



Konsultāciju skaits, grafiks un sadalījums pa tēmām

Konsultāciju laiks: 17:00 - 20:00 (3 astronomiskās stundas). Maijā un septembrī konsultācijas tiks pagarinātas par 1 stundu (konsultācijas sāksies plkst. 16.00), jo šajos mēnešos bērniem un pusaudžiem biežāk novērojama pastiprināta spriedze un saspringums attiecībās. To izraisa mācību gada noslēguma pārbaudījumi un stresa pilnais mācību gada sākums pēc vasaras brīvlaika.

Konsultāciju dienā konsultēs vismaz 2 speciālisti.

Konsultāciju norise ir plānota pirmdienās, izņēmums ir pirmdienas, kad iekrīt svētku diena vai ir pārcelta darba diena. Izņēmuma gadījumos konsultāciju diena tiek pārceltas uz tuvāko nākamo darba dienu.

Kopā plānots nodrošināt 228 konsultāciju stundas 2025./ 2026. gadā.

Konsultāciju skaits – 71

Datums	Laiks	Tēma	Apakštēmas (pilnas apakštēmas apskatāmas 1. nodevumā - te ieskats tajās)	Speciālisti
04.08.2025.	17:00 - 20:00	Paškaitējums	Kāpēc rodas vēlme sev kaitēt un kā ar to cīnīties? Kā vecāki var atpazīt paškaitējuma pazīmes un runāt ar bērnu par šo tēmu? Kā bērniem un vecākiem sadarboties ar speciālistiem, lai risinātu paškaitējuma problēmas?	04.08. konsultēs Anna Gubermane un Jeļena Podmišaņina
11.08.2025.	17:00 - 20:00			11.08. konsultēs Anna Gubermane un Viktorija Ševelkina
18.08.2025.	17:00 - 20:00			18.08. konsultē Anna Gubermane un Viktorija Ševelkina

01.09.2025.	16:00 - 20:00	Trauksme	Kas ir trauksme, un kāpēc tā rodas? Kā pārvaldīt satraukumu skolā, mājās vai starp vienaudžiem? Kā atpazīt trauksmes fiziskās pazīmes un tikt galā ar tām? Kā ģimenē radīt drošu vidi, kas mazina trauksmi?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti
08.09.2025.	16:00 - 20:00			
15.09.2025.	16:00 - 20:00			
22.09.2025.	16:00 - 20:00			
29.09.2025.	16:00 - 20:00			
06.10.2025.	17:00 - 20:00	Digitālais līdzsvars un brīvais laiks	Kā samazināt ekrāna laiku un veidot veselīgus ieradumus? Kā motivēt bērnu atrast aizraujošas un jēgpilnas brīvā laika nodarbes? Kā līdzsvarot digitālo dzīvi ar reālām attiecībām?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti un/vai mentori
13.10.2025.	17:00 - 20:00			
20.10.2025.	17:00 - 20:00			
27.10.2025.	17:00 - 20:00			
03.11.2025.	17:00 - 20:00	Konflikti un to risināšana	Kā atpazīt un apturēt vardarbību starp vienaudžiem un ģimenē? Kā rīkoties, ja esi vardarbības upuris vai novēro citu ciešanas? Kā saprast vardarbības sekas un mainīt agresīvu uzvedību? Kā rīkoties, kad redzu, ka kāds dara pāri citiem? Ko darīt, ja pāri darītājs esmu es?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti
10.11.2025.	17:00 - 20:00			
17.11.2025. /pārcelts uz 19.11.2025.	17:00 - 20:00			
24.11.2025.	17:00 - 20:00			
01.12.2025.	17:00 - 20:00	Emocijas un uzvedības grūtības	Kā atpazīt un pārvaldīt emocijas, veidot pozitīvu uzvedību, kontrolēt impulsus un risināt emociju ietekmi. Kā palīdzēt bērnam tikt galā ar vilšanos un dusmām? Kā vecākiem pārvaldīt savas emocijas attiecībā pret bērnu un parūpēties par sevi?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti
08.12.2025.	17:00 - 20:00			
15.12.2025.	17:00 - 20:00			
22.12.2025.	17:00 - 20:00			
05.01.2026.	17:00 - 20:00	Pašapziņa un mērķi	Kā uzlabot pašapziņu un izvirzīt reālistiskus mērķus? Kā pārvarēt bailes no neveiksmes un gūt gandarījumu no sasniegumiem? Kā palīdzēt bērnam stiprināt pašapziņu un motivāciju ilgtermiņā?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti un/vai mentori
12.01.2026.	17:00 - 20:00			
19.01.2026.	17:00 - 20:00			
26.01.2026.	17:00 - 20:00			
02.02.2026.	17:00 - 20:00			

