



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

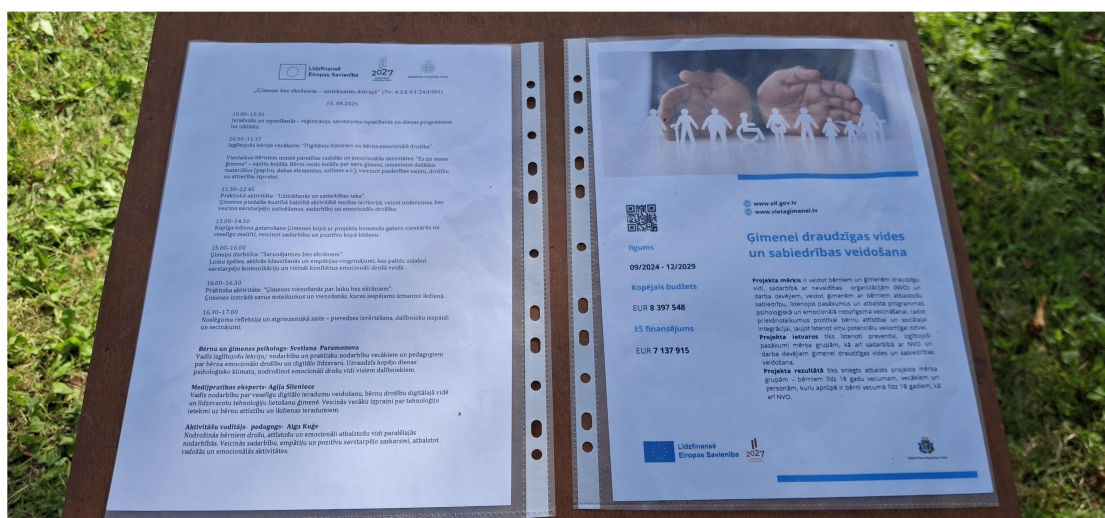
2027
Nacionālais
attīstības plāns



Sabiedrības integrācijas fonds

„Ģimene bez ekrāniem – satiekamies dzīvajā”, projekts 2026.LV/ĢDV/026/L20
(Nr. 4.3.6.9/1/24/I/001)

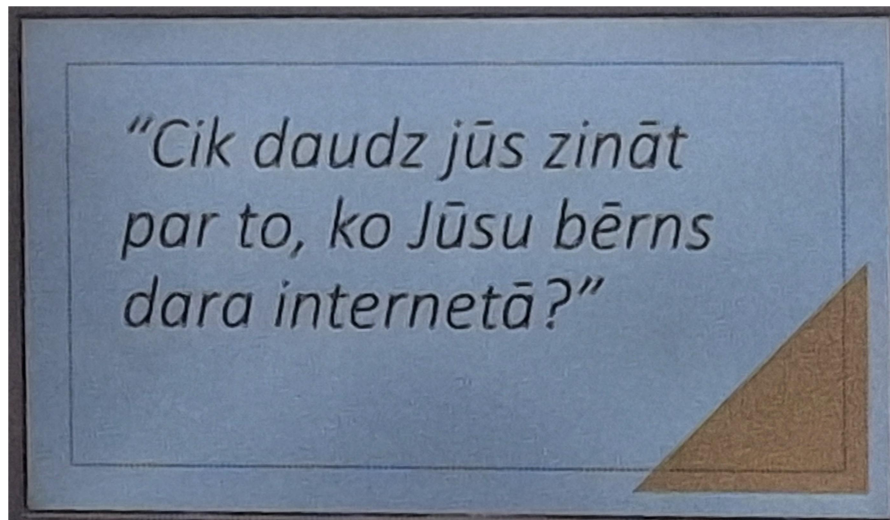
“Ģimene bez ekrāniem – satiekamies dzīvajā”: kopā būšanas pieredze un ieguvumi ģimenēm



2026.gada 15. augustā Ālaves muižā norisinājās biedrības “**Penkulē atver durvis**” īstenotā projekta “**Ģimene bez ekrāniem – satiekamies dzīvajā**” aktivitāte – izglītojoša un praktiska diena ģimenēm ar bērniem.

Pasākuma galvenais mērķis bija stiprināt vecāku un bērnu savstarpējo komunikāciju, uzticēšanos un emocionālo noturīgumu, vienlaikus pievēršot uzmanību digitālo ierīču lietošanas paradumiem ģimenē. Dienas gaitā ģimenēm tika dota iespēja piedzīvot, ka kvalitatīva kopā būšana, sarunas un kopīgas aktivitātes var būt saistošas un vērtīgas arī bez viedtālruniem un citām digitālajām ierīcēm.

Pasākuma saturs tika veidots tā, lai zināšanas tiktu apvienotas ar praktisku pieredzi. Vecākiem izglītojošajā nodarbībā “**Digitālais līdzsvars un bērna emocionālā drošība**” bija iespēja vairāk izprast digitālo tehnoloģiju ietekmi uz bērnu ikdienu, emocionālo labsajūtu un ģimenes attiecībām. Tika pārrunāti veselīgi digitālie ieradumi, līdzsvarota tehnoloģiju lietošana un bērnu drošība digitālajā vidē.



