

## Par atbalsta sniegšanu skolēniem un viņu ģimenēm saistībā ar ārkārtas situāciju valstī

### Kur vērsties, ja saistībā ar ārkārtas situāciju un attālināto mācību procesu nepieciešams speciālista padoms vai atbalsts?

1. **Klases audzinātājs**, kurš pirmais var sniegt konsultācijas par mācību procesa organizāciju un citiem jautājumiem, kas saistīti ar skolu.
2. Izglītības iestādēm gan skolas mājas lapā, gan e-klasē aktualizēt pieejamību **skolas psihologam, skolas sociālajam pedagogam**, kuri ir gatavi sniegt emocionālu, psiholoģisku atbalstu, praktiskus padomus skolēniem un vecākiem vai vienkārši parunāties, kad ir problēmas ģimenē.
3. Liepājas Pilsētas Izglītības pārvaldes **lekļaujošās izglītības centra speciālisti** no pirmdienas līdz ceturtdienai no plkst. 9.00 līdz 15.00 uzklasa bērnu vecāku, pedagogu un pilsētas iedzīvotāju zvanus (**634 89157**). Uz visiem saņemtajiem zvaniem un uzdotajiem jautājumiem tiks sniegta profesionāla atbilde.

Ārkārtas situācijas laikā, Liepājas pilsētas Izglītības pārvaldes lekļaujošās izglītības atbalsta centra speciālisti īpaši aicina izmantot piedāvāto attālināto bezmaksas metodisko un konsultatīvo atbalstu.

Speciālisti:

- logopēds
- psihologs
- speciālais pedagogs
- sociālais pedagogs

Izglītības iestādēm, vecākiem, speciālistiem un citām personām ar bērniem ar funkcionāliem traucējumiem (piemēram, redzes, dzirdes vai kustību traucējumi, augšanas, uzvedības, valodas attīstības vai fiziskās un garīgās attīstības traucējumi) nepieciešamajiem atbalsta pasākumiem attālināto mācību īstenošanas laikā.

Speciālistu atbalsts ir pieejams darba dienās no pulksten 8.30 līdz pulksten 17.00.

Zvani pa tālruniem: [22 006 088](tel:22006088); [26 401 368](tel:26401368) vai raksti WhatsApp

e-pasts: [centrs@liepaja.edu.lv](mailto:centrs@liepaja.edu.lv)

Vairāk informācija: <https://www.liepaja.lv/liepajas-iekļaujosas-izglitibas-atbalsta-centrs/>

4. Valsts Bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un **pusaudžu Uzticības tālrunis 116111** - bezmaksas psiholoģiskā palīdzība, kas pieejama visu diennakti.
5. Sociālais dienests turpina darbu un aicina iedzīvotājus par jebkuriem jautājumiem, kas saistīti ar sociālo palīdzību, pakalpojumiem un atbalstu ģimenēm sociālā riska situācijās, konsultēties telefoniski vai elektroniski.

**Par sociālo palīdzību un pabalstiem - 63489652, 6348964**

**Par sociāliem pakalpojumiem - 634 89668**

**Par sociālo darbu - 634 89682**

6. **Liepājas pilsētas Pašvaldības policijas** dežuranta tālr. 63 420 269, kā arī vienoto ārkārtas palīdzības izsaukumu numuru 112, kur zvanīt visnopietnākajos gadījumos.

7. **Pusaudžu resursu centrs** - krīzes konsultācijas un bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 26623422 (Liepājas nodaļa), 29 164 747 (Rīgas nodaļa); iespēja komunicēt arī caur WHATS APP;
8. **Radošais psiholoģijas centrs “Ģimenei”** - psihologu un psihoterapeitu konsultācijas <https://www.gimenei.lv/>
9. **Centrs “Dardedze”** - psihologa konsultācijas attālināti (caur Skype), konsultācijas tiešsaistē pieaugušajiem un pusaudžiem (no 13 gadu vecuma) <http://www.centrsdardedze.lv/>
10. **Sociālais projekts „Parunāsim?”** - palīdzības sarunu tālrunis 26 564 564 <https://www.sonido.lv/socialais-projekts-parunasim/>
11. **Sociālā dienesta Atkarību profilakses centrs** - sniedz palīdzību un atbalstu gan attālināti, gan īpašos gadījumos arī klātienē, tālr.: 63 456 120. <https://www.liepaja.lv/atkaribu-profilakses-centrs/>

### **Informācija no Izglītības un zinātnes ministrijas:**

Krīzes laikā, kad izjaukts ierastais dzīves ritms un jāievēro dažādi ierobežojumi, daudzi izjūt spriedzi, trauksmi, dusmas, bēdas vai nomāktību. Šādas emocijas ir saprotamas un nav nosodāmas, taču ir ļoti svarīgi darīt visu iespējamo, lai palīdzētu sev un saviem līdzcilvēkiem. Lai izvairītos no krīzes radītām sekām, psihologa konsultācija vai līdzcilvēka uzklaustīšana ir viena no efektīvākajām metodēm.

Izglītības un zinātnes ministrija ir apkopojusi pieejamos resursus par iespējām gūt psihoemocionālo palīdzību dažādām sabiedrības grupām - no skolēniem un jauniešiem līdz pedagogiem un vecākiem, kā arī par iespējām saņemt garīgu atbalstu:

<https://izm.gov.lv/lv/aktualitates/4025-atbalsts-nedrosa-brid>

Tajā ir gan krīzes tālruņi, gan kontakti vardarbībā cietušajiem, pie tam ir iespēja ne tikai zvanīt, bet sūtīt e-pastu vai risināt sasāpējušos jautājumus Skype. Apkopotie resursi ir bez maksas.

Vēlam izturību un veselību!

Ar cieņu

**Dzintra Mergupe-Kutraite**

*Izglītības un zinātnes ministrijas*

*Izglītības departamenta*

*eksperte*

*[Dzintra.Mergupe-Kutraite@izm.gov.lv](mailto:Dzintra.Mergupe-Kutraite@izm.gov.lv)*

*tālr.: 67047817*