

Palīdzība skolēnam

<i>Vietnes saite</i>	<i>Kas tajā ir noderīgs skolēnam</i>	<i>Kas tajā šķiet lieks vai nepiemērots, vai sarežģīts</i>
https://lina.lv/berniem-3-18/konsultācijas-un-terapija-pusaudziem/	Šajā mājaslapā pusaudzis var pieteikties (ar vecāku piekrišanu) uz terapiju vai konsultāciju ar profesionāļiem, ja jūtas nomākts, noskumis vai dusmīgs, ja ir sarežģītas attiecības ar vecākiem vai citiem cilvēkiem utt.	Šī mājaslapa nav tieši par attālināto mācību procesu, taču tajā tāpat ir pieejama palīdzība, kas arī šajā laikā varētu noderēt.
http://www.aprinkis.lv/index.php/sabiedriba/gimene/11187-ka-jutas-skoleni-un-ka-viniem-palidzet	Šajā lapā ir aprakstīts, kur Siguldā var vērsties pēc psiholoģiska vai emocionāla atbalsta. Kā arī ir aprakstīts, kur var iegūt bezmaksas konsultācijas bērniem vai ģimenēm, kuras nevar atļauties iet profesionāļi.	Manuprāt, šajā saitē nebija nekā nepiemērota vai sarežģīta. Informācija bija ļoti labi pasniegta.
Palīdzība jauniešiem no 12-25 g. Pusaudžu centrs pusaudzis.lv	Kādas ir mentālās veselības problēmas un kā ar tām var cīnīties. Var sazināties pa telefonu 29510511 . Ja nepieciešams sazināties pēc iespējas ātrāk ar kādu pieaugušo var zvanīt bērnu un pusaudžu uzticības tālrunim 116111 . Var saņemt konsultācijas arī attālināti. Var sarunāties ar speciālistiem caur īziņām.	Virtuālās realitātes terapijā var ļoti ātri sākt sāpēt galva, it īpaši, kad runā par smagām tēmām. Vizītes ir ļoti dārgas, piemēram, 1 h maksā 45 euro kopā ar savu ģimeni (Klātienē) Bet attālināti tas maksā par 10 euro lētāk.

Pusaudžiem – Pusaudžu Resursu Centrs (pusaudzim.lv)	Ir pieejami vairāki veidi, kā sazināties un iegūt palīdzību attālināti - izmantojot Skype, WhatsApp, Zoom un piesakot konsultāciju pa tālruni vai WhatsApp 26 623 422 vai rakstot e- pastu liepaja@pusaudzim.lv. Tāpat ir sagatavoti video materiāli, kur runā par depresiju, pašnāvību, atkarībām, mentālo veselību un paškaitējumu. Un pats labākais ir tas, ka par to nav jāmaksā un viss notiek anonīmi.	Vienīgā lieta, kas mani mazliet neapmierina ir konsultatīvā tālruņa darba laiks (Darba dienās: 12:00 - 16:00) Tas nozīmē, ka nevar sazināties pa tālruni brīvdienās un ārpus noteiktā laika. Taču es zinu, ka ir pieejams Bērnu un pusaudžu Uzticības tālrunis 116111, kas strādā visu diennakti.
https://lazdonaspamatskola.mozello.lv/attalinas-macibas/	Šeit sadaļā “IETEIKUMI SKOLĒNIEM” ir pastāstīts, kā sagatavoties mācību stundām, ko darīt, ja rodas kādas grūtības, ka ir jā rūpējās par sevi un jābūt organizētam, kā labāk sastādīt dienas grafiku, padomi kā varētu atvieglot attālināto mācīšanos. Ir arī aprakstīts kā jāuzvedas un jāizturas attālināto mācību laikā, ka jārespektē gan vecāki, gan skolotāji. Ir arī atgādinājumi par to, ka reulāri jāiziet ārā izvēdināt galvu un jāatpūšas no ekrāniem. Ir arī teikts, ka jāēd veselīgi.	Šeit viss ir diezgan saprotams, bet prasītos kādi zīmējumi un cits rakstīšanas dizains.
https://www.svg.lv/wp-content/uploads/2021/02/jauns2020_2021_SVG_MACIBAS_ATTALINA_TI-Copy.pdf	Materiālu ir izveidojusi mūsu skola, tāpēc tas ir īpašs tieši mums. Sirsnīga un saprotama informācija.	Varēja būt kādi attēli.
http://pumpurs.lv/lv/par-motivaciju-attalinas-macibas	Tur ir pastāstīts arī par motivāciju attālināto mācību laikā, kas būtu pieļaujams šajā	Vajadzētu mazāk teksta vai arī šo tekstu sadalīt vairākās daļās. Būtu labāk, ja būtu