Tikmēr bērni radošajā aktivitātē **“Es un mana ģimene”** caur krāsām, materiāliem un radošu darbošanos pētīja savas ģimenes nozīmi, piederības sajūtu un attiecības. Šāda pieeja bērniem ļāva savas emocijas un ģimenes pieredzi izpaust sev saprotamā un brīvā veidā.

Īpaši nozīmīga bija praktiskā aktivitāte **“Uzticēšanās un sadarbības taka”**, kurā ģimenēm bija jāveic dažādi kopīgi uzdevumi. Aktivitātes laikā tika stiprināta savstarpējā uzticēšanās, sadarbības prasmes, spēja ieklausīties otrā un sniegt palīdzību. Dalībniekiem bija iespēja praktiski pārlicināties, ka kopīga uzdevuma veikšanā nozīmīgs ir ne tikai rezultāts, bet arī veids, kā ģimenes locekļi savstarpēji komunicē un atbalsta cits citu.



Kopīga **ēdiena gatavošana** bija vēl viena iespēja mācīties sadarboties ikdienišķā un neformālā situācijā. Gatavojot maltīti, ģimenes sadalīja pienākumus, palīdzēja viena otrai un pēc tam kopīgi baudīja paveikto. Šāda kopīga darbošanās veicināja pozitīvu saskarsmi un radīja iespēju sarunām ārpus ierastās ikdienas steigas.



Ģimeņu darbnīcā **“Sarunājamies bez ekrāniem”** galvenā uzmanība tika pievērsta savstarpējai komunikācijai. Izmantojot lomu spēles, aktīvās klausīšanās un empātijas vingrinājumus, dalībnieki praktiski apguva paņēmienus, kas var palīdzēt labāk saprast otra cilvēka sajūtas un vajadzības, kā arī konfliktu situācijās saglabāt cieņpilnu un emocionāli drošu komunikāciju.

Būtisks pasākuma rezultāts bija arī **“Ģimenes vienošanās par laiku bez ekrāniem”** izveide. Katra ģimene formulēja sev piemērotus principus un noteikumus, kurus iespējams izmantot ikdienā. Tas palīdzēja pārvērst pasākumā iegūtās atziņas konkrētā rīcībā arī pēc projekta aktivitātes noslēguma.

Pasākuma noslēgumā notika refleksija un atgriezeniskās saites iegūšana.

Dalībniekiem bija iespēja izvērtēt dienā piedzīvoto, pārrunāt būtiskākās atziņas un apzināties, kā iegūtās zināšanas un pieredzi izmantot savā ģimenē.



Ko ģimenes ieguva?

Projekta aktivitātes sniedza dalībniekiem ne tikai pozitīvu kopā būšanas pieredzi, bet arī praktiskus ieguvumus:

- stiprināta vecāku un bērnu savstarpējā komunikācija un spēja ieklausīties citam citā;
- veicināta savstarpējā uzticēšanās un sadarbība ģimenē;
- pilnveidotas empātijas un emocionālās pašregulācijas prasmes;
- iegūtas zināšanas par digitālā līdzsvara nozīmi un veselīgu tehnoloģiju lietošanu;
- veicināta izpratne par bērna emocionālo drošību un pieaugušā klātbūtnes nozīmi;
- apgūti praktiski paņēmieni, kā ikdienā veidot sarunas un risināt domstarpības emocionāli drošā veidā;
- radītas konkrētas idejas kvalitatīvai ģimenes kopā būšanai bez digitālajām ierīcēm;
- izveidotas ģimeņu vienošanās par laiku bez ekrāniem, ko iespējams izmantot arī turpmāk.



Pasākuma īstenošanā tika piesaistīti speciālisti ar atbilstošu profesionālo pieredzi. **Bērnu un ģimenes psiholoģe Svetlana Paramonova** vadīja nodarbības par bērna emocionālo drošību un digitālo līdzsvaru, kā arī rūpējās par emocionāli drošu vidi pasākuma laikā. **Medijpratības eksperte Agija Sileniece** pievērsās veselīgu digitālo ieradumu veidošanai, bērnu drošībai digitālajā vidē un līdzsvarotai tehnoloģiju lietošanai. Savukārt **pedagoģe un aktivitāšu vadītāja Aiga Kuģe** nodrošināja bērniem attīstošas un emocionāli atbalstošas aktivitātes, veicinot sadarbību, empātiju un pozitīvu savstarpējo saskarsmi.

Pasākuma pieredze apliecināja, ka ģimenēm ir nepieciešamas iespējas apzināti apstāties ikdienas steigā, nolikt malā digitālās ierīces un veltīt nedalītu uzmanību citam citam. Tieši kopīga darbošanās, sarunas, spēle un praktiska pieredze rada priekšnoteikumus ciešākām attiecībām un emocionāli drošākai ģimenes videi. **“Ģimene bez ekrāniem – satiekamies dzīvajā”** nebija tikai viena diena bez telefoniem. Tā bija iespēja ģimenēm izmēģināt citādu ikdienas ritmu un paņemt līdzi praktiskas idejas, kā arī turpmāk vairāk laika pavadīt kopā – sarunājoties, sadarbojoties un patiesi esot klātesošiem.

PASĀKUMA NOVĒRTĒŠANAS ANKETA

Projekts: „Ģimene bez ekrāniem – satiekamies dzīvajā” (Nr. 4.3.6.9/1/24/I/001)

1. Kā Jūs kopumā vērtējat šodienