnu, tāpēc jāizvēlas aktivitāte, kurā BAS spēj iesaistīties un atbalstīt.

Izvēlies aktivitāti, kurā bērns nejūtas vērtēts – kur nav jābūt “pareizi” vai “nepareizi” un kur iespējams bērnam sajust: “es spēju”.

- **Barot dzīvniekus (piemēram, putnus, kaķus vai apmeklēt dzīvnieku patversmi)**
Dzīvnieki **nenosoda, neuzdod jautājumus, bet rada mieru**. Bērnam var attīstīties līdzciecība un atbildība.

Pirmā kopīgā aktivitāte var ietekmēt bērna turpmāko motivāciju, tāpēc svarīgi:

- **Gatavošanās:** BAS pārliecinās, ka bērns precīzi zina, kas un kā notiks. Piemēram, ja plānota došanās uz slidotavu, izstāstīt, kā izskatās slidotava, cik ilgi slidosiet, ka varēs turēties pie malas, ja nejūtas droši, utt.
- **Laiks un vieta:** pirmajai aktivitātei ieteicams izvēlēties laiku, kad nav liels pūlis vai steiga. Videi jābūt bērnam draudzīgai – piemēram, ja bērns mēdz satraukties trokšņa dēļ, kartinga halle var nebūt labākā pirmā izvēle, tad var sākt ar ko mierīgāku.
- **Partnerība:** uzsveriet, ka darīsiet *kopā*. Bērnam būs drošāk, ja redzēs, ka arī pieaugušais piedalās (slido līdzī, brauc ar kartingu blakus trasē, kāpj kalnā pārgājienā). BAS tādējādi modelē uzvedību un dod bērnam drošības sajūtu.
- **Elastība:** pirmajā reizē viss var nenotikt kā plānots – bērns var pēkšņi nobīties vai zaudēt interesi. BAS jābūt gatavam pielāgoties: varbūt samazināt aktivitātes intensitāti vai ilgumu, ieturēt pauzi vai pat mainīt nodarbi uz ko vienkāršāku, nezaudējot pozitīvo noskaņu. Galvenais ir kopīgā pieredze, nevis perfekts rezultāts.

Šajā posmā bērns ir gatavs piedalīties grupu nodarbībās, piemēram, sporta skolā, interešu izglītībā, radošos vai sociālos projektos. BAS vairs nav aktivitātes virzītājs, bet atbalstošs fons, kas palīdz uzturēt motivāciju.

BAS uzdevumi:

- Palīdzēt bērnam izvērtēt iespējas, izpētīt, kur viņš varētu justies labi (piemēram, kāda sporta komanda, teātris, brīvprātīgais darbs);
- Piedāvāt “drošu sākumu” – aizvest uz pirmo treniņu, būt klāt pirmajā tikšanās reizē, palīdzēt sarunāties ar treneri vai vadītāju;
- Regulāri interesēties par pieredzi, bet ne kontrolējoši;
- Stiprināt bērna atbildību un līdzdalību, slavēt neatkarīgus soļus;
- Uzturēt pozitīvas attiecības, arī ja BAS vairs nav aktīvs dalībnieks aktivitātē.

Ieteicamās aktivitātes:

- Iestāšanās sporta skolas treniņu grupā (piemēram, futbols, džudo, vieglatlētika);
- Dalība mākslas vai mūzikas skolā, teātra pulciņā, deju nodarbībās;
- Iesaistīšanās brīvprātīgajā darbā (dzīvnieku patversmē, vietējā biedrībā);
- Aktīva dalība skolas organizētā ārpusstundu aktivitātē.

Piemērotu brīvā laika aktivitāšu saraksts
--

Zemāk apkopots dažādu aktivitāšu saraksts, kuras BAS var apsvērt, atbilstoši bērna vecumam, interesēm un vajadzībām.

1. Sportiskas aktivitātes: Futbols, basketbols, peldēšana, skriešana, ritenbraukšana, skrituļošana vai slidošana, kāpšana klinšu sienā (ar instruktora uzraudzību). Sporta nodarbības attīsta komandas garu, mērķtiecību un fizisko veselību.
2. Radošas nodarbības: Zīmēšanas vai gleznošanas pulciņš, rokdarbi (piemēram, keramikas vai kokapstrādes darbnīca), mūzikas instrumentu spēle, dziedāšana kori, teātra studija. Šīs aktivitātes veicina pašizpausmi un rada emocionālu piepildījumu.
3. Āra un dabas aktivitātes: Pārgājieni dabā, orientēšanās sacensības, makšķerēšana, dabas izpēti ekspedīcijas, izbrauciens ar laivu. Būšana dabā uzlabo garastāvokli, māca sadarboties un vairo izturību.
4. Izglītojoši pasākumi: Apmeklēt muzejus, zinātnes centrus, planetāriju, zoo vai bibliotēku īpašos pasākumos bērniem. Šādi pasākumi paplašina redzesloku un var iedvesmot jaunām interesēm.
5. Sociālās aktivitātes: Piedalīšanās jauniešu centros, skautu vai gaidu pulkā, brīvprātīgo pasākumos (piemēram, dzīvnieku patversmē). Tas palīdz bērnam veidot draudzības, mācīties atbildību un piederību kopienai.
6. Individuāli hobbiji mājās: Ja bērns ir intraverts vai sākumā nevēlas piedalīties grupu aktivitātēs, var attīstīt hobbjus individuāli – lasīšana, pužļu likšana, datorgrafika, programmēšana, kulinārija (ēst gatavošanas eksperimenti) u.c. Ar laiku BAS var meklēt veidus, kā šo hobiju paplašināt arī ārpus mājām, kad bērns būs gatavs (piemēram, pievienoties grāmatu klubiņam vai programmēšanas pulciņam).

Specifiski ieteikumi konkrētām aktivitātēm:

Dažām aktivitātēm nepieciešama īpaša sagatavošanās vai pieeja, it īpaši pirmajā reizē kopā ar BAS. Zemāk sniegti padomi, kā maksimāli labi sagatavoties un novadīt slidošanu, kartingu un pārgājienu, taču līdzīgi principi attiecināmi arī uz citām aktivitātēm:

Slidotava (publiskā slidošana): Pirms došanās uz slidotavu pārrunājiet ar bērnu, vai viņam jau ir bijusi pieredze uz slidām. Ja, nē – pastāstiet, ka sākumā var turēties pie malas vai pie BAS rokas. Parūpējieties par piemērotu apģērbu: cimdi (lai nesavainotu rokas uz ledus), ērts, silts apģērbs, kas neierobežo kustības, un, ja iespējams, ķivere (jo īpaši mazākiem bērniem). Izvēlieties dienu un laiku, kad slidotava nav pārpildīta, lai bērns neapjuku bariņā. Pirmajā reizē uzstādiet nelielus mērķus – piemēram, “šodien mēģināsim izbraukt vienu apli pa malu, tu vari atpūsties jebkurā brīdī”. BAS slido kopā ar bērnu, demonstrējot pamata kustības un uzmundrinot. Ja bērns nokrīt, pasmaidiet un sakiet, ka tas ir normāli – iemāciet piecelties ar smaidu. Pēc slidošanas paslavējiet bērnu par jebkuru progresu un iedrošiniet, ka nākamreiz ies vēl labāk, kad jau būs iemaņas un jutisies uz slidām drošāk.

Kartings: Pirms brauciena noskaidrojiet kartingu halles noteikumus – no kāda vecuma un auguma bērni drīkst braukt, vai nepieciešama pieaugušā klātbūtne mašīnā (dažās hallēs ir divvietīgi kartingi ar instruktoru). Ja pusaudzim ir uzvedības problēmas, pārrunājiet drošības noteikumus ļoti skaidri: obligāti ķivere, piesprādzēšanās, nekādā gadījumā nedrīkst tišām sadurties ar citiem braucējiem utt. Ieteicams doties laikā, kad trase nav pilna – tā pusaudzis jutīsies brīvāk un būs mazāk citu, ar ko potenciāli sacensties agresīvā manierē. BAS var braukt ar savu kartingu blakus vai, ja iespējams, kopā divvietīgā kartingā, lai palīdzētu kontrolēt braucienu. Pirms starta: parādiet kartingu, paskaidrojiet pedāļus (gāze/bremze) un stūres jūtīgumu. Brauciena laikā: ja redzat, ka bērns pārgalvīgi brauc, pēc brauciena mierīgi pārrunājiet, kā jutās un vai pamanīja riskus (“Tu brauci ļoti ātri tajā pagriezienā, man mazliet bail palika, vai tu pats juti, ka varēja sanest?”). Slavējiet par ievērotajiem noteikumiem un drošu braukšanu, ja pusaudzis centās braukt prātīgi. Pat ja pirmajā reizē bērns negrib klausīties padomos, saglabājiet mieru – pieredze pati iemācīs, un jūsu uzdevums ir būt blakus un nodrošināt, ka visi ir sveiki un veseli. Pēc brauciena uzslavējiet, cik labi izdevās tikt galā ar kartingu, un ierosiniet atzīmēt šo notikumu (piemēram, kopīgi iedzerot kādu dzērienu kafējnīcā turpat hallē).

Pārgājiens: Gatavojoties pirmajam pārgājenam, rūpīgi izvēlieties maršrutu – tam jābūt īsam un pielāgotam bērna fiziskajai sagatavotībai. Ideālā gadījumā izvēlieties loku dabā ar interesantiem punktiem (skatu tornis, ezers, piknika vieta) un iespēju nepieciešamības gadījumā saīsināt ceļu atpakaļ. Pirms pārgājiena pārrunājiet, kā sagatavoties: ērti apavi (nebūtu vēlams doties ceļā ar jaunām, neiestaigātām kurpēm), laikapstākļiem piemērots apģērbs, ūdens pudele un vieglas uzkodas somā. Līdzņemamās lietas: BAS nodrošina arī pirmās palīdzības minimumu (plākssteri, pretodu līdzekli u.c.) un pārliecinās, ka tālrunis ir pilnībā uzlādēts ārkārtas gadījumiem. Pārgājiena laikā: ejiet kopā ar bērnu, nevis priekšā – ļaujiet viņam noteikt tempu. Parādiet interesi par apkārtni, iesaistiet bērnu mazās aktivitātēs ceļā: kopīgi meklējiet noteiktas koku sugas, ieklausieties putnu dziesmās, spēlējiet “redzu ko tālu” spēli, lai uzturētu vieglu atmosfēru. Ja bērns nogurst vai zaudē interesi, neuzstājiet turpināt par katru cenu – ieturiet pauzi, uzkodiet, pastāstiet kādu aizraujošu atgadījumu. Galvenais mērķis ir, lai bērnam pārgājiens asociējas ar patīkamu kopā būšanu, nevis ar nogurumu vai piespiešanos. Pēc pārgājiena: kopīgi

atskatieties uz maršrutu kartē vai telefonā – parādiet, cik tālu esat nogājuši, apsveiciet bērnu par paveikto (“Mēs nogājām veselus 5 kilometrus! Tas ir lieliski!”). Šāda apzināšanās vairo lepnumu par sevi un vēlmi to atkārtot.

17. pielikums. DEPRESIJA

Depresija bērniem un pusaudžiem ir nopietns psihiskās veselības stāvoklis, kas ietekmē bērna emocijas, domas, uzvedību un funkcionēšanu ikdienā. Tā nav tikai “slikta diena” vai “slinkums” – depresija var ievērojami apgrūtināt mācības, attiecības ar vienaudžiem un ģimeni, kā arī samazināt dzīves kvalitāti un interesi par iepriekš nozīmīgām lietām.

Pasaules Veselības organizācija (PVO) uzsver, ka depresija pusaudžu vidū ir izplatīts traucējums, kas bieži **sākas 12–18 gadu vecumā** un var būt saistīts ar **paaugstinātu pašnāvības risku**, vielu lietošanu un citas psihiskās veselības grūtības (piemēram, trauksmi vai ēšanas traucējumus).

1. Depresijas pazīmes un situācijas novērtēšana

BAS loma ir savlaicīgi pamanīt bērna emocionālās veselības izmaiņas.

Tipiskas pazīmes:

- Pastāvīgi nomākts garastāvoklis, raudulīgums, viegla aizkaitināmība
- Intereses zudums par iepriekš iecienītām aktivitātēm
- Samazināta enerģija, nogurums, miegainība vai bezmiegs
- Sūdzības par fiziskām sajūtām bez medicīniska pamata (piemēram, galvassāpes, sāpes vēderā)
- Sociāla noslēgšanās, konflikti ar vienaudžiem vai ģimeni
- Izteikumi par nevēlēšanos dzīvot, bezcerību vai paškaitējumu

! Īpaša uzmanība jāpievērš, ja bērns runā par nāvi, jūtas kā nasta citiem vai uzvedas paškaitējoši.

2. Sadarbība ar vecākiem un speciālistiem

- Informējiet likumisko pārstāvi par novērotajām pazīmēm.
- Iedrošiniet vecākus **meklēt palīdzību pie psihologa vai psihiatra.**
- Ja vecāki noliedz problēmu, turpiniet uzraudzīt bērna stāvokli un sadarbojieties ar skolas psihologu, sociālo dienestu vai mediķiem.
- **Ieteicams sniegt izglītojošu materiālu par depresiju**, lai vecāki labāk saprastu situāciju un spētu sniegt bērnam atbalstu.

3. Resursi un palīdzības iespējas
● Psihologs / psihoterapeits: var veikt depresijas izvērtējumu un piedāvāt psiholoģisko palīdzību, piemēram, kognitīvi biheiviorālo terapiju (CBT). ● Psihiatrs: izvērtē depresijas smagumu, nepieciešamības gadījumā nozīmē medikamentus, nosūta pie psihologa vai mākslas terapeita. ● Ģimenes ārsts: var būt pirmais kontakta punkts, īpaši, ja bērnam ir fiziski simptomi vai nepieciešams nosūtījums. ĢĀ izslēgs citus potenciālos iemeslus - piem., anēmiju, vairogdziedzera problēmas. ● Sociālais darbinieks: ja bērna vide nav atbalstoša vai pastāv riski, jāiesaista sociālās palīdzības struktūras.
4. Steidzamas situācijas – kad nepieciešama tūlītēja rīcība
✦ Nekavējoties jāiesaista neatliekamā palīdzība (zvanot 113), ja: ● Bērns izsaka tiešus pašnāvības draudus ● Ir bijis pašnāvības mēģinājums vai aktīva paškaitējoša uzvedība ● Bērns ir dezorientēts, nekontaktējas, ir it kā “sastindzis” ! Šādos gadījumos ir nepieciešama neatliekama psihiatra izvērtēšana un, iespējams, stacionēšana.
5. Atbalsta iespējas Latvijā
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (BKUS): Nodrošina psihiatra, psihologa un multidisciplināru komandu palīdzību bērniem ar depresiju, tai skaitā stacionāru. www.bkus.lv Pusaudžu resursu centrs: Valsts apmaksāts psiholoģiskais atbalsts 11–25 gadu veciem jauniešiem ar emocionālām grūtībām. info@pusaudzis.lv https://pusaudzucentrs.lv/ Nacionālais psihiskās veselības centrs (NPVC): Piedāvā specializētu palīdzību pusaudžiem ar depresijas simptomiem, tai skaitā stacionāru. https://npvc.lv/ Latvijas reģionos strādājošos psihiatrus un valsts apmaksātus psihologus meklēt šeit:

<https://www.vmnvd.gov.lv/lv/psihiska-veseliba>

vai <https://www.rindapiearsta.lv>

Krīzes un uzticības tālruni:

- Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116111** (bez maksas, diennakts)
- Krīžu un Konsultāciju centrs “Skalbes”: **67222922** vai **27722292**

18. pielikums. AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI

Autiskā spektra traucējumi (AST) ir **neiroattīstības traucējumi**, kas ietekmē **sociālo komunikāciju, uzvedību un interešu loku**. AST izpaužas dažādās formās un intensitātē – katrs bērns ar autismu ir unikāls. Bērni ar AST bieži reaģē atšķirīgi uz apkārtējo vidi, viņiem var būt grūtības izprast sociālās situācijas, uzturēt kontaktu, pielāgoties pārmaiņām un saprast neredzamus sociālos signālus.