	mācību procesā un kas ne. Man patīk, ka tur ir pastāstīts par svarīgiem motivācijas veicināšanas elementiem.	vairāk attēlu, tad būtu vieglāk uztvert tekstu. Informācija ir nedaudz novecojusi, bet tāpat arī ieteikumi ir noderīgi šobrīd.
https://www.teencounseling.com/teen_interested/?teen_counseling=from_betterhelp	Šī sākuma anketa palīdz precizēt kādu palīdzību vajag. Šī ir terapija.	google accounta izmantošana. Angļu valodā
http://www.ulbrokas-vsk.lv/uploads/2020/12/1lm4xormmhes800gc0owkgoo4w4ko0404c44g0g48gk4kkosws.pdf	Pastāstīts, kā var saplānot laikus un darba vietu, lai luzlabotu mācīšanas atmosfēra, attālinātās skolas laikā. Informācija palīdz saprast, ko labāk darīt, ja nevari piedalīties stundā. Ja ir vajadzīgi nelieli ieteikumi no psihologa, tad var mierīgi iet uz šo saiti un palasīt.	Ir jāieliek telefona numuri vai e-pasts, uz kuru varētu rakstīt vai zvanīt, ja būs kādās problēmas vai neskaidrības. Varētu ielikt dažus fotoattēlus. un nedaudz vairāk paskaidrojumus.
https://www.la.lv/10-ieteikumi-macibam-attalinati	Ir ierakstīti 10 vienkārši ieteikumi skolēniem attālinātajās mācībās. It kā liekas vienkārši, bet to darīt katru dienu nav tik vienkārši (piem., saplānot laiku un dienu). Daži punkti ir skolotājiem (ne visi), bet tie arī ir piemēroti skolēniem.	Ir daži punkti, kas attiecas tikai uz skolotājiem.
https://static1.squarespace.com/static/578397cb725e25016e66856a/t/5f7721322a0b817c353649b5/1601643500988/Skoleniem_pamatskola+un+vidusskola_PMC.pdf	Man šķita diezgan noderīga sadaļa "Uzraudzīšana". Tajā bija vairāki turpmāk vērā ņemami padomi, piemēram, par to, ka var izveidot emociju dienasgrāmatu, kurā piefiksēt savas emocijas un sajūtas, darot konkrēto uzdevumu, tādā veidā noskaidrojot, kāds varētu būt šo emociju skaidrojums un	Manuprāt, šajā prezentācijā viss ir diezgan saprotams, bet tajā ir mazliet par daudz teksta, tāpēc to visu ir grūti atcerēties un uztvert.

	kuru uzdevumu veikšana sagādā prieku, bet kuru lielākas grūtības.	
https://vpkv.kuldiga.lv/macamis-attalinati/	Saite, kas pārāda citu skolēnu pieredzi, mācoties attālināti. Tā māca, kā nomierināt sevi un citus, kā labāk koncentrēties.	Varbūt ir nepieciešams pievienot speciālista viedokli.
https://blatherapy.com/chat-hub/	Tajā var izvēlēties opciju “Venter”, kur var izrunāties par savām problēmām, vai “listener”, lai uzklautu kādu citu cilvēku, kuram vajag palīdzību.	Šajā saitā mēdz būt daudz nejauku cilvēku, kas grib iepazīties, bet tādā gadījumā tu vari vienkārši uzspiest pogu “skip” un atrast jaunu cilvēku, ar kuru runāt.
Uzticības tālrunis 116111 Valsts bērnu tiesību aizsardzības ...www.bti.gov.lv > uzticibas-talrunis-116111	Daudz noderīgas informācijas un iespējas konsultēties ar kādu, kas spēs sniegt psiholoģisko atbalstu. Bērns/pusaudzis var pazvanīt uz šo tālruni, un viņam sniegs psiholoģisku palīdzību bez izņēmumiem	Sarežģīts ir tas, ka daudz dažādas informācijas, kuru visu ar pirmo reizi ir grūti uztvert un saprast.
https://www.izm.gov.lv/lv/jaunums/atbalsts-nedrosa-bridis	Pusaudžu resursa centra e-pasts un Whatsapp numurs.	Saite nav viegli pārskatāma, pārāk daudz kategoriju, nummuru, u.c.
http://png.edu.lv/attalinatas-macibas/	Ir vairāki ieteikumi lai padarītu visu procesu vieglāku, kā arī motivējoši raksti. Var arī apskatīt jaunumus par attālinātajām mācībām.	man likās lieki raksti par to ko darīt brīvajā laikā, jo nekas jauns nebija pieminēts
https://www.kic.lv/lv/raksti/raksts-kapec-macities-attalinati-ari-ir-ok-148/	Šī saite man palīdzēja kārtīgāk izprast attālinātās mācīšanās plusus, to, ka nav atrodams tikai negatīvais šajā Covid-19 situācijā. Blogā ir aprakstīti ieguvumi sīkāk,	

	un tie iedvesmo mācīties un iedziļināties.	
https://www.lm.gov.lv/lv/psihoe-mocionala-atbalsta-bezmaksas-s-anemsanas-iespejas-covid-19-lai-ka	Ir iespēja 24/7 ar kādu sazināties un pārrunāt iespējamās problēmas un trauksmes, kas, manuprāt, ir ļoti labi pārdomāti, jo ļoti daudzi bērni manā vecumā, tajā skaitā arī es, saskaras ar šīm bailēm runāt par to, kā viņi jūtas, jo šķiet, ka neviens neklausās, taču šeit atveras iespēja runāt ar cilvēku, kas zina, kā rīkoties un ko teikt, lai dabūtu tevi tajā komforta aplī un tu nebaidītos izpaust savas emocijas .	Mājaslapā ir iekļauti vairāki telefona numuri, un tas sākuma radīja mulsumu, jo nevar saprast, uz ko tad zvanīt, bet, ja iedziļinās, tad visu var saprast