



Bērnu aizsardzības centrs

Ventspils iela 53, Rīga, LV-1002, tālr. 67359128, e-pasts pasts@bac.gov.lv, www.bac.gov.lv

Rīgā

Uz 21.05.2026. Nr. 1-5/2619
Nr. _____

Pēc pievienotā saraksta

Par psihoemocionāla atbalsta sniegšanu bērniem un jauniešiem gaisa telpas apdraudējuma gadījumā

Ņemot vērā aktuālo ģeopolitisko situāciju un pēdējā laikā fiksētos Latvijas gaisa telpas apdraudējumus, ielidojot bezpilota lidaparātiem Latvijas valsts teritorijā, ir būtiski ne tikai nodrošināt bērnu un jauniešu fizisko drošību, bet arī sniegt psiholoģisko atbalstu trauksmes mazināšanai.

Bērnu aizsardzības centrs atgādina par iespēju bērniem izmantot Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni (turpmāk - Uzticības tālrunis), kura mērķis ir sniegt tūlītēju, bezmaksas un anonīmu psiholoģisko palīdzību bērniem un pusaudžiem gan krīzes situācijās, gan ikdienas grūtībās.

Vēršam uzmanību, ka situācijās, kad iespējams gaisa telpas apdraudējums rada neziņu un bailes, Uzticības tālrunis ir pieejams kā tūlītējs resurss, kur:

- Anonīmi un bez maksas var izrunāt savas bailes, panikas lēkmes vai trauksmi.
- Saņemt profesionāla psihologa atbalstu situācijas racionalizēšanā.
- Iegūt drošības sajūtu, ja blakus nav pieejams uzticams pieaugušais vai skolas atbalsta personāls.

Tādēļ aicinām pašvaldības aktīvi informēt bērnus un jauniešus par iespēju saņemt profesionālu palīdzību, izmantojot Uzticības tālruni. Atverot saiti [Uzticības tālruņa resursi](#), Jums būs piekļuve Uzticības tālruņa plakātiem un video materiāliem.

Aicinām pašvaldības speciālistus:

- Izvietot informāciju redzamās vietās skolās, jauniešu centros un citur, kur uzturas bērni.
- Iekļaut informāciju par Uzticības tālruni skolu e-vidē (piemēram, E-klasē vai Mykoob) un sociālo tīklu grupās.
- Videomateriālus iekļaut pašvaldības institūciju sociālo tīklu lapās.
- Pēc jebkādiem publiski izskanējušiem incidentiem vai mācību trauksmēm atgādināt bērniem, ka viņi nav vieni ar saviem pārdzīvojumiem un palīdzība ir viena zvana attālumā.

Vadītājs

Gunita Kovaļevska

Kandāte-Smiltiņa
annija.kandate@bac.gov.lv