AST nav slimība, ko “izārstē”, bet gan **attīstības īpatnība**, kurai nepieciešams pielāgots atbalsts, lai bērns varētu attīstīties atbilstoši savām spējām. Ar savlaicīgu atpazīšanu un piemērotu palīdzību iespējams **ievērojami uzlabot bērna funkcionēšanu un dzīves kvalitāti**.

1. AST pazīmes un situācijas novērtēšana

AST pazīmes var būt ļoti dažādas un bieži parādās **jau pirmsskolas vecumā**, bet dažkārt tās kļūst redzamas tikai skolas sākumā. BAS var pamanīt šādas izpausmes:

- Grūtības **sociālajā saskarsmē** – mazāka interese par citiem bērniem, neierasta acu kontakta izmantošana, neizprot sociālās normas vai žestus
- Ierobežots, atkārtots uzvedības un interešu loks – fiksācija uz konkrētām tēmām, atkārtotas kustības (roku vicināšana, lēkāšana), **jūtīgums pret skaņām, gaismām vai pieskārieniem**
- Izteiktas grūtības pārmaiņu situācijās – dusmu vai trauksmes reakcijas, ja tiek izjaukta ierastā kārtība
- Atšķirīga valodas lietošana – var būt vai nu **viegla runas aizture** vai īpašs, runas stils, kur atkārtotas tiek apkārt dzirdētās frāzes, dažkārt nevietā
- Dažkārt – **izteikti augsts spēju līmenis kādā noteiktā jomā** (piemēram, atmiņa, matemātika)

Svarīgi: AST nav saistīts ar zemu intelektu – daudzi bērni ar autismu ir vidēji vai augsti intelektuāli attīstīti.

2. Sadarbība ar vecākiem un speciālistiem

- Ja BAS novēro autismam raksturīgu uzvedību, **ieteicams to apspriest ar vecākiem**, iedrošinot vērsties pie psihologa vai neirologa, lai saņemtu speciālista izvērtējumu.
- Ja vecāki noliedz vai nespēj pieņemt iespējamās attīstības īpatnības, svarīgi **turpināt bērna novērošanu** un piedāvāt **neizsmeļošu, neapsūdzošu informāciju**.

● Ieteicams iesaistīt izglītības iestādes speciālistus (skolas psihologu, pedagogu palīgu), lai pielāgotu vidi un prasības bērna vajadzībām. ● BAS jāapzinās, ka ģimenēm, kurās aug bērns ar AST, var būt paaugstināts psihoemocionālais slogs, un vecākiem nereti ir nepieciešams arī psihosociāls atbalsts.
3. Resursi un palīdzības iespējas
● Psihologs / psihiatrs / bērnu neirologs: veic diagnostiku (balstoties uz starptautiskajiem kritērijiem, piemēram, DSM-5), palīdz plānot terapiju. ● ABA terapeits, ergoterapeits, logopēds: sniedz specializētu palīdzību uzvedības, komunikācijas un ikdienas prasmju attīstībā. ● Speciālās izglītības iestādes un atbalsta programmas: nodrošina pielāgotu vidi bērniem ar AST. ● Sociālie pakalpojumi (piemēram, asistents, dienas centri): palīdz bērnam un ģimenei ikdienā.
4. Steidzamas situācijas – kad nepieciešama tūlītēja rīcība
✦ AST paši par sevi nerada steidzamus apdraudējumus, taču tūlītēja rīcība nepieciešama, ja: ● Bērnam ir paštraumējoša vai bīstama uzvedība (sitas, skrien prom, ielec satiksmē, arī paškaitējums var būt īpaši problemātisks AST bērniem) ● Nav nodrošināta pienācīga aprūpe mājās, piemēram, bērns tiek sodīts par uzvedību, kas saistīta ar AST ● Skolā vai citā vidē bērns tiek pastāvīgi izolēts, apsmiets vai fiziski apdraudēts ● Vecāki atsakās piekrist diagnozei un vienlaikus neievēro bērna vajadzības, kas rada risku bērna attīstībai un drošībai
5. Atbalsta iespējas Latvijā
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (BKUS): Sniedz neirologu, psihiatru un psihologu pakalpojumus bērniem ar tikiem un Tureta sindromu. 📍 www.bkus.lv Pusaudžu resursu centrs: Sniedz psiholoģisku atbalstu bērniem un jauniešiem vecumā no 11 līdz 25 gadiem, arī

ar neiroattīstības traucējumiem. |  <https://pusaudzucentrs.lv/>

Latvijas Autisma apvienība:

Vecāku un speciālistu organizācija, kas piedāvā informāciju, seminārus un pieredzes apmaiņu.  www.autisms.lv

Sociālie pakalpojumi (pašvaldībās):

Asistenta pakalpojumi, dienas centri, funkcionēšanas novērtējums un individuālais atbalsta plāns.

19. pielikums. INTELEKTUĀLĀS ATTĪSTĪBAS TRAUCĒJUMI (GARĪGA ATPALICĪBA)

Intelektuālās attīstības traucējumi (diagnožu klasifikatorā – garīga atpalicība) ir **neuroattīstības traucējumi**, kas sākas agrīni un ietekmē bērna **kognitīvās spējas, mācīšanās tempu un adaptīvās prasmes**. Šie traucējumi ietekmē spēju apgūt jaunas iemaņas, domāt abstrakti, pielāgoties ikdienas dzīves situācijām un komunicēt.

Diagnoze tiek noteikta, pamatojoties uz **zemāku intelekta rādītāju (IQ zem 70)** un **grūtībām adaptīvās funkcionēšanas jomās**, piemēram, pašaprūpē, saskarsmē, mācībās vai sociālajā uzvedībā. Bērni ar šiem traucējumiem bieži sastopas ar **grūtībām skolā, paaugstinātu izstumšanas risku un emocionāliem traucējumiem**, tostarp trauksmi vai depresiju.

1. Intelekta attīstības traucējumu pazīmes un situācijas novērtēšana

BAS var pamanīt traucējumus, kad bērnam:

- Ir **skaidras attīstības aiztures** (piemēram, mazs vārdu krājums, grūtības saprast ikdienišķus terminus, vecumam neatbilstošas pašaprūpes prasmes)
- **Grūtības ar mācībām un koncentrēšanos**, kas ir noturīgas, neskatoties uz atbalstu skolā
- **Vāja sociālā mijiedarbība**, nespēja veidot savam vecumam atbilstošas attiecības
- **Zema spēja plānot, risināt problēmas un pieņemt lēmumus**
- Lēnāka jaunu prasmju apguve, bieži aizmirst jau iemācīto
- Iespējama emocionāla diskomforta vai dusmu uzvedība, īpaši situācijās, kurās bērns jūtas nesaprasts

*Svarīgi saprast, ka bērni ar intelektuālās attīstības traucējumiem ne vienmēr izskatās “citādi” – viņu grūtības visbiežāk izpaužas **uzvedībā, mācībās un ikdienas dzīvē**.*

2. Sadarbība ar vecākiem un speciālistiem

- **Iedrošiniēt vecākus** meklēt palīdzību pie speciālistiem, ja ir aizdomas par attīstības traucējumiem vai ja bērna ikdienas funkcionēšana ir būtiski ierobežota.
- Ja vecāki noliedz problēmu, **turpiniet bērna novērošanu un konsultējieties ar izglītības iestādes atbalsta personālu** (piemēram, psihologu vai speciālo pedagogu).
- Piedāvājiet **informāciju par intelektuālās attīstības traucējumiem** un iespējām saņemt palīdzību.

*Svarīgi atgādināt, ka **savlaicīga diagnostika dod iespējas saņemt pielāgotu izglītību, asistenta atbalstu, sociālo palīdzību un rehabilitācijas pakalpojumus**.*

3. Resursi un palīdzības iespējas
● Ārsts-psihiatrs / neirologs / rehabilitācijas ārsts: veic diagnostiku un nosaka nepieciešamos atbalsta pasākumus. ● Psihologs: veic kognitīvo un adaptīvo spēju izvērtējumu. ● Speciālais pedagogs: izstrādā individuālu mācību plānu, pielāgo uzdevumus un vidi. ● Sociālais darbinieks: palīdz piekļūt sociālajiem pakalpojumiem, piemēram, asistenta pakalpojumiem, dienas centriem. ● Bērnu aizsardzības centrs / pašvaldības sociālais dienests: ja vecāki nespēj nodrošināt nepieciešamo aprūpi vai atbalstu.
4. Steidzamas situācijas – kad nepieciešama tūlītēja rīcība
✚ Jāiesaista mediķi vai sociālais dienests, ja: ● Bērnam ir pašievainojoša vai riskanta uzvedība, ko viņš nevar regulēt saviem spēkiem ● Bērnam nav pieejama aprūpe, kas atbilst viņa attīstības līmenim (piemēram, nav uzraudzības, bērns tiek sodīts par nespēju izpildīt prasības) ● <i>Vecāki atsakās no izmeklējumiem vai rehabilitācijas, kaut arī bērnam ir skaidras attīstības grūtības</i>
5. Atbalsta iespējas Latvijā
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (BKUS): Nodrošina psihiatra, psihologa un multidisciplināru komandu palīdzību bērniem ar depresiju, tai skaitā stacionāru. 📍 www.bkus.lv Dienas centri un sociālās aprūpes centri bērniem ar invaliditāti: Pašvaldību organizēti pakalpojumi attīstības veicināšanai un sociālajai integrācijai. Izglītības atbalsta centri / speciālās izglītības iestādes: Nodrošina individuāli pielāgotu mācību vidi bērniem ar zemu intelektu.

20. pielikums. TRAUKSMES TRAUCĒJUMI

Trauksmes traucējumi ir **vieni no izplatītākajiem psihiskās veselības traucējumiem bērniem un pusaudžiem**. Lai gan ikviens bērns laiku pa laikam izjūt bailes un trauksmi, **trauksmes traucējumi rodas, ja šīs sajūtas ir pastāvīgas, pārspīlētas vai nepiemērotas situācijai**, un būtiski traucē bērna dzīvi, visbiežāk bērnam sākot izvairīties no situācijām, kas rada trauksmi.

Trauksmes traucējumi bieži **sākas bērnībā vai pusaudžu vecumā**, un, nesaņemot atbilstošu atbalstu, var pāraugt depresijā, izraisīt skolas neapmeklēšanu vai sociālu izolēšanos. Tie bieži sastopami kopā ar citiem traucējumiem, piemēram, depresiju, uzvedības problēmām, UDHS vai autismu.

1. Trauksmes pazīmes un situācijas novērtēšana

BAS uzdevums ir pamanīt signālus, kas var liecināt par bērna trauksmi. Pazīmes var būt gan **emocionālas, gan fiziskas, gan uzvedības līmenī**:

- Hroniskas bažas un pārmērīgas rūpes par nākotni, veselību, vecākiem, skolu
- Izvairīšanās no noteiktām situācijām (skola, sabiedrība, runāšana ar svešiniekiem)
- Somatiskas sūdzības bez medicīniska pamata (sāpes vēderā, galvassāpes, slikta dūša)
- Satraukums, trauksmaina runāšana, grūtības koncentrēties
- Var būt arī agresīvas un strīdīgas reakcijas jaunās situācijās vai situācijās, no kurām bail - strīdi kalpo kā izvairīšanās no situācijas, kuru nevēlas piedzīvot
- Raudulība, panikas lēkmes, nemiers, miega traucējumi

Biežāk sastopamie trauksmes traucējumu veidi:

- **Ģeneralizēta trauksme** – pastāvīgas bažas par daudzām ikdienas lietām
- **Sociālā trauksme** – bailes no citu negatīva vērtējuma, no apkaunojuma, bailes uzstāties vai uzsākt sarunu ar svešiniekiem
- **Specifiskas fobijas** – intensīvas bailes no konkrētiem objektiem/situācijām, piem., tumsas, suņiem, u.t.m.l.
- **Šķiršanās trauksme** – spēcīgas bailes no šķiršanās no vecākiem vai aprūpētājiem
- **Panikas traucējumi** – pēkšņas trauksmes lēkmes, kad šķiet, ka nomirs vai sajuks prātā, ar fiziskiem simptomiem

2. Sadarbība ar vecākiem un speciālistiem ● Informējiet likumisko pārstāvi par bērna trauksmes pazīmēm. ● Iesakiet konsultēties ar psihologu, psihiatru vai ģimenes ārstu, īpaši, ja trauksme būtiski traucē ikdienai. ● Ja vecāki sākotnēji noliedz vai nespēj atzīt problēmu, ieteicams turpināt novērošanu un piedāvāt izglītojošu materiālu par trauksmi bērniem. ● Trauksme bieži tiek pārprasta kā “kautrīgums” vai “strupa izturēšanās”, tāpēc BAS loma ir izskaidrot, ka tas ir ārstējams psihiskās veselības stāvoklis.
3. Resursi un palīdzības iespējas ● Psihologs / psihoterapeits: īpaši efektīva ir kognitīvi biheiviorālā terapija (CBT), kas palīdz bērnam pakāpeniski pieredzēt bailīgās situācijas, atpazīt un pārstrukturēt trauksmainās domas un uzvedības modeļus. ● Psihiatrs: var izvērtēt trauksmes smagumu, nozīmēt medikamentus (ja nepieciešams) un koordinēt ārstēšanu. ● Ģimenes ārsts: var palīdzēt ar sākotnējo izvērtējumu un nosūtījumiem. ● Skolas atbalsta personāls: psihologs, sociālais pedagogs, kurš var piedāvāt sarunas un palīdzēt plānot skolas pielāgojumus.
4. Steidzamas situācijas – kad nepieciešama tūlītēja rīcība ✦ Jāizsauc NMP (113), ja: ● Bērns izsaka pašnāvības domas vai draud paškaitēt ✦ Steidzama, bet ne tūlītēja palīdzība jāmeklē, ja: ● Ir būtiski miega un ēšanas traucējumi, kas ietekmē bērna fizisko veselību ● Bērns pilnībā atsakās apmeklēt skolu, iziet no mājas vai kontaktēties ar citiem ● Bērnam ir pēkšņas panikas lēkmes ar smagu elpas trūkumu, reiboni, baiļu sajūtu par nāvi vai sajukšanu prātā - atceries, panikas lēkmes nenogalina, tās ir baiļu lēkmes, kas pāriet un NMPD nav nepieciešams!
5. Atbalsta iespējas Latvijā Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (BKUS): Nodrošina psihiatra, psihologa un multidisciplināru komandu palīdzību bērniem ar depresiju, tai skaitā stacionāru. 📍 www.bkus.lv Pusaudžu resursu centrs:

Valsts apmaksāts psiholoģiskais atbalsts 11–25 gadu veciem jauniešiem ar emocionālām grūtībām.  info@pusaudzis.lv |  <https://pusaudzucentrs.lv/>

Nacionālais psihiskās veselības centrs (NPVC):

Piedāvā specializētu palīdzību pusaudžiem ar depresijas simptomiem, tai skaitā stacionāru.  <https://npvc.lv/>

Latvijas reģionos strādājošos psihiatrus un valsts apmaksātus psihologus meklēt šeit: <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/psihiska-veselibas> vai <https://www.rindapiearsta.lv>

Krīzes un uzticības tālruni:

- Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis: **116111** (bez maksas, diennakts)
- Krīžu un Konsultāciju centrs “Skalbes”: **67222922** vai **27722292**

21. pielikums. TIKI UN TURETA SINDROMS

Tiki ir pēkšņas, atkārtotas, ātras un neregulāras kustības vai skaņas, kuras bērns nevar pilnībā kontrolēt. Tiem var būt motora (piemēram, acu mirkšķināšana, plecu paraustīšana) vai vokāla (piemēram, klepošana, īsas skaņas, saucieni) forma. Tiki var būt pārejoši, bet, ja tie ilgst ilgāk par 1 gadu, tos klasificē kā hroniskus tikus vai Tureta sindromu (ja ir gan motora, gan vokālie tiki). Lai arī tiki var šķist dīvaini vai traucējoši apkārtējiem, tie nav bīstami, un bērns tikus neizvēlas apzināti – viņam tie nereti sagādā kaunu vai diskomfortu.

