

## Informācija par bezmaksas psiholoģisko palīdzību

### **Križu un konsultāciju centrs Skalbes:**

Diennakts krīzes tālrunis: **67222922** un/vai **27722292**

Vardarbībā cietušajiem **116006**

### **Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija:**

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis **116111 – 24/7**

E-konsultācija – [uzticibaspasts116111@bti.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bti.gov.lv)

Čats [www.bti.gov.lv](http://www.bti.gov.lv) mājas lapā darba dienās laikā no plkst.12-20

### **Konsultācijas vecākiem:**

Konsultatīvās nodaļas speciālisti sniedz konsultācijas darba dienās no 9.00-15.00,

Ingai Gulbei 26808563 vai sūtot ziņu [inga.gulbe@bti.gov.lv](mailto:inga.gulbe@bti.gov.lv)

### **Pusaudžu resursu centrs:**

Attālinātās krīzes konsultācijas pusaudžiem vai viņu ģimenēm

Pieteikties zvanot vai WhatsApp 29164747

<http://www.centrsdardedze.lv/lv/pakalpojumi/vecakiem>

Padomi vecākiem no centra Dardedze

### **Informācijai un atbalstam vecākiem:**

<https://www.skola2030.lv/attalinata-macisanas/ieteikumi-vecakiem>

Skola 2030

[https://visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/inf\\_mat\\_vecakiem.pdf](https://visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/inf_mat_vecakiem.pdf)

Vecākiem informatīvs materiāls par bērna attīstību

<https://drossinternets.lv/lv/posts/view/ka-sagatavot-berna-datoru-macibam-attalinatiquestion>

Drossinternets.lv ir sagatavojis piecus padomus vecākiem skolēnu drošībai laikā, kad mācības notiek attālināti