09.02.2026.	17:00 - 20:00	Konflikti un to risināšana	Kā risināt konfliktus miermīlīgi un uzlabot komunikāciju? Kā palīdzēt bērnam konfliktu situācijās ar vienaudžiem un ģimenē? Kā novērst vardarbību un veicināt veselīgas attiecības? Kā rīkoties, kad redzu, ka kāds dara pāri citiem? Ko darīt, ja pāri darītājs esmu es?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti
16.02.2026.	17:00 - 20:00			
23.02.2026.	17:00 - 20:00			
02.03.2026.	17:00 - 20:00	Atkarības un vienaudžu spiediens	Kā pateikt “nē” kaitīgām darbībām (smēķēšanai, veipošanai, pornogrāfijai)? Kā atpazīt atkarības pazīmes un stiprināt bērna spēju pretoties vienaudžu spiedienam? Kā runāt ar bērnu par alkoholu, narkotikām un citiem atkarību riskiem? Ko darīt, ja mans bērns ir pārnācis mājās, stiprā alkohola vai narkotisko vielu reibumā, praktiski soļi, rīcības?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti un/vai mentori un/ vai atkarību speciālisti
09.03.2026.	17:00 - 20:00			
16.03.2026.	17:00 - 20:00			
23.03.2026.	17:00 - 20:00			
30.03.2026.	17:00 - 20:00			
06.04.2026. / pārcelts uz 07.04.2026.	17:00 - 20:00	Paškaitējums	Kāpēc rodas vēlme sev kaitēt un kā ar to cīnīties? Kā vecāki var atpazīt paškaitējuma pazīmes un runāt ar bērnu par šo tēmu? Kā bērniem un vecākiem sadarboties ar speciālistiem, lai atrisinātu paškaitējuma problēmas?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti
13.04.2026.	17:00 - 20:00			
20.04.2026.	17:00 - 20:00			
27.04.2026.	17:00 - 20:00			
11.05.2026.	16:00 - 20:00	Trauksme	Kas ir trauksme, un kāpēc tā rodas? Kā pārvaldīt satraukumu skolā, mājās vai starp vienaudžiem? Kā atpazīt trauksmes fiziskās pazīmes un tikt galā ar tām? Kā ģimenē radīt drošu vidi, kas mazina trauksmi?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti
18.05.2026.	16:00 - 20:00			
25.05.2026.	16:00 - 20:00			
01.06.2026.	17:00 - 20:00	Digitālais līdzsvars un brīvais laiks	Kā samazināt ekrāna laiku un veidot veselīgus ieradumus? Kā motivēt bērnu atrast aizraujošas un jēgpilnas brīvā laika nodarbes? Kā līdzsvarot digitālo dzīvi ar reālām attiecībām?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti un/vai mentori
08.06.2026.	17:00 - 20:00			
15.06.2026.	17:00 - 20:00			
22.06.2026. / pārcelts uz 25.06.2026.	17:00 - 20:00			

06.07.2026	17:00 - 20:00	Konflikti un to risināšana	Kā risināt konfliktus miermīlīgi un uzlabot komunikāciju? Kā palīdzēt bērnam konfliktu situācijās ar vienaudžiem un ģimenē? Kā novērst vardarbību un veicināt veselīgas attiecības? Kā rīkoties, kad redzu, ka kāds dara pāri citiem? Ko darīt, ja pāri darītājs esmu es?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti
13.07.2026	17:00 - 20:00			
20.07.2026	17:00 - 20:00			
27.07.2026	17:00 - 20:00			
03.08.2026	17:00 - 20:00	Pašapziņa un mērķi	Kā uzlabot pašapziņu un izvirzīt reālistiskus mērķus? Kā pārvarēt bailes no neveiksmes un gūt gandarījumu no sasniegumiem? Kā palīdzēt bērnam stiprināt pašapziņu un motivāciju ilgtermiņā?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti un/vai mentori
10.08.2026	17:00 - 20:00			
17.08.2026	17:00 - 20:00			
24.08.2026	17:00 - 20:00			
07.09.2026	16:00 - 20:00	Emocijas un uzvedības grūtības	Kā atpazīt un pārvaldīt emocijas, veidot pozitīvu uzvedību, kontrolēt impulsus un risināt emociju ietekmi. Kā palīdzēt bērnam tikt galā ar vilšanos un dusmām? Kā vecākiem pārvaldīt savas emocijas attiecībā pret bērnu un parūpēties par sevi?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti
14.09.2026	16:00 - 20:00			
21.09.2026	16:00 - 20:00			
28.09.2026	16:00 - 20:00			
05.10.2026	16:00 - 20:00	Atkarības un vienaudžu spiediens	Kā pateikt "nē" kaitīgām darbībām (smēķēšanai, veipošanai, pornogrāfijai)? Kā atpazīt atkarības pazīmes un stiprināt bērna spēju pretoties vienaudžu spiedienam? Kā runāt ar bērnu par alkoholu, narkotikām un citiem atkarību riskiem? Ko darīt, ja mans bērns ir pārnācis mājās, stiprā alkohola vai narkotisko vielu reibumā, praktiski soļi, rīcības?	Psihologi un/vai mākslas terapeiti un/ vai psihoterapeiti un/ vai psihoterapijas speciālisti un/vai mentori un/ vai atkarību speciālisti