Tureta sindroms parasti sākas bērnībā, visbiežāk ap 5–10 gadu vecumu, un bieži sastopams kopā ar citiem traucējumiem, piemēram, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumiem (UDHS), obsesīvi-kompulsīviem traucējumiem (OKT) vai trauksmi.

1. Tiku pazīmes, Tureta sindroms un situācijas novērtēšana

BAS uzdevums ir pamanīt un pareizi interpretēt situācijas, kad bērnam varētu būt tiki vai Tureta sindroms:

- Atkārtotas, grūti kontrolējamas **kustības vai skaņas**, kas parādās bez redzama iemesla;
- **Simptomi pastiprinās stresa, noguruma vai garlaicības apstākļos;**
- Bērnam, kad **mēģina apspiest tikus**, tas var radīt spriedzi un vēlāk – spēcīgāku izlādi;
- Apkārtējie bieži **pārprot tikus kā kaitinošu uzvedību**, un bērns var ciest no apsmiekla vai izolācijas.

Svarīgi: galvenā “ārstēšana” ir ignorēšana un nav vēlams norādīt uz tikiem . Ļoti retos gadījumos, ja tiki traucē funkcionēt, nepieciešama medicīniska palīdzība.

2. Sadarbība ar vecākiem un speciālistiem

- Var izrunāt ar vecākiem par novērotajiem tikiem, it sevišķi, ja ir šaubas par novēroto.
- Iedrošiniet vecākus nemoralizēt un **nedisciplinēt bērnu par tikiem** – tie nav apzināta uzvedība. Galvenā “ārstēšana” - ignorēšana.

*Ja vecāki ir satraukti un bērnam tiki traucē funkcionēšanai, iesakiet konsultēties ar **bērna neirologu vai psihiatru**, kas var noteikt diagnozi un ieteikt ārstēšanu, ja nepieciešams.*

3. Resursi un palīdzības iespējas
● Bērnu neirologs vai psihiatrs: var diagnosticēt tikus vai Tureta sindromu, sniegt rekomendācijas. ● Psihologs: palīdz bērnam tikt galā ar trauksmi, sociālām grūtībām vai iespējamu pašvērtējuma kritumu. ● Skolas atbalsta personāls: nepieciešams, lai skolā tiktu izprasti simptomi, smagākos gadījumos var būt nepieciešami mācību pielāgojumi. ● Vecāku un pedagogu izglītošana: ir būtiska, lai mazinātu stigmu un pārpratumus, kas bērnu vēl vairāk apgrūtinā.
4. Steidzamas situācijas – kad nepieciešama tūlītēja rīcība
✦ Tikai retos gadījumos tiki kļūst par steidzamu situāciju. Tomēr jāreaģē, ja: ● Bērnam ir paštraumējoši tiki, piemēram, sit pa sevi vai met galvu pret virsmu; ● Bērns tiek nopietni apsmiets, izolēts vai pazemots skolas vai ģimenes vidē; ● Vecāki soda bērnu par simptomiem vai noraida diagnozes iespēju, radot risku bērna psihiskajai veselībai. <i>Šādos gadījumos jāiesaista speciālisti vai, nepieciešamības gadījumā, sociālais dienests.</i>
5. Atbalsta iespējas Latvijā
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (BKUS): Sniedz neirologu, psihiatru un psihologu pakalpojumus bērniem ar tikiem un Tureta sindromu. 📍 www.bkus.lv Pusaudžu resursu centrs: Sniedz psiholoģisku atbalstu bērniem un jauniešiem vecumā no 11 līdz 25 gadiem, arī ar neuroattīstības traucējumiem. 📍 https://pusaudzucentrs.lv/ Vecāku atbalsta grupas un informācija (ārvalstu resursos): www.tourettes-action.org.uk (angļu valodā) www.tsa-usa.org (ASV Tureta asociācija)

22. pielikums. OBSESĪVI KOMPULSĪVI TRAUCĒJUMI

Obsesīvi-kompulsīvie traucējumi (OKT) ir psihiski traucējumi, kuros bērns piedzīvo uzmācīgas, nepatīkamas domas, ka notiks kaut kas slikts (obsesijas) un, lai mazinātu radīto trauksmi, veic atkārtotas darbības vai rituālus (kompulsijas). OKT būtiski ietekmē bērna ikdienas funkcionēšanu – mājās, skolā un attiecībās.

OKT parasti sākas vēlīnā bērnībā vai pusaudžu vecumā, un to bieži pavada paaugstināta trauksme, kauns, kā arī centieni noslēpt simptomus no citiem. Tāpēc šo traucējumu bieži nepamana savlaicīgi, un bērns var ilgstoši ciest klusumā.

1. OKT pazīmes un situācijas novērtēšana

BAS uzmanību var piesaistīt:

- Atkārtota, **ritualizēta uzvedība**, ko bērns “nevar nepaveikt” – piemēram, roku mazgāšana, skaitīšana, pieskaršanās, priekšmetu sakārtošana
- **Ilgs laiks, kas nepieciešams ikdienas darbībām** (ģērbšanās, uzdevumu pildīšana, ieiešana klasē)
- Bērns izsaka bažas, ka “notiks kas slikts”, ja netiks izdarīts konkrēts rituāls
- Bērns izvairās no noteiktām situācijām (netīrumiem, noteiktiem skaitļiem, priekšmetiem)
- Sūdzības par domām, kuras bērns **nevar “izslēgt no galvas”**, piemēram, bailēm kādam kaitēt, kļūdīties vai “būt sliktam”

*! Bērni bieži **apzinās domu un uzvedības neracionalitāti**, bet **jūtas spiesti** tās atkārtot, jo citādi piedzīvo intensīvu trauksmi.*

2. Sadarbība ar vecākiem un speciālistiem

- Ja BAS novēro uzvedību, kas atgādina OKT pazīmes, svarīgi **redzēto apspriest ar vecākiem**.
- Vecāki bieži nav pamanījuši simptomus vai tos **uzskata par bērna “dīvainībām” vai “vienkārši darbībām”**, tāpēc nepieciešama **izglītošana un iedrošināšana vērsties pie speciālista**.
- OKT bērniem **nereti kļūst smagāks bez ārstēšanas**, tāpēc savlaicīga iejaukšanās ir būtiska.

*! Jāizvairās no moralizēšanas – **simptomi nav rakstura trūkums**, bet gan **neirobioloģiski traucējumi**.*

3. Resursi un palīdzības iespējas
● Psihologs / psihoterapeits: kognitīvi biheiviorālā terapija (CBT), īpaši ar ekspozīcijas un reakcijas novēršanas (ERP) metodēm, ir visefektīvākā. ● Psihiatrs: ja OKT ir smags vai terapija nav pietiekami efektīva, iespējams nepieciešami medikamenti (piemēram, antidepresanti). ● Ģimenes ārsts: var būt pirmais kontaktpunkts un koordinēt nosūtījumus. ● Skolas atbalsta personāls: jāinformē, lai pielāgotu prasības un palīdzētu samazināt trauksmes slodzi mācību vidē.
4. Steidzamas situācijas – kad nepieciešama tūlītēja rīcība
✦ Neatliekama palīdzība nepieciešama, ja: ● OKT izraisa būtisku veselības un dzīvības riskus – bērns pārstāj ēst vai mazgājas tik ilgi, ka draudz ķermeņa temperatūras atdzišana ● Bērnam ir paškaitējoša uzvedība vai pašnāvības domas, kas var būt saistītas ar bezcerības izjūtu <i>! Šādos gadījumos jāsazinās ar ārstniecības iestādi vai jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība (113).</i>
5. Atbalsta iespējas Latvijā
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (BKUS): Sniedz neirologu, psihiatru un psihologu pakalpojumus bērniem ar tikiem un Tureta sindromu. 📍 www.bkus.lv Pusaudžu resursu centrs: Sniedz psiholoģisku atbalstu bērniem un jauniešiem vecumā no 11 līdz 25 gadiem, arī ar neuroattīstības traucējumiem. 📍 https://pusaudzucentrs.lv/ Nacionālais psihiskās veselības centrs (NPVC): Piedāvā specializētu palīdzību pusaudžiem ar depresijas simptomiem, tai skaitā stacionāru. 📍 https://npvc.lv/ Starptautiski resursi (angļu valodā): www.iocdf.org (International OCD Foundation)

23. pielikums. ATBALSTS PAŠKAITĒJUMA GADĪJUMOS

Paškaitējums ir tīša sava ķermeņa ievainošanas vai sāpju radīšanas uzvedība, kas netiek veikta ar nodomu izdarīt pašnāvību. Tas bieži tiek izmantots kā veids, lai tiktu galā ar emocionālām ciešanām, spriedzi vai psiholoģisku diskomfortu.

Kā paškaitējums var izpausties?

Paškaitējums var izpausties dažādos veidos, un tas var būt gan fizisks, gan emocionāls: **Fiziskās izpausmes: griešana** (uz rokām, kājām, vēdera, ar asiem priekšmetiem); **skrāpēšana** (izraisot ādas bojājumus), **dedzināšana** (ar sērskociņiem, cigaretēm, karstiem priekšmetiem); **sitiens pa sienu vai priekšmetiem**, izraisot zilumus vai lūzumus; **pašsavainojšanās ar adatām vai citiem priekšmetiem** (piemēram, duršana ar asiem priekšmetiem); **pārmērīga fiziska slodze** ar mērķi izjust sāpes vai izsmelt sevi līdz galējībai.

Citas izpausmes: pašapvainojums un vainas sajūta, kas grauj pašvērtējumu; **neracionāli riski**, piemēram, apzināta sevis pakļaušana bīstamām situācijām (nepiesardzīga uzvedība uz ceļa, kontakti ar bīstamiem cilvēkiem); **uztura ierobežošana vai ēšanas traucējumu veicināšana**, lai kontrolētu savas emocijas.

Ieteikumi BAS:

ja novēro paškaitējuma pazīmes bērnam:

- neizrādīt šoku vai nosodījumu;
- saglabāt mierīgu un atbalstošu attieksmi;
- nepieprasīt tūlītēju paskaidrojumu vai izskaidrojumus, bet izveidot drošu un uzticamu vidi, lai bērns varētu runāt par savām sajūtām.

Situācijas novērtējums:

- Kāds ir pašsavainojuma vai pašnāvības mēģinājuma veids un smagums?
- Kad tas noticis un vai tas atkārtojas?
- Vai bērnam ir domas par pašnāvību?

Paškaitējums ir nopietns signāls par emocionālām grūtībām un iespējamu psihiskās veselības traucējumu esamību. Tomēr ne vienmēr katrs paškaitējuma gadījums prasa tūlītēju psihiatra iejaukšanos. Ir būtiski izvērtēt situācijas nopietnību un noteikt, kad nepieciešama profesionāla psihiatra palīdzība.

- **Zema riska paškaitējums – iespējams pietiek ar psihologa vai cita speciālista atbalstu**

Pazīmes:

- virspusēji skrāpējumi, nelieli griezumi, kas neprasa medicīnisku iejaukšanos;
- vienreizēja vai reti atkārtojusies uzvedība;
- bērns spēj runāt par savām emocijām un meklēt palīdzību;
- paškaitējums veikts impulsīvi, bez pašnāvības domām.

Rīcība:

- nodrošināt emocionālu atbalstu;
- ieteikt sazināties ar psihologu vai sociālo darbinieku;
- izglītēt par veselīgākiem emocionālās regulācijas mehānismiem.

- ✓ **Psihiatra iesaiste var nebūt nepieciešama, ja bērns sadarbojas un situācija nepasliktinās.**

● **Vidēja riska paškaitējums – jāizvērtē psihiatra iesaiste**

Pazīmes:

- dziļāki griezumi, apdegumi vai citi nopietnāki savainojumi;
- paškaitējums atkārtojas regulāri un kļūst intensīvāks;
- bērnam ir trauksme, depresija vai citi psihiski traucējumi;
- grūtības kontrolēt impulsus, nespēj atrast citus veidus, kā mazināt iekšējo spriedzi.

Rīcība:

- ieteikt psihiatra konsultāciju, lai novērtētu iespējamās psihiskās veselības problēmas un apsvērtu ārstēšanas iespējas;
- izvērtēt iespēju nodrošināt psihologa vai skolas atbalsta speciālista konsultāciju;
- sadarboties ar likumisko pārstāvi un skolas atbalsta personālu, lai izveidotu drošu vidi bērnam.

- ✓ Psihiatra iesaiste ir rekomendējama, lai izvērtētu turpmāko ārstēšanu, īpaši, ja bērns turpina paškaitēt.

● **Augsta riska paškaitējums – nekavējoties jāiesaista psihiatrs un neatliekamā medicīniskā palīdzība.**

Pazīmes:

- **dzīvībai bīstami ievainojumi** (dziļi griezumi, asiņošana, mēģinājumi veikt pašnāvību, narkotiku pārdozēšana);
- **pašnāvības domas vai mēģinājumi** – bērns izsaka vēlmi beigt dzīvi, plāno to darīt vai ir jau mēģinājis
- **smagi psihiski traucējumi** – depresija, psihoze, trauksme, kas būtiski ietekmē bērna ikdienu;
- **nespēja kontrolēt uzvedību.**

✚ **Rīcība:**

🚒 Neatliekamā palīdzība – nekavējoties izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību (113)

🚒 Noņemt visus bīstamos priekšmetus, kas var tikt izmantoti atkārtotam paškaitējumam.

🚒 Palikt kopā ar bērnu līdz medicīniskās palīdzības saņemšanai.

Sadarbība ar citiem speciālistiem:

- **Piedāvāt psiholoģisko atbalstu** – palīdzēt bērnam saprast paškaitējuma iemeslus un rast alternatīvus veidus, kā pārvaldīt emocijas.
- **Atbalsta plānā iekļaut pasākumus**, kas ietver gan psiholoģisko palīdzību, gan nepieciešamības gadījumā psihiatra konsultāciju.
- **Iesaistīt skolas atbalsta personālu**, lai nodrošinātu emocionālu un izglītības atbalstu.

Izglītojošs darbs ar bērnu:

- **Piedāvāt drošākus emocionālās spriedzes mazināšanas veidus,** piemēram, mākslas terapiju, sporta aktivitātes vai elpošanas vingrinājumus.
- **Mācīt alternatīvus emocionālās regulācijas mehānismus** (piemēram, dienasgrāmatas rakstīšanu, sarunas ar uzticamu personu, meditāciju).
- **Iedrošināt bērnu runāt un lūgt palīdzību,** nevis izolēties.

Resursi: Latvijā ir pieejami vairāki resursi, kas sniedz atbalstu bērniem, kuri saskaras ar paškaitējuma problēmām:

1. Pusaudžu resursu centrs (PRC):

- **Apraksts:** PRC piedāvā profesionālu un multidisciplināru palīdzību pusaudžiem ar mentālās veselības grūtībām, tostarp paškaitējuma gadījumos.
- **Atrašanās vietas:**
- Centri atrodas Rīgā, Liepājā, Valmierā, Ventspilī un Daugavpilī, Rēzeknē, Tukumā, Jelgavā, Siguldā.
- **Kontakti un pieteikšanās:** lai pieteiktos palīdzībai, bērni vai viņu likumiskie pārstāvji var sazināties ar tuvāko centru. Plašāka informācija pieejama PRC oficiālajā mājaslapā vai sociālo mediju profilos.

2. BAC Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis:

- **Apraksts:** nodrošina bezmaksas uzticības tālruni bērniem un pusaudžiem, kuriem nepieciešama emocionāla palīdzība vai konsultācija.
- **Tālrunis:** 116111
- **Darba laiks:** Uzticības tālrunis ir pieejams katru dienu 24/7, un zvani ir bezmaksas un anonīmi, ir iespēja sazināties čatā.

24. pielikums. POSTTRAUMATISKĀ STRESA SINDROMS (PTSS)

Posttraumatiskā stresa sindroms (PTSS) ir psihiskās veselības traucējumi, kas attīstās pēc tam, kad bērns ir pakļauts ārkārtēji biedējošam vai šausminošam notikumam vai situācijai – tā var būt īslaicīga vai ilgstoša pieredze. Šāds notikums var ietvert gan tiešu pārdzīvojumu (piemēram, dabas vai cilvēka izraisīta katastrofa, nopietns negadījums, seksuāla vardarbība, terorakts, spīdzināšana, smaga slimība), gan arī situācijas, kurās bērns bijis liecinieks pēkšņai vai vardarbīgai citu cilvēku nāvei vai apdraudējumam, kā arī uzzinājis par tuva cilvēka pēkšņu un vardarbīgu nāvi.

Daudzi no BAS klientiem būs pieredzējuši traumu, bet ne visiem būs novērojamas PTSS pazīmes. Varbūtība, ka PTSS parādīsies, ļoti atšķiras no bērna vecuma, kad notikums pieredzēts un traumatiskā notikuma veida (no 15-75%¹). Bez **trim pamata kritērijiem** - notikuma **atkārtotas piedzīvošanas, izvairīšanās** un **pastāvīgi paaugstinātas apdraudējuma sajūtas** PTSS medicīniski netiks uzstādīts, pat ja piedzīvots traumatisks notikums.

Kompleksais posttraumatiskā stresa sindroms (KPTSS) var rasties pēc ilgstošas vai atkārtotas traumatiskas pieredzes un **papildus augstāk minētajiem trim pamata kritērijiem vēl novēro** smagas **emocionālas pašregulācijas grūtības, pastāvīgi negatīvu paštēlu un noturīgas grūtības veidot un uzturēt attiecības**.

Pat ja PTSS pazīmes nenovēro, jāatcerās, ka traumatiski notikumi negatīvi ietekmē bērna attīstību, īpaši smadzeņu attīstību, piemēram, emociju pašregulācijas, kognitīvās funkcijas un attiecību veidošanas grūtībās. BAS vērtīgi zināt traumas izpratnē balstītas pieejas principus.

1. PTSS pazīmes un situācijas novērtēšana

- Vai bērns ir **pieredzējis traumatisku/us notikumus**?
- Vai ir pazīmes par **traumatiskā notikuma atkārtotu pārdzīvošanu tagadnē**? Bērns ne tikai atceras notikumu, bet izjūt to it kā tas notiktu atkārtoti šobrīd, piemēram:
 - uzmācīgas spilgtas atmiņas vai attēli,
 - “flashback” epizodes, kas var būt no īslaicīgas dezorientācijas līdz pilnīgai orientācijas zudumam realitātē
 - atkārtoti murgi par notikumu.

Šie pārdzīvojumi parasti ir saistīti ar spēcīgām emocijām – bailēm, šausmām – un intensīvām fiziskām sajūtām.

- Vai ir pazīmes, ka bērns apzināti izvairās no atgādinājumiem par traumu? Piem.,

bērns aktīvi izvairās no domām, sarunām, cilvēkiem, vietām vai aktivitātēm, kas atgādina par notikumu. Dažos gadījumos izvairīšanās var būt tik intensīva, ka bērns maina savu ierasto vidi vai rutīnu, lai izvairītos no iespējamiem “trigeriem”.

- **Vai bērnam var novērot pastāvīgi paaugstinātu apdraudējuma sajūtu:** izpaužas kā hiperuzmanība (pastāvīga “sargāšanās”), pārspīlētas reakcijas uz pēkšņiem trokšņiem vai kustībām, nepārtraukta baiļu izjūta, ka var notikt kaut kas slikts. Bērns var attīstīt izvairīšanās vai kontroles uzvedību, piemēram, izvēlēties sēdēt ar seju pret durvīm vai nepārtraukti pārbaudīt, vai viņam neseko.

Svarīgi zināt:

PTSS izpausmes var būt ļoti dažādas – atkarībā no bērna vecuma, personības un traumas rakstura. Ja simptomi ilgst vairāk nekā mēnesi un traucē bērna funkcionēšanai, nepieciešama profesionāla palīdzība.

2. Sadarbība ar vecākiem un speciālistiem

Atbalsta iespējas BAS darbā:

- Veidot stabilas, drošas un paredzamas attiecības ar bērnu, sniedzot emocionālu drošību.
- Atzīt un validēt bērna emocijas, neizdarot spiedienu runāt par traumatisko pieredzi.
- Veicināt strukturētu dienas režīmu un mierinošas aktivitātes, kas mazinātu trauksmi.
- Sekot līdzi bērna funkcionēšanai skolā, ģimenē un sociālajās attiecībās.
- Vēlams ieteikt ģimenei psiholoģisko vai psihoterapeitisko palīdzību (piemēram, traumu fokusēta kognitīvā uzvedības terapija vai EMDR).
- Sadarboties ar psihologu, psihiatru, sociālo darbinieku un citiem speciālistiem, lai nodrošinātu vispusīgu atbalstu.
- Sekot līdzi arī PTSS saistītām problēmām, piemēram, miega traucējumiem, paškaitējumam vai depresijas pazīmēm.

3. Resursi un palīdzības iespējas

✦ Atceries, ka PTSS vairumam pāriet pats no sevis apmēram gada laikā pēc piedzīvotā. Tikai apmēram 30% turpinās ilgstošs PTSS. Tad gan vēlams vērsties pēc profesionāļu palīdzības!

- **Bērnu psihiatrs:** veic diagnostiku, identificē PTSS vai ar to saistītus traucējumus, sniedz rekomendācijas terapijai un, ja nepieciešams, nozīmē medikamentozu ārstēšanu.
- **Psihologs/ mākslas terapeits:** sniedz mērķtiecīgu terapiju PTSS simptomu mazināšanai, palīdz bērnam “pārstrādāt” traumatiskos notikumus, stiprina emocionālo pašregulāciju un uzlabo ikdienas funkcionēšanu. Vēlams vērsties pie speciālistiem, kas prot strādāt ar

PTSS - ieteicamas TF-KBT, EMDR vai naratīva ekspozīcijas terapija NET, kas ir pierādījumos balstītas psiholoģiskās terapijas metodes.

- **Skolas atbalsta personāls:** bērnam var būt nepieciešami pielāgojumi mācībām PTSS dēļ, jo tas var ietekmēt domāšanu un spēju veikt darbus, iesaistīties aktivitātēs.
- **Policija/ sociālais dienests:** Ja bērns atklāj faktu par piedzīvotu vardarbību, speciālista pienākums ir ziņot policijai. Sociālais dienests var nodrošināt atbalsta pasākumus.

4. Steidzamas situācijas – kad nepieciešama tūlītēja rīcība

Intensīvu, nekontrolējamu atkalpārdzīvošanas (“*flashback*”) epizožu vai disociācijas gadījumā, kad bērns zaudē saikni ar realitāti, jā saglabā miers, jāpaliek novērot bērnu un jāparūpējas, lai bērns ir drošībā, līdz atmiņas pāriet un bērns atguvis saikni ar realitāti. Vēlams runāt mierīgi, stingri un pārliecinoši, dažkārt var izdoties sazemēt bērnu ar realitāti, atgādinot, ka bērns ir šeit un drošībā, liekot izmantot sensorās maņas, piemēram, pieskarties un sajūst reljefainu virsmu, paostīt intensīvu smaržu utml.. Medicīniska tūlītēja palīdzība apsverama, ja bērns sevi nopietni apdraud disociāciju laikā.

- Ja bērnam ir nopietnas miega, ēšanas vai komunikācijas problēmas, kas būtiski traucē ikdienas funkcionēšanu, palīdzība jāmeklē pēc iespējas drīzāk nākotnē, bet ne neatliekamā kārtā.

✦ Tūlītēji jā rīkojas, ja:

- Bērns izrāda domas vai izteikumus par pašnāvību
- Ir novērojama paškaitējoša uzvedība (griešana, dedzināšana u.c.).
- Bērns neēd vai nedzer vairākas dienas
- Ir aizdomas par turpmāku vardarbību vai apdraudējumu no vides.

5. Atbalsta iespējas Latvijā

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (BKUS):

Sniedz neirologu, psihiatru un psihologu pakalpojumus. 📍 www.bkus.lv

Pusaudžu resursu centrs:

Sniedz psiholoģisku atbalstu bērniem un jauniešiem vecumā no 11 līdz 25 gadiem, arī ar neiroattīstības traucējumiem. 📍 <https://pusaudzucentrs.lv/>

Centrs Dardedze:

Palīdzība bērniem, kuri cietuši no vardarbības, traumatiskiem notikumiem, vecākiem un profesionāļiem. 📍 <https://centrsdardedze.lv/>

Krīzes centri: Skalbes, Māras centrs, Centrs "Dardedze" – atbalsts krīzes situācijās.

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas **uzticības tālrunis 116111**,

 <https://uzticibastalrunis.lv/> .

¹Thapar, A., Pine, D. S., Leckman, J. F., Scott, S., Snowling, M. J., & Taylor, E. A. (Eds.). (2017). *Rutter's child and adolescent psychiatry*. John Wiley & Sons.

25. pielikums. DZIMUMIDENTITĀTES UN SEKSUALITĀTES JAUTĀJUMI

Dzimumidentitātes grūtības rodas, kad bērna vai pusaudža **iekšējā pārliecība par savu dzimumu** (dzimumidentitāte) neatbilst **bioloģiskajam dzimumam, ar kuru viņš vai viņa piedzima**. Šo neatbilstību var pavadīt **emocionāls diskomforts, ciešanas un trauksme**, kas var izpausties kā **dzimumdisforija** — stāvoklis, kas iekļauts starptautiskajā slimību klasifikācijā (ICD-11).

Šādas grūtības **nav psihiska slimība**, bet var radīt būtiskas psiholoģiskas un sociālas ciešanas, jo bērns bieži saskaras ar **stigmatu, nesapratni vai noraidījumu**, gan ģimenē, gan sabiedrībā. Tāpēc bērniem ar dzimumidentitātes jautājumiem ir īpaši svarīgs **atbalsts, drošība un pieņemoša vide**.

1. Dzimumidentitātes traucējumu pazīmes un situācijas novērtēšana

Bērniem un pusaudžiem ar dzimumidentitātes grūtībām var novērot:

- Ilgstošu un noturīgu pārliecību, ka viņi **pieder pie cita dzimuma** nekā tas, kas bioloģiski noteikts
- Izteiktu **nepatiku pret savu ķermeni** vai sekundārajām dzimum pazīmēm (piemēram, krūtīm, mēnešreizēm, sejas apmatojumu)
- Vēlmi valkāt cita dzimuma apģērbus, izmantot citu vārdu vai vietniekvārdus
- Izvairīšanos no aktivitātēm, kas saistītas ar bioloģiskajam dzimumam piešķirtām lomām
- Emocionālas grūtības — depresiju, trauksmi, paškaitējošu uzvedību vai pašnāvības domas

! Svarīgi: bērni ar dzimumdisforiju nereti neuzdrošinās atklāti runāt par savām izjūtām, tāpēc uzmanība jāpievērš arī **netiešiem signāliem un uzvedības izmaiņām**.

2. Sadarbība ar vecākiem un speciālistiem

- BAS loma ir **atbalstīt bērnu**, neizdarot spiedienu "izvēlēties dzimumu" vai "paskaidrot" savu identitāti. Prioritātei jābūt **emocionālai drošībai un cieņai**.
- Jāiesaista vecāki, skaidrojot, ka dzimumidentitātes jautājumi nav audzināšanas kļūda vai fāze, bet bērna dziļa iekšēja pieredze. Ieteicams **piedāvāt vecākiem informāciju un atbalsta resursus**.
- **Ja vecāki noraida vai soda bērnu**, jāapsver bērna psihoemocionālās drošības riski. Šādos gadījumos jākonsultējas ar psihologu vai nopietnākos gadījumos,

jāiesaista sociālais dienests. ● Speciālistu komandas (psihologs, psihiatrs, endokrinologs) izvērtēšana ir nepieciešama, ja bērns ilgstoši izjūt ciešanas dzimumidentitātes neatbilstības dēļ.
3. Resursi un palīdzības iespējas
● Psihologs / psihoterapeits: palīdz bērnam izprast sevi, risināt emocionālās grūtības, stiprināt pašvērtējumu un veicināt adaptāciju sabiedrībā. ● Bērnu psihiatrs: izvērtē emocionālo stāvokli, īpaši, ja klātesoša depresija, trauksme vai suicidālas domas. ● Sociālais darbinieks: ja ģimenē nav pieņemšanas vai bērns cieš no noraidījuma vai vardarbības. ● Skolas atbalsta personāls: jāizglīto par drošas un iekļaujošas vides nodrošināšanu (vietniekvārdu, tualešu, apģērba, komunikācijas aspekti).
4. Steidzamas situācijas – kad nepieciešama tūlītēja rīcība
✦ Jāreaģē nekavējoties, ja: ● Bērns izsaka pašnāvības domas vai veic paškaitējumu saistībā ar dzimumidentitātes ciešanām ● Vecāki vai vide bērnu emocionāli vai fiziski soda dzimumidentitātes dēļ ● Bērns tiek izstumts, apsmiets vai pazemots izglītības iestādē ! Šādos gadījumos jāiesaista izglītības iestādes personāls, psihiatrs, krīzes centrs vai jāzvina 113, ja pastāv tūlītējs apdraudējums dzīvībai vai veselībai.
5. Atbalsta iespējas Latvijā
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (BKUS): Sniedz neirologu, psihiatru un psihologu pakalpojumus. 📍 www.bkus.lv Pusaudžu resursu centrs: Sniedz psiholoģisku atbalstu bērniem un jauniešiem vecumā no 11 līdz 25 gadiem, arī ar neuroattīstības traucējumiem. 📍 https://pusaudzucentrs.lv/ Nacionālais psihiskās veselības centrs (NPVC): Piedāvā specializētu palīdzību pusaudžiem ar depresijas simptomiem, tai skaitā stacionāru. 📍 https://npvc.lv/ Skalbes – krīzes un konsultāciju centrs:

Psiholoģisks atbalsts bērniem un ģimenēm krīzes situācijās.

 **67222922** | www.skalbes.lv

Mozaika (LGBTQ+ organizācija):

Sniedz informāciju, atbalstu un kontaktus LGBTQ+ jauniešiem un viņu ģimenēm.

 www.mozaiika.lv

26. pielikums. ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

Ēšanas traucējumi ir nopietni psihiskās veselības stāvokļi, kas ietekmē indivīda ēšanas uzvedību, uztveri par savu ķermeni un attiecības ar ēdienu. Tie var radīt būtiskas sekas uz fizisko veselību, emocionālo labbūtību un sociālo funkcionēšanu. Ēšanas traucējumi bieži vien ir saistīti ar citiem psihiskiem traucējumiem, piemēram, trauksmi, depresiju un obsesīvi-kompulsīviem traucējumiem. Pasaules Veselības organizācija (PVO) norāda, ka ēšanas traucējumi parasti parādās pusaudžu vecumā un agrā jaunībā, bieži vien kopā ar depresiju un/vai trauksmi.

Ēšanas traucējumu klasifikācija (pēc DSM-5 un ICD-11):

Anoreksija nervosa (AN)	Raksturīgs <i>būtisks svara zudums, intensīvas bailes no svara pieauguma un izkropļots ķermeņa tēls</i> . Cilvēki ar AN ievērojami ierobežo pārtikas uzņemšanu, bieži izmanto <i>ekstremālus diētas režīmus, pārmērīgas fiziskās aktivitātes vai pat izraisītu vemšanu un caurejas līdzekļu lietošanu</i> .
Bulīmija nervosa (BN)	Raksturīgas <i>nekontrolētas pārēšanās epizodes</i> , kurām seko <i>kompensējoša uzvedība</i> – vemšanas izraisīšana, caurejas līdzekļu lietošana, badošanās vai pārmērīgas fiziskās aktivitātes. Cilvēkiem ar BN bieži ir <i>normāls vai pat liekais svars</i> , taču viņi izjūt <i>spēcīgu vainas sajūtu un kaunu par savu ēšanas uzvedību</i> .
Pārēšanās traucējumi	Raksturīgas <i>regulāras pārēšanās epizodes</i> , kuru laikā tiek uzņemts liels pārtikas daudzums īsā laika periodā, taču bez kompensējošas uzvedības (atšķirībā no bulīmijas).
Ortoreksija	Raksturīga <i>pārmērīga apsēstība ar "veselīgu" ēšanu</i> , kas noved pie <i>būtiska pārtikas ierobežojuma un sociālas izolācijas</i> .

1. Traucējumu atpazīšana un situācijas novērtēšana

- **Novērojiet** bērna uzvedību attiecībā pret ēdienu un fizisko aktivitāti.
- **Pievērsiet uzmanību fiziskajām un emocionālajām pazīmēm** (svara svārstības, bieža došanās uz tualeti pēc ēdienreizēm, izvairīšanās no kopīgām ēdienreizēm, noslēpumaina ēšana).
- **Veiciet individuālu sarunu** ar bērnu, saglabājot neitrālu un atbalstošu attieksmi.

2. Sadarbība ar vecākiem un speciālistiem

- Informējiet likumisko pārstāvi par novērotajām problēmām un iedrošiniet viņu meklēt palīdzību.

• Ja likumiskais pārstāvis noraida problēmu, turpiniet uzraudzīt situāciju un sadarbojieties ar psihologu un sociālo dienestu. • Piedāvāiet izglītojošu materiālu par ēšanas traucējumiem, lai palīdzētu likumiskajam pārstāvim labāk saprast situāciju.
3. Resursi
• Ārsts: ja pastāv fiziskas veselības problēmas (bīstams svara zudums), nepieciešama medicīniska uzraudzība. • Psihologs/psihiatrs: ēšanas traucējumu ārstēšanā efektīva ir kognitīvi biheiviorālā terapija (CBT), kas palīdz mainīt negatīvos domāšanas modeļus. • Uztura speciālists: var palīdzēt izveidot sabalansētu uztura plānu, kas palīdz atjaunot normālu ēšanas uzvedību.
4. Steidzamas situācijas, kad nepieciešama tūlītēja rīcība
✦ Ja bērnam ir smags svara zudums (KMI <16), ilgstoša atteikšanās no ēdiena, nepieciešama neatliekama hospitalizācija.
5. Atbalsta iespējas Latvijā
Biedrība "Būt Brīvai": • sniedz psihoemocionālu atbalstu, psihosociālas intervences un palīdzību cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem un viņu tuviniekiem. • piedāvā bezmaksas mentoru konsultācijas, atbalsta grupas un izglītojošus seminārus. • sadarbojas ar speciālistiem, nodrošinot kompleksu palīdzību. • kontaktinformācija: info@butbrivai.com, tālrunis: +371 25982482. • vairāk informācijas: https://butbrivai.com/ Rīgas Psihiatrijas un Narkoloģijas centrs: • Piedāvā specializētu palīdzību ēšanas traucējumu gadījumos. • Vairāk informācijas: http://www.rpnc.lv/ Bērnu klīniskā universitātes slimnīca: • nodrošina palīdzību bērniem un pusaudžiem ar ēšanas traucējumiem. • vairāk informācijas: https://www.bkus.lv/

27. pielikums. GRŪTNIECĪBA

BAS, saskaroties ar nepilngadīgas personas grūtniecību, ir būtiska loma, nodrošinot atbalstu un palīdzību bērnam un sadarbojoties ar bērna ģimeni vai likumisko pārstāvi. Ieteicamā rīcība ietver šādus soļus:

1. Uzticēšanās veidošana un situācijas novērtēšana:
✓ Empātiska saziņa: izveidojiet drošu un atbalstošu vidi, kurā bērns jūtas saprasts un pieņemts. ✓ Individuāla pieeja: izvērtējiet bērna emocionālo un fizisko stāvokli, kā arī sociālo situāciju, lai noteiktu nepieciešamo atbalstu.
2. Informēšana un izglītošana:
✓ Informēšana un izglītošana: sniedziet bērnam informāciju par iespējām turpināt grūtniecību vai grūtniecības pārtraukšanu, ņemot vērā juridiskos un medicīniskos aspektus. ✓ Konfidencialitāte un tiesības: izskaidrojiet bērnam viņas tiesības un konfidencialitātes robežas, tostarp informācijas sniegšanu likumiskajiem pārstāvjiem, audžuģimenēm vai aizbildņiem.
3. Ginekologa apmeklējums un stāšanās grūtniecības uzskaitē
Informēšana un sagatavošana ✓ BAS izskaidro bērnam, ka grūtniecības laikā ir būtiski saņemt medicīnisko aprūpi, lai nodrošinātu gan mātes, gan gaidāmā bērna veselību. ✓ Jāuzsver, ka savlaicīga stāšanās grūtniecības uzskaitē palīdzēs novērst iespējamās komplikācijas un sniegs nepieciešamo atbalstu. Piemērota ginekologa atrašana Ieteicams meklēt speciālistu, kurš: ✓ ir pieredzējis darbā ar nepilngadīgām grūtniecēm; ✓ spēj nodrošināt atbalstošu pieeju; ✓ darbojas iestādē, kur bērns var justies droši un saņemt nepieciešamo atbalstu. Kur meklēt speciālistu? <i>Bēnu Klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) Ginekoloģijas nodaļa.</i> <i>Reģionālās slimnīcas un veselības centri, kas piedāvā aprūpi nepilngadīgām grūtniecēm.</i> Kā notiek stāšanās grūtniecības uzskaitē? ✓ Parasti tas jā dara līdz 12. grūtniecības nedēļai, taču arī vēlāk ir svarīgi to izdarīt. ✓ Pirmajā vizītē tiek veikta grūtniecības apstiprināšana, veselības stāvokļa izvērtēšana, analīzes un turpmākās aprūpes plānošana.

- ✓ Tiek sniegta informācija par **iespējām saņemt psihosociālo atbalstu**, ja nepieciešams.

BAS loma ginekologa apmeklējumā

- ✓ Palīdz bērnam saprast, ko sagaidīt no vizītes, mazinot trauksmi un iespējamo apjukumu, īpaši gadījumos, kad bērns ir nepilngadīgs vai iepriekš nav saskāries ar šāda veida aprūpi.
- ✓ Sarunas laikā izskaidro, kādi jautājumi var tikt uzdoti, kā norit izmeklējums un kādas ir bērna tiesības – piemēram, tiesības atteikties vai pieprasīt, lai izmeklējuma laikā klātesoša būtu tikai viena dzimuma persona.
- ✓ Ja nepieciešams, **BAS var piedāvāt pavadīt bērnu uz vizīti, īpaši gadījumos, kad bērnam nav atbalsta mājās vai viņš ir pieredzējis vardarbību vai nolaidību.**
- ✓ Ja bērnam piešķirts **mentors** (piemēram, caur atbalsta programmu vai nevalstisku organizāciju), BAS var sadarboties ar šo mentoru, **vienojoties, kurš bērnam sniegs pavadošo atbalstu**, ievērojot bērna vēlmes un komfortu. Mentors var būt īpaši noderīgs, ja bērnam ir izveidojusies uzticība šai personai.
- ✓ BAS sadarbojas ar bērna **vecākiem, aizbildņiem vai aprūpētājiem**, nodrošinot, ka bērns saņem nepieciešamo medicīnisko aprūpi, vienlaikus respektējot bērna privātumu un personīgo telpu.
- ✓ Situācijās, kad ir juridiskas vai praktiskas barjeras (piemēram, nepilngadīga bērna tiesības saņemt aprūpi bez vecāku klātbūtnes), **BAS var palīdzēt izprast likumisko regulējumu** un nodrošināt starpniecību starp bērnu un speciālistiem.

Ja bērns atsakās apmeklēt ārstu

- ✓ Ieteicams skaidrot medicīniskās aprūpes nozīmi un iespējamās sekas.
- ✓ Piedāvāt **anonīmas vai konfidenciālas konsultācijas** (daži centri piedāvā vizītes bez likumisko pārstāvju klātbūtnes, ja bērns tam nav gatavs).
- ✓ Ja pastāv nopietnas bažas par mātes un gaidāmā bērna veselību, BAS var **sadarboties ar veselības aprūpes speciālistiem un sociālo dienestu vai bāriņtiesu**, lai rastu piemērotāko risinājumu.

✶ Svarīgi:

- ✓ Nepilngadīgas grūtnieces ginekoloģiskā aprūpe ir **konfidenciāla**, taču ir svarīgi **iesaistīt atbalsta personu**, kas palīdzēs emocionāli un praktiski.
- ✓ Uzskaitē stāšanās sniedz iespēju **saņemt valsts apmaksātu medicīnisko aprūpi** un nepieciešamo atbalstu grūtniecības laikā.

3. Sadarbība ar likumisko pārstāvi:

- ✓ Likumiskā pārstāvja iesaistīšana: ar bērna piekrišanu, organizējiet sarunu ar likumisko pārstāvi, lai informētu par situāciju un kopīgi plānotu turpmāko rīcību.
- ✓ Atbalsta sniegšana ģimenei vai likumiskajam pārstāvim: nodrošiniet nepieciešamo informāciju, lai palīdzētu pārvarēt emocionālās un praktiskās grūtības.

4. Ilgtermiņa atbalsts un uzraudzība
✓ Regulāras tikšanās: nodrošiniet pastāvīgu saziņu un atbalstu, lai sekotu līdzi bērna progresam un risinātu iespējamās problēmas.
5. Resursi
Bērnu slimnīcas fonds (BSF) piedāvā mentoru jeb atbalsta personu pakalpojumus nepilngadīgām grūtniecēm, lai sniegtu emocionālu un praktisku palīdzību grūtniecības laikā. bsf.lv Dzemdību nama fonds sniedz palīdzību nepilngadīgām meitenēm, kuras izvēlējušās kļūt par māmiņām, veidojot atbalsta sistēmu, kas nodrošina profesionālu palīdzību un drošības sajūtu. medicine.lv

28. pielikums. IETEICAMĀ DARBA KĀRTĪBA STARPINSTITUCIONĀLAI SANĀKSMEI

Nr.	Darba kārtības punkts	Saturs	Aptuvenais ilgums
1.	Sanāksmes atklāšana un dalībnieku iepazīstināšana	- Sanāksmes vadītājs atklāj sanāksmi. - Dalībnieki iepazīstina ar sevi un savu lomu. - Paskaidro sanāksmes mērķi un gaitu.	10 min
2.	Bērna pašreizējās situācijas analīze	- Bērna pašreizējā situācija. - Uzvedības un atkarību problēmas. - Individuālās vajadzības, izaicinājumi un resursi.	20 min
3.	Plāna izstrāde un vienošanās	STIS var būt par vienu no tēmām, piemēram: ✓ Individuālās vajadzības un atbalsts: - Nepieciešamie resursi un emocionālais atbalsts. - Attiecību uzturēšana ar nozīmīgām personām. ✓ Izglītības jautājumi: - Skolas maiņa, pārejas nodrošināšana, nepieciešamais mācību atbalsts. ✓ Veselības aprūpe un labklājība: - Medicīniskā informācija, psiholoģiskā atbalsta pieejamība. ✓ Sociālo pakalpojumu pieejamība. ✓ Dzīves vieta un materiālais nodrošinājums: - Nepieciešamie soļi jaunajā aprūpes formā. - Sociālā integrācija un brīvā laika aktivitātes: - Atbalsts bērna iekļaušanai jaunajā sociālajā vidē. - Sporta, mākslas, mūzikas vai citu interešu izglītības iespēju izpēti un nodrošināšana. - Kā palīdzēt bērnam veidot jaunas draudzības un socializēties.	30 min

		✓ Atbildīgo noteikšana un termiņi: Kas veiks konkrētos soļus un kādā termiņā.	
4.	Informācijas apmaiņas un sadarbības mehānismi	✓ Kā starp institūcijām tiks nodrošināta regulāra informācijas apmaiņa. ✓ Kā tiks izvērtēta sadarbības norise. ✓ Sadarbības kanāli un atbildīgās personas.	15 min
5.	Vienošānās par turpmāko uzraudzību un atbalstu	✓ Pēc cik ilga laika notiks nākamā sanāksme vai uzraudzības tikšanās. ✓ Kā tiks novērtēta bērna pielāgošanās un labklājība, piemēram, pēc pārejas. ✓ Ziņošanas kārtība, ja rodas grūtības.	15 min
6.	Sanāksmes noslēgums	✓ Kopsavilkums par pieņemtajiem lēmumiem. ✓ Dalībnieku iespēja izteikt papildinājumus. ✓ Nākamās tikšanās datuma noteikšana (ja nepieciešams). ✓ Pateicība dalībniekiem un sanāksmes noslēgšana.	10 min

29. pielikums. ĢIMENES KONFERENCE

Kas organizē Ģimenes grupas konferenci?

Ģimenes grupas konferenci parasti organizē **neatkarīgs koordinators**, kura uzdevums ir nodrošināt objektīvu un efektīvu procesa norisi. Koordinatora loma ir:

- **Sagatavot ģimeni un citus dalībniekus** konferencei, skaidrojot procesa mērķus un norisi.
- **Nodrošināt, ka tiek uzklauts bērna viedoklis** un ka viņš saprot notiekošo.
- **Organizēt konferences norisi**, nodrošinot, ka visi dalībnieki var brīvi izteikties un ka tiek ievērotas konfidencialitāte un izrādīta cieņa.

Modeļa piemērs: pāreja no bērnu aprūpes iestādes uz audžuģimeni

1. **Iniciēšana:** Sociālais darbinieks, BT vai ĀĢAC, novērtējot bērna situāciju un atzīstot nepieciešamību pēc pārejas uz audžuģimeni, ierosina Ģimenes grupas konferenci.
2. **Koordinatora piesaiste:** Neatkarīgs koordinators tiek piesaistīts, lai organizētu konferenci. Viņš sazinās ar bērnu, ģimenes locekļiem un citiem nozīmīgiem cilvēkiem, lai nodrošinātu viņu iesaisti procesā.
3. **Sagatavošanās:** Koordinators individuāli katram dalībniekam skaidro konferences mērķus un procesu, kā arī uzklaut viņu viedokļus un bažas.
4. **Konferences norise:**
 - **Informācijas sniegšana:** Speciālisti (sociālie darbinieki, bērnu aprūpes iestāžu personāls) sniedz informāciju par bērna pašreizējo situāciju, vajadzībām un iespējām audžuģimenē.
 - **Privātais ģimenes laiks:** Ģimenei tiek dota iespēja apspriesties un izstrādāt plānu bērna pārejai uz audžuģimeni.
 - **Plāna prezentācija un apstiprināšana:** Ģimene prezentē savu plānu, kuru speciālisti izvērtē. Ja plāns nerada risku bērna drošībai, tas tiek apstiprināts un tiek noteikti atbalsta pasākumi tā īstenošanai.
5. **Pārejas īstenošana un uzraudzība:** Pēc plāna apstiprināšanas tiek veikti nepieciešamie soļi bērna pārejai uz audžuģimeni. Sociālais dienests un citi iesaistītie speciālisti uzrauga plāna īstenošanu un sniedz nepieciešamo atbalstu gan bērnam, gan audžuģimenei.

Šāds strukturēts process nodrošina, ka pāreja notiek pārdomāti, ievērojot bērna individuālās vajadzības un tiesības, kā arī veicina veiksmīgu adaptāciju jaunajā vidē.

30. pielikums. PIENESUMU UN SŪTĪJUMU SAŅEMŠANA IESLODZĪJUMA VIETĀ

Priekšmetu saraksts, kurus atļauts nodot sūtījumos un pienesumos

Kategorija	Notiesātajam nepilgadīgajam	Apcietinātajam nepilgadīgajam
Trauki	Šķīvis, bļodiņa, krūze, karote.	Šķīvis, bļodiņa, krūze, karote.
Apģērbs un aksesuāri	Sezonai atbilstošs apģērbs, galvassega un apavi, apakšveļa, zeķes, cimdi (viens pāris), dvielis, kabatlakatiņi, treniņtērps un sporta čības (pa vienam pārim), rokas pulkstenis, nenoteiktas optiskās brilles (ar ārsta izziņu par nepieciešamību), kontaktlēcas un protēzes.	Sezonai atbilstošs apģērbs, galvassega un apavi (viens pāris), apakšveļa, zeķes (divi pāri), cimdi, dvielis (divi gab.), lakatiņi (trīs gab.), t-krekli (līdz pat 3), kabatlakatiņi (trīs gab.), treniņtērps un sporta čības (pa vienam pārim), rokas pulkstenis, nenoteiktas optiskās brilles (ar ārsta izziņu), kontaktlēcas un protēzes.
Higiēnas priekšmeti	Tualetes un saimniecības ziepes, šampūns, zobu suka, zobu pasta, ķemme, drēbju suka, spogulis (ne lielāks kā 20×30 cm), apavu sūklis, nagu šķēres, skuveklis, šķēres matu griešanai, skūšanās krēms, roku krēms, pēc skūšanās losjons, lūpu balzams, mazās šķēres. ! Netiek atļauti tie higiēnas un kosmētiskie līdzekļi, kuru sastāvā ir spirts (norādīts uz iepakojuma).	Tualetes un saimniecības ziepes, zobu suka, mazgāšanās sūklis, ķemme, drēbju suka, spogulis (ne lielāks par 30×30 cm), drēbju pakaramie, nagu šķēres, skuveklis, pēc skūšanās līdzekļi, lūpu balzams, mazās šķēres. ! Netiek atļauti tie higiēnas un kosmētiskie līdzekļi, kuru sastāvā ir spirts (norādīts uz iepakojuma). Atļauts šos priekšmetus nodot tikai vienu reizi – pie pirmās nepieciešamības.
Kancelejas preces un literatūra	Rakstāmpiederumi, papīrs, aploksnes, pastmarkas, avīzes, žurnāli, grāmatas (izņemot literatūru par	Rakstāmpiederumi, papīrs, aploksnes, pastmarkas, avīzes, žurnāli, grāmatas (izņemot literatūru par ciņas sportu, ieročiem, pornogrāfiju un erotiku).

	cīņas sportu, ieročiem, pornogrāfiju un erotiku).	
Elektroierīces	Rūpnieciski izgatavotas elektriskās ūdens sildīšanas ierīces ar automātisku izslēgšanos, elektriskais pagarinātājs un baterijas, galda pulkstenis.	Rūpnieciski izgatavotas elektriskās ūdens sildīšanas ierīces ar automātisku izslēgšanos, elektriskais pagarinātājs (viens), baterijas, galda pulkstenis, mazgabarīta televizors (ekrāna izmērs līdz 50 cm pa diagonāli), televizoram piemērotas videospēles un radioierīces, mazgabarīta ledusskapis.
Ar ieslodzījuma vietas ārsta atļauju	Medicīniskās preces un zāles neatliekamai medicīniskai palīdzībai (tādus medikamentus, kurus ieslodzījuma vieta nevar nodrošināt).	Medicīniskas preces un medikamenti.
Ar ieslodzījuma vietas priekšnieka atļauju	Mazgabarīta televizors (ekrāna izmērs līdz 50 cm pa diagonāli), televizoram piemērotas videospēles un radio uztvērējs, mazgabarīta ledusskapis, mūzikas instrumenti, materiāli un instrumenti lietišķās mākslas izstrādājumu izgatavošanai, reliģiski priekšmeti.	Mūzikas instrumenti, materiāli un instrumenti māksliniecisko un lietišķo mākslas izstrādājumu izgatavošanai, reliģiski priekšmeti.

(Informācija: [Ministru kabineta 2006. gada 30. maija noteikumu Nr. 423 "Brīvības atņemšanas iestādes iekšējās kārtības noteikumi" 11. pielikums](#) un [Ministru kabineta 2007. gada 27. novembra noteikumu Nr. 800 "Izmeklēšanas cietuma iekšējās kārtības noteikumi" 10. pielikums](#).)

31. pielikums. EMOCIONĀLĀ ATBALSTA SNIEGŠANA BĒRNAM IESLODZĪJUMA VIETĀ

Emocionālā atbalsta sniegšana ieslodzītiem nepilngadīgajiem ir sarežģīts uzdevums, kas prasa specifiskas zināšanas un prasmes. Ieslodzījuma vide rada papildu stresu un traumas, kas var pasliktināt nepilngadīgā psihoemocionālo stāvokli.

1. Emocionālā atbalsta pamatprincipi

1.1 Drošības un uzticības veidošana

- Izveidojiet drošas vides sajūtu: Pirmā prioritāte ir radīt drošības izjūtu sarunas laikā. Nepilngadīgajiem jāsaprot, ka esi uzticama persona un viņu nenosodīsi. Sāc katru tikšanos ar mierīgu toni.
- Ievēro visus dotus solījumus, pat ja tie šķiet maznozīmīgi.
- Nekad nemelo - nepilngadīgie ieslodzījumā ļoti jutīgi uztver nepatiesību.
- Atzīsti, ja kaut ko nezini vai nevari palīdzēt konkrētā jautājumā.
- Skaidri definē savas lomas robežas un iespējas.

1.2 Reflektīvā klausīšanās

- Emocionālā atspoguļošana: Izmanto reflektīvās klausīšanās tehniku, atkārtojot jaunieša izteiktos vārdus un atspoguļojot viņa emocijas. Piemēram: "Tu izklausies ļoti dusmīgs par notikušo" vai "Man šķiet, ka tu jūties vientuļš."
- Necenties uzreiz dot padomus vai risinājumus.
- Ļauj jauniešim paust savas emocijas bez pārtraukšanas.
- Uzdod atvērtus jautājumus: "Kā tu jūties par...?" nevis "Vai tev ir bail?"

2. Emocionālās regulācijas prasmju attīstīšana

2.1 Elpošanas un nomierināšanās tehnikas

- Dziļā elpošana: Iemāciet jauniešiem 4-7-8 elpošanas tehniku (ieelpo 4 sekundes, aiztur elpu 7 sekundes, izpūš gaisu 8 sekundes). Šī metode palīdz samazināt trauksmi un dusmas.
- Progresīvā muskuļu relaksācija: Iepazīstiniet ar secīgu muskuļu grupēšanu un atslābināšanu, sākot no pēdām līdz galvai. Šo tehniku var praktizēt pat ierobežotā telpā.

2.2 Emocionālās apzināšanās veicināšana

- Emociju identificēšana: Palīdzī nepilngadīgajam atpazīt un nosaukt savas emocijas. Izmantojiet emociju termometru vai krāsu skalu (piemēram, "Cik stipras šodien ir tavas dusmas no 1 līdz 10?").
 - Ķermeņa signālu apzināšanās: Iemāciet atpazīt fiziskās sajūtas, kas pavada dažādas emocijas - sirdsklauves, muskuļu sasprindzinājums, galvassāpes.
-

3. Komunikācijas stratēģijas dažādās situācijās

3.1 Darbs ar dusmām un agresiju

- Deeskalācijas tehnikas: Ja nepilngadīgais ir dusmīgs, saglabā mierīgu toni un izvairies no konfrontācijas. Necenties pierādīt savu taisnību konflikta brīdī.

Praktiskā pieeja:

- Piedāvā pauzi: "*Es redzu, ka tu esi ļoti dusmīgs. Vai varam uz brīdi apstāties?*"
- Izmanto "*mēs pret problēmu*" pieeju nevis "*es pret tevi*".
- Izvairies no sarkasma un nosodošiem komentāriem.

3.2 Darbs ar bēdām un depresiju

- Validācija: Atzīsti jaunieša sāpes, necenties tās uzreiz "salabot". Teicieni kā "*Es saprotu, ka tev ir ļoti sāpīgi*" ir vērtīgāki par "*Viss būs kārtībā.*"
- Cerības uzturēšana: Palīdzi identificēt mazas pozitīvas lietas ikdienā un plānot nākotni soli pa solim.

3.3 Darbs ar traumu un PTSD simptomiem

- Traumas izpratnē balstīta pieeja: Nekad nespied jaunieti runāt par traumatiskām pieredzēm, ja viņš nav gatavs. Koncentrējieties uz drošības izjūtas radīšanu šajā brīdī.
 - Zemināšanas tehnikas: Iemāciet 5-4-3-2-1 tehniku - nosauciet 5 lietas, ko redzat, 4 - ko saklausāt, 3 - ko sajūtat u.t.t..
-

4. Telefonsarunas

4.1 Sarunu struktūra

- Sarunu sākums: Vienmēr sāk ar pozitīvu toni un jautājumu par nepilngadīgā labsajūtu. Atceries, ka telefonsarunas ir ierobežotas laikā (10 min).
- Efektīva laika izmantošana:
 - Sagatavo iepriekš galvenos jautājumus;
 - Koncentrējies uz vienu konkrētu tematu katrā sarunā;
 - Atstāj laiku jaunietim uzdot jautājumus.

4.2 Krīzes situāciju vadīšana pa telefonu

- Ja jaunietis min domas par pašnāvību, nekavējoties informē ieslodzījuma vietas personālu.
-

5. Stipro pušu identificēšana un motivācijas veicināšana

5.1 Pozitīvās stiprināšanas metodes

- Konkrētu sasniegumu atzīšana: Atzīmē katru progresu, neatkarīgi no tā lieluma. Piemēram: "*Es redzu, ka šonedēļ tu nepiedalījies konfliktos - tas ir liels sasniegums.*"

- Talanta atklāšana: Palīdzi jauniešiem atklāt savas dabīgās spējas un intereses, ko var attīstīt ieslodzījuma vietā.

5.2 Nākotnes plānošanai

- Īstermiņa mērķi: Palīdzi uzstādīt reālus, sasniedzamus mērķus nākamajām nedēļām vai mēnešiem . Piemēram, grāmatas izlasīšana vai kāda mācību kursa pabeigšana.
- Resursu kartēšana: Kopā identificējiet cilvēkus un institūcijas, kas var sniegt atbalstu pēc atbrīvošanas .

32. pielikums. KONTROLSARAKSTS DARBAM AR BĒRNU IESLODZĪJUMĀ

1. Bērna situācijas izvērtējums

- ☐ Noskaidrots bērna **juridiskais statuss** (aizturēts / apsūdzēts / notiesāts).
- ☐ Zināma **ieslodzījuma vieta un režīms** (piem., Cēsis, Ilģuciems).

2. Saziņas iespējas un biežums

- ☐ Noskaidrota **atļautā saziņas forma** (zvani, vēstules, vizītes), sūtījumi, pienesumi un veicamās darbības.
- ☐ Nepieciešamības gadījumā saņemta **atļauja no procesa virzītāja**.
- ☐ Noteikts **saziņas biežums** atbilstoši bērna vajadzībām.
- ☐ Iepazītas **sarunas** krīzes brīžos (piemēram, pēc sprieduma).
- ☐ Zināmas bērna finansiālās iespējas iegādāties markas, vēstules u.c.

3. Emocionālā stāvokļa un motivācijas izvērtējums

- ☐ Zināms bērna **emocionālais fons** (trauksme, dusmas, apātija).
- ☐ Pārrunāts bērna **skats uz nākotni**, cerības, mērķi.
- ☐ Identificēts **atbalsta tīkls** (ģimene, draugi, speciālisti).

5. Mērķu un plāna noteikšana

- ☐ Kopā ar bērnu **izvirzīti reālistiski mērķi** (piem., mācības, uzvedības maiņa).

6. Sadarbība ar ieslodzījuma vietas speciālistiem

- ☐ Zināmi atbildīgie speciālisti (sociālais darbinieks, citi).
- ☐ Zināma **resocializācijas programma**, kurā bērns iesaistīts.
- ☐ Zināma **informācijas apmaiņas kārtība**

7. Izglītības un attīstības, nodarbinātības iespējas

- ☐ Pārbaudīts, vai bērns **turpina mācības**.
- ☐ Iegūta informācija par **brīvā laika iespējām**.
- ☐ Iegūta informācija par bērna **nodarbinātības iespējām**

8. Bērna informēšana un līdzdalība

- ☐ Bērns **izprot savas tiesības un iespējas** ieslodzījumā.
- ☐ Sniegta informācija **vienkāršā, saprotamā valodā**.

9. Atbalsta regularitātes pielāgošana vai noslēgšana

- ☐ Novērtēta **kontakta intensitātes nepieciešamība** (piem., iknedēļas / mēneša zvans).

☐ Noteikts, vai **atbalsts jāturpina, jāsamazina vai jānoslēdz** (piemēram, ja bērnam ir pietiekams atbalsts uz vietas).

33. pielikums. BAS SADARBĪBAS PARTNERI⁷²

Nr. p.k.	Nosaukums	Galveno funkciju apraksts ⁷³
1.	Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisija	Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisija (VDEĀVK) ir Labklājības ministrijas pakļautībā esoša tiešās pārvaldes iestāde, kas darbojas, pamatojoties uz Ministru kabineta 2011.gada 26.aprīļa noteikumiem Nr.315 “ Veselības un darbspēju ekspertīzes ārstu valsts komisijas nolikums ” un nozares politikas plānošanas dokumentiem. VDEĀVK veic prognozējamās invaliditātes un invaliditātes ekspertīzi Latvijas Republikā.
2.	Valsts probācijas dienests	Valsts probācijas dienests ir tieslietu ministra pārraudzībā esoša tiešās pārvaldes iestāde, kas īsteno valsts politiku kriminālsoda (piespiedu darbs) un audzinoša rakstura piespiedu līdzekļa (sabiedriskais darbs) izpildē, kā arī probācijas klientu uzraudzībā un sociālās uzvedības korekcijā. Dienesta misija ir veicināt probācijas klientu atturēšanos no likumpārkāpumu izdarīšanas. Valsts probācijas dienests nodrošina probācijas programmu izstrādi un licencētu programmu īstenošanu, pārbaudes laikā uzrauga personas, pret kurām izbeigts kriminālprocess, tās nosacīti atbrīvojot no kriminālatbildības, organizē un vada izlīgumu kriminālprocesā un uzrauga personas, kuras nosacīti notiesātas vai nosacīti pirms termiņa atbrīvotas no brīvības atņemšanas iestādēm. Valsts probācijas dienests ievieš un izmanto zinātniski pamatotas un mūsdienu sabiedrības drošības vajadzībām atbilstošas darba metodes, ņemot vērā cietušo intereses, kas veicina probācijas klientu sociālo iekļaušanos un atturēšanos no likumpārkāpumu izdarīšanas.
3.	Bērnu ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijas pakalpojuma sniedzēji	- Nodrošina mājokli, diennakts aprūpi, sociālo rehabilitāciju bāreņiem, bez vecāku gādības palikušiem bērniem un bērniem ar invaliditāti (turpmāk šajā sadaļā – aprūpē esošie bērni), kā arī veicina bērna un ģimenes atkalapvienošanos vai

⁷² Tabulas izstrādē izmantots avots: Bērnu aizsardzības centrs. (2024). *Sadarbības tīkls konsultatīvā atbalsta sniegšanai bērniem ar saskarsmes grūtībām un uzvedības traucējumiem. Rokasgrāmata*. Pieejams: <https://www.bac.gov.lv/lv/media/2334/download?attachment>

⁷³ Šajā pielikumā lietotais termins “klients” attiecas uz attiecīgās iestādes pakalpojumu saņēmēju.

		jaunas ģimenes iegūšanu vai, ja tas nav iespējams, sagatavo bērnu patstāvīgas dzīves uzsākšanai; - Atsevišķās dzīvokļa tipa sociālā pakalpojuma sniegšanas vietās, tai skaitā, dzīvojamās mājās vai dzīvokļos, veido ģimeniskai videi pietuvinātas sociālās aprūpes pakalpojumu, kā arī jauniešu mājas (aprūpē esošiem bērniem, kas sasnieguši 15 gadu vecumu); - Nodrošina sociālā darbinieka, sociālā aprūpētāja vai sociālā rehabilitētāja, sociālā audzinātāja vai aprūpētāja, vai aukļa iesaisti un pakalpojuma sniegšanā var iesaistīt arī ārstniecības personas.
4.	Ārpusģimenes aprūpes atbalsta centri	- Piesaista jaunas audžuģimenes, aizbildņus, adoptētājus, viesģimenes, īpaši veicinot specializēto audžuģimeņu skaita pieaugumu; - Nodrošina mācības audžuģimenēm un specializētajām audžuģimenēm, aizbildņiem un potenciālajiem adoptētājiem; - Iesniedz bāriņtiesā psihologa atzinumu par laulātā (personas) piemērotību audžuģimenes vai specializētās audžuģimenes statusa iegūšanai, laulāto (personas) raksturojumu un informāciju par mācību programmas apguvi; - Ja nepieciešams, nodrošina psihologa un sociālā darbinieka atbalstu iepriekšminēto mācību un laulāto (personas) un audžuģimenes piemērotības izvērtēšanas laikā; - Iesniedz bāriņtiesā adoptētāja raksturojumu un informāciju par mācību programmas apguvi; - Izstrādā un īsteno audžuģimenes vai specializētās audžuģimenes atbalsta un tajā ievietotā bērna individuālās attīstības plānu; - Nodrošina psihosociālo atbalstu audžuģimenēm un specializētajām audžuģimenēm, tai skaitā ģimenē ievietotajam bērnam; - Nodrošina atbalsta centra speciālistu, tai skaitā sociālā darbinieka un psihologa, atbalstu audžuģimenei un specializētajai audžuģimenei; - Katru gadu vismaz astoņu akadēmisko stundu apjomā nodrošina zināšanu pilnveides mācības audžuģimenēm un specializētajām audžuģimenēm; - Nodrošina atlīdzības par specializētās audžuģimenes pienākumu pildīšanu aprēķināšanu un izmaksu un vienreizēju mājokļa iekārtošanas kompensācijas izmaksu specializētajām audžuģimenēm; - Nodrošina psihologa konsultācijas un atbalsta grupas adoptētājiem, aizbildņiem, viesģimenēm un pēc bāriņtiesas pieprasījuma sniedz atzinumu;

		- Nodrošina sadarbību ar bāriņtiesām, sociālajiem dienestiem, atbalsta centriem un citām iestādēm atbalsta sniegšanā audžuģimenēm un specializētajām audžuģimenēm, tai skaitā ģimenē ievietotajam bērnam; - Organizē audžuģimenē vai specializētajā audžuģimenē ievietotā bērna saskarsmi ar vecākiem, brāļiem (pusbrāļiem), māsām (pusmāsām), radniekiem vai bērnam tuvām personām; - Jebkurā diennakts laikā bāriņtiesai vai policijai sniedz informāciju par krīzes audžuģimenēm, kuras nekavējoties var uzņemt bērnu savā aprūpē; - Nodrošina sociālā darbinieka konsultācijas aizbildņiem un adoptētājiem.
5.	Izglītības iestādes	- Īsteno izglītības programmas; - Izglītojamajiem ar speciālām vajadzībām, kuri mācās vispārējās izglītības programmās, nodrošina nepieciešamos atbalsta pasākumus mācību procesā un pārbaudes darbos. Atbalsta pasākumi ietver dažāda veida pasākumus un metodes, kas palīdz izglītojamajiem ar speciālām izglītības vajadzībām pārvarēt veselības problēmu vai attīstības traucējumu radītos ierobežojumus mācību procesā; - Veiksmīgākai iekļaujošas izglītības mērķu sasniegšanai, izglītības iestādes var veidot atbalsta komandas. Atbalsta komandu izveido ar iestādes direktora rīkojumu. Komandas sastāvā (ievērojot izglītības iestādes darbības specifiku) var iekļaut vismaz vienu izglītības iestādes vadības pārstāvi (piem., direktora vietnieku, izglītības metodiķi u.c.), izglītības vai klīnisko psihologu, speciālo pedagogu vai speciālās izglītības skolotāju, sociālo pedagogu, logopēdu, audiologopēdu vai skolotāju logopēdu, pedagoga palīgu, skolotāju (klases audzinātāju, mācību priekšmeta skolotāju), karjeras konsultantu vai pedagogu karjeras konsultantu, medicīnas vai vispārējās aprūpes māsu, kā arī vecākus vai aizbildņus.
6.	Profesionālās ievirzes izglītības iestādes	Īsteno pamatizglītības vai vidējās izglītības programmas, kuru ietvaros tiek nodrošināta sistematizēta zināšanu un prasmju apguve, kā arī vērtīborientācijas veidošana mākslā, kultūrā vai sportā līdztekus pamatizglītības vai vidējās izglītības pakāpei, kas dod iespēju sagatavoties profesionālās izglītības ieguvei izraudzītajā virzienā.
7.	Pašvaldību iestādes	- Analizē stāvokli bērna tiesību ievērošanas jomā, izstrādā un īsteno bērna tiesību aizsardzības programmu pašvaldības administratīvajā teritorijā; - Sniedz atbalstu ģimenes un bērnu izglītības, veselības nostiprināšanas, kultūras un sporta, kā arī atpūtas

		iestādēm un organizācijām, lai sekmētu bērna fizisko attīstību un radošo darbību, gādā par bērna brīvā laika pavadīšanas iespējām un sniedz citus pakalpojumus, kuri veicina bērna pilnveidošanos un palīdz ģimenei bērna audzināšanā; - Atkarībā no bērna vecuma pašvaldība palīdz ģimenei, it īpaši trūcīgām ģimenēm, bērna audzināšanā un izglītošanā, darba un dzīvokļa meklējumos. - palīdz ģimenei, nodrošinot psihologa, sociālā pedagoga vai cita speciālista konsultāciju, izraugās bērnam atbalsta ģimeni vai uzticības personu, kura palīdz noregulēt bērna un vecāku savstarpējās attiecības, ja vecāku un bērna attiecības nenodrošina bērna attīstībai labvēlīgu vidi vai bērns ir hroniski slims; - ņem uzskaitē katru tās teritorijā dzīvojošo bērnu (ja bērna vecāku deklarētās dzīvesvietas atrodas dažādās administratīvajās teritorijās, par bērna dzīvesvietu uzskatāma tā vecāka deklarētā dzīvesvieta, pie kura viņš dzīvo; - gadījumos, kad bērns atrodas dzīvībai vai veselībai bīstamos apstākļos, sniedz palīdzību pēc bērna atrašanās vietas (par bērna dzīvībai un veselībai bīstamiem apstākļiem uzskatāms drošas pajumtes, siltuma, apģērba un bērna vecumam un veselības stāvoklim atbilstoša uztura trūkums, nolaidība, kā arī vardarbība pret bērnu); - sniedz palīdzību un atbalstu ģimenēm, kurās ir bērni, garantējot ikvienam pašvaldības teritorijā dzīvojošam bērnam pajumti, siltumu, apģērbu un vecumam un veselības stāvoklim atbilstošu uzturu; - nodrošina ārpusģimenes aprūpi tiem bērniem, kuriem uz laiku vai pastāvīgi nav savas ģimenes vai kurus viņu pašu interesēs nedrīkst atstāt šajā ģimenē; - nodrošina bērna tiesības iegūt vispārējo vidējo izglītību un sniedz viņiem palīdzību arodizglītībā; - organizē mātes un bērna primāro veselības aprūpi; - organizē vecāku izglītošanu; - gādā par pirmsskolas un ārpussskolas bērnu iestādēm, tautas bibliotēkām, bērnu atpūtas organizēšanu; - izstrādā un realizē programmas darbam ar ielas bērniem; - veic citus pasākumus bērna tiesību nodrošināšanā. Starp BAS visbiežāk praksē sastopamajiem sadarbības partneriem minamas šādas pašvaldību iestādes:
--	--	---

		● Sociālais dienests, kas sniedz sociālo palīdzību, organizē un sniedz sociālos pakalpojumus pašvaldības iedzīvotājiem. Sociālais dienests: - veic sociālo darbu ar personām, ģimenēm un personu grupām; - sniedz sociālos pakalpojumus vai organizē to sniegšanu ģimenēm ar bērniem, kurās ir bērna attīstībai nelabvēlīgi apstākļi, audžuģimenēm, aizbildņiem, personām, kuras aprūpē kādu no ģimenes locekļiem, invalīdiem, pensijas vecuma personām, personām ar garīga rakstura traucējumiem un citām personu grupām, kurām tas nepieciešams; - novērtē iedzīvotāju, kuri vērsušies pēc palīdzības, vajadzības, materiālos un personiskos resursus; - nosaka personu, ar kurām strādā, līdzdarbības pienākumus, vienojoties ar tām par veicamajiem pasākumiem; - sniedz sociālo palīdzību; - informē iedzīvotājus par sociālajiem pakalpojumiem un sociālo palīdzību. ● Bāriņtiesa ir novada vai valstspilsētas pašvaldības izveidota aizbildnības un aizgādības iestāde, kura prioritāri nodrošina bērna vai aizgādībā esošās personas tiesību un tiesisko interešu aizsardzību. Bāriņtiesa: - sadarbojas ar citām bāriņtiesām, ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijām, veselības aprūpes un izglītības iestādēm, sociālajiem dienestiem, policijas iestādēm, Valsts probācijas dienestu un tiesu izpildītājiem, lai nodrošinātu bērna vai aizgādībā esošās personas tiesību un interešu aizstāvību; - informē pašvaldības sociālo dienestu vai citu atbildīgo institūciju par ģimenēm, kurās netiek pietiekami nodrošināta bērna attīstība un audzināšana un kurām nepieciešama palīdzība; - pārstāv audžuģimenē ievietota bērna personiskās un mantiskās intereses un tiesības. Tāpat Bāriņtiesai ir tiesības veikt pārrunas ar bērnu un aizgādībā esošo personu bez citu personu klātbūtnes un lūgt psihologu veikt personas vai ģimenes psiholoģisko izpēti un saņemt psihologa atzinumu par izpētes rezultātiem. Bāriņtiesa, aizstāvot bērna personiskās intereses attiecībās ar vecākiem, aizbildņiem un citām personām, nosūta konsultācijas saņemšanai pie ģimenes ārsta, psihologa vai cita speciālista:
--	--	---

		- bērnu, ja bērna vecāki vai aizbildnis nepiekrīt konsultācijas saņemšanai, personu, ar kuru bērnam ir tiesības uzturēt personiskas attiecības un tiešus kontaktus, vai personu, ar kuru bērns dzīvo nedalītā saimniecībā. Bāriņtiesa izšķir vecāku domstarpības bērna aizgādības jautājumos (izņemot domstarpības par bērna dzīvesvietas noteikšanu) un, ja nepieciešams, pieņem lēmumu. Bāriņtiesa izšķir bērna un vecāku, bērna un aizbildņa, kā arī aizbildņa un bērna vecāku domstarpības. ● Pašvaldības brīvā laika centri bērniem un jauniešiem, kuros bērniem un jauniešiem ir iespēja radoši darboties, organizēt pašiem dažādus pasākumus, spēlēt novusu, biljardu, dziedāt karaoke, lasīt grāmatas, skatīties televīzijas pārraides un saistošas videofilmas, vai vienkārši jaukā kompānijā pavadīt laiku. Brīvā laika centrā strādā pedagogi, kuri labprāt darbojas kopā ar bērniem un jauniešiem, taču ļauj radoši darboties arī pašiem, uzņemoties tikai pieskatītāja funkcijas. Brīvā laika centru apmeklējumi ir pašvaldību uzturēti un bērniem ir bez maksas.
8.	Policija	- Kā apbruņota militarizēta valsts vai pašvaldības institūcija aizsargā personu dzīvību, veselību, tiesības un brīvības, īpašumu, sabiedrības un valsts intereses no noziedzīgiem un citiem prettiesiskiem apdraudējumiem; - Garantē personu un sabiedrības drošību, novērš noziedzīgus nodarījumus un citus likumpārkāpumus, atklāj noziedzīgus nodarījumus, meklē personas, kas izdarījušas noziedzīgus nodarījumus, likumā paredzētajā kārtībā sniedz palīdzību iestādēm, privātpersonām un personu apvienībām to tiesību aizsardzībā un ar likumu noteikto pienākumu realizācijā un savas kompetences ietvaros izpildīt administratīvos sodus un kriminālsodus. Policija sastāv no Valsts policijas, pašvaldības policijas un ostas policijas. Valsts policija savas kompetences ietvaros izpilda savus pienākumus visā Latvijas Republikas teritorijā, pašvaldības policija — attiecīgajā administratīvajā teritorijā un citas pašvaldības administratīvajā teritorijā, kura deleģējusi šajā likumā noteikto pienākumu vai uzdevumu izpildi.
9.	Tiesībsargs	Tiesībsargs informē sabiedrību par bērna tiesībām, izskata sūdzības par bērna tiesību pārkāpumiem, īpašu uzmanību pievēršot valsts vai pašvaldību iestāžu un to darbinieku izdarītajiem pārkāpumiem un iesniedz priekšlikumus, kas veicina bērna tiesību ievērošanu.

10.	Krīzes centri	Sniedz īslaicīgu sociālu, psiholoģisku un cita veida palīdzību krīzes situācijā nonākušām personām.
11.	Nevalstiskās organizācijas	Nevalstiskās organizācijas pēc brīvprātības principa apvieno biedrus kopīgu organizācijas ideoloģijai atbilstošu mērķu sasniegšanai. Nevalstiskās organizācijas darbojas sabiedrības un atsevišķu tās grupu interesēs, to darbība nav vērsta uz peļņas gūšanu. Latvijas Pilsoniskā alianse (LPA), lielākā jumta organizācija nevalstiskā sektora interešu aizstāvībā, kuras mērķis ir stiprināt pilsonisko sabiedrību Latvijā, atbalstīt NVO kopējās intereses un veidot labvēlīgu vidi to darbībai, šobrīd apvieno 143 Latvijas biedrības, nodibinājumus un individuālas personas, aptuveni 70 000 privātpersonas jeb 70% no visām NVO iesaistītajām personām Latvijā un 27 500 privātpersonas ārvalstīs jeb 11% no Latvijas diasporas. LPA biedri pārstāv gan vietējo kopienu, gan pilsētu, gan rajonu, gan nacionālo mērogu dažādās darbības sfērās. Starp BAS visbiežāk praksē sastopamajām NVO jāmin – SOS bērnu ciematu asociācija, Latvijas Sarkanais krusts, Latvijas bērnu fonds, Resiliences centrs, Pusaudžu resursu centrs, Krīžu un konsultāciju centrs "Skalbes", Centrs "Dardedze", biedrība "Papardes zieds", Invalīdu un viņu draugu apvienība "Apeirons", Biedrība "Rīgas pilsētas "Rūpju bērns"" u.c.
12.	Latvijas Uzvedības analītiķu asociācija	Latvijas Uzvedības analītiķu asociācija (LUAA) pārstāv Latvijā praktizējošos uzvedības analītiķus, un veicina lietišķās uzvedības analīzes attīstību Latvijā. Asociācijas mērķis ir apvienot speciālistus, kuri strādā lietišķās uzvedības analīzes jomā, izveidot praktizējošo uzvedības analītiķu reģistru, izstrādāt uzvedības analītiķu darbu regulējošus standartus (profesijas standarts, ētikas kodekss, sertifikācijas prasības, u.c.) un izplatīt informāciju par uzvedības analīzes aktualitāti sabiedrībā, organizēt tālākizglītības un kvalifikācijas celšanas pasākumus profesionāļiem, sekmēt bērnu un pieaugušo ar funkcionāliem traucējumiem iekļaušanu sabiedrībā. Uzvedības analītiķis izprot uzvedības likumus, prot novērtēt klienta prasmes dažādās attīstības jomās, spēj veidot mācību plānu, lai palīdzētu klientam pārvarēt viņa problēmas, spēj izstrādāt efektīvus veidus, paņēmienus, materiālus u. c., lai efektīvi mācītu kādu konkrētu prasmi, kādam konkrētam bērnam. Uzvedības analītiķis var efektīvi mazināt nevēlamo uzvedību, noteikt, kāpēc bērns izvēlās rīkoties šādi un aizvietot to ar jaunu/alternatīvu uzvedību, izmantojot ABA metodes.

		Kompetents uzvedības analītiķis palīdz, ja ir nepieciešams uzlabot vai veidot jaunas prasmes dažādās jomās, un/vai ja nepieciešams mazināt problemātisku uzvedību. ABA metodes pielieto darbā ar bērniem ar autismu un citiem attīstības traucējumiem, lai attīstītu valodu, veicināt pašaprūpes un patstāvības prasmes, palīdzēt risināt ēšanas, miega problēmas un daudzas citas problēmas. Pasaulē ABA metodi pielieto arī organizāciju un personīgai efektivitātei. Patstāvīgi strādāt ir tiesīgs tāds uzvedības analītiķis jeb ABA (Applied Behavior Analysis, Lietišķās uzvedības analīzes) speciālists, kurš: pabeidzis pilnu apmācības programmu Latvijā vai ārvalstīs (vismaz 270 h vai 405 akad. stundas).
13.	Latvijas Pusaudžu mentālās veselības asociācija	Latvijas Pusaudžu mentālās veselības asociācija (LPMA) apvieno mentālās veselības profesionāļus un citas ieinteresētās personas ar mērķi uzlabot pusaudžu mentālās veselības aprūpi un ļaut realizēt savu potenciālu katram Latvijas pusaudzim. Asociācija ir izveidota 2023. gadā, turpinot Pusaudžu un jauniešu mentālās veselības platformas aizsākto darbu. Asociācijas mērķis ir palīdzēt uzlabot dzīves kvalitāti un īstenot savu potenciālu visiem Latvijas pusaudžiem, veidojot efektīvus pakalpojumus, apvienojot un izglītojot speciālistus un iestājoties par pusaudžu tiesībām un aizstāvēt biedru intereses. Asociācijas darbs balstās zinātnisko pierādījumu bāzē, labākajos ārvalstu piemēros un ticībā Latvijas pusaudžu potenciālam.
14.	Pašvaldības Pedagoģiski medicīniskā komisija	Pašvaldības pedagoģiski medicīniskās komisijas kompetencē ir sniegt atzinumu par atbilstošāko pirmsskolas izglītības programmu vai speciālo pirmsskolas izglītības programmu, speciālās pamatzglītības programmu izglītojamiem: - ar garīgās attīstības traucējumiem, mācīšanās traucējumiem, valodas traucējumiem vai garīgās veselības traucējumiem no 1. līdz 6. klasei, - ar smagiem garīgās attīstības vai vairākiem smagiem attīstības traucējumiem no 1. līdz 9. klasei. Pašvaldības pedagoģiski medicīniskā komisija, pamatojoties uz pilngadīga izglītojamā vai vecāku iesniegumu vai bāriņtiesas lēmumu un izglītojamā, vecāku vai bāriņtiesas iesniegtajiem speciālistu atzinumiem, kā arī izglītības iestādes sniegto informāciju, izvērtē pašvaldības administratīvajā teritorijā dzīvojošā izglītojamā veselības stāvokli, spējas un attīstības līmeni saskaņā ar Ministru kabineta 2012.gada 16.oktobra noteikumu Nr.709 "Noteikumi par pedagoģiski

		medicīniskajām komisijām” 1. pielikumā minētajiem kritērijiem un sniedz atzinumu (minēto MK noteikumu 2. pielikums) par izglītojamam atbilstošāko izglītības programmu, t.i., pirmsskolas izglītības programmu vai speciālo pirmsskolas izglītības programmu, speciālās pamatizglītības programmu izglītojamiem ar garīgās attīstības traucējumiem, mācīšanās traucējumiem, valodas traucējumiem vai garīgās veselības traucējumiem no 1. līdz 6. klasei, speciālās pamatizglītības programmu izglītojamiem ar smagiem garīgās attīstības vai vairākiem smagiem attīstības traucējumiem no 1. līdz 9. klasei vai vispārējās pamatizglītības programmu. Ja nepieciešams, Pašvaldības pedagogiski medicīniskā komisija organizē izbraukuma sēdes izglītības iestādē, kurā mācās bērns.
15.	Ģimenes ārsti un specialitāšu ārsti	Ģimenes ārsti un specialitāšu ārsti nodarbojas ar cilvēka slimību, traumu un citu fizisku un garīgu traucējumu izpēti, diagnostiku, ārstēšanu un profilaksi, izmantojot zinātniski pamatotas modernās medicīnas metodes un principus. Ģimenes ārsti nav specializējušies noteiktu slimību ārstēšanā vai noteiktu ārstēšanas metožu lietošanā. Izvērtējot personas, kura vērsusies pie ģimenes ārsta, veselības stāvokli, ģimenes ārsts konsultē personu veselības aprūpes pamatjautājumos, nepieciešamības gadījumā nosūtot personu pie nepieciešamā ārsta speciālista. Specialitāšu ārsti ir specializējušies noteiktu slimību ārstēšanā vai noteiktu ārstniecības metožu lietošanā. Specialitāšu ārsti, kuri pieņem bez ģimenes ārsta nosūtījuma (tiešās pieejamības speciālisti): 1) ginekologs; 2) oftalmologs; 3) bērnu ķirurgs; 4) pediatrs; 5) sporta ārsts; 6) psihiatrs vai bērnu psihiatrs, ja pacients slimo ar psihisku slimību; 7) pneimonologs, ja pacients slimo ar tuberkulozi; 8) dermatovenerologs, ja pacients slimo ar seksuāli transmisīvajām slimībām; 9) endokrinologs, ja pacients slimo ar cukura diabētu; 10) onkologs, onkologs ķīmijterapeits, ja pacients slimo ar onkoloģisku slimību; 11) infektologs, ja pacients slimo ar humānā imūndeficīta vīrusa infekciju; 12) narkologs, ja pacients slimo ar alkohola, narkotisko vai psihotropo vielu atkarību.
16.	Psihologs	Psihologs veic psiholoģisko izpēti un izvērtēšanu, konsultēšanu, psiholoģisko rehabilitāciju krīžu un traumu gadījumos, veicina psiholoģisko adaptāciju un attīstību. Prasības attiecībā uz to, kam ir tiesības veikt patstāvīgu psihologa profesionālo darbību noteiktas 30.03.2017. Psihologu likumā.

		Psihologs var iegūt psihologa sertifikātu vienā vai vairākās šādās profesionālās darbības jomās: - izglītības un skolu psiholoģijā; - darba un organizāciju psiholoģijā; - klīniskajā un veselības psiholoģijā; - juridiskajā psiholoģijā; - konsultatīvajā psiholoģijā; - militārajā psiholoģijā.
17.	Psihoterapeiti un psihoterapijas speciālisti	Psihoterapeiti un psihoterapijas speciālisti palīdz indivīdiem, pāriem vai cilvēku grupām identificēt, izprast un risināt emocionālas un psiholoģiskas problēmas. Latvijā pārstāvētākie psihoterapijas virzieni ir: - eksistenciālā psihoterapija, - geštaltterapija, - ģimenes psihoterapija, - hipnoterapija, psihodrāma, - psiho-organiskā analīze, - psihodinamiskā psihoterapija, - psihoanalītiskā psihoterapija. Neatkarīgi no pārstāvētā virziena psihoterapeiti un psihoterapijas speciālisti piedāvā individuālas psihoterapijas konsultācijas, grupu psihoterapiju, ģimenes un pāru psihoterapiju, bērnu vai pusaudžu psihoterapiju, sniedz palīdzību krīzes intervencē. Psihoterapeiti (ietilpst profesiju grupā “specialitāšu ārsti”) pirms psihoterapijas virziena apgūšanas ir ieguvuši medicīnisko izglītību un ir reģistrēti ārstniecības reģistrā vai pieder pie profesionālās asociācijas.

34. pielikums. BAS PAKALPOJUMA NODROŠINĀŠANAI NEPIECIEŠAMĀ FINANSĒJUMA APRĒĶINS

Skat. MS Excel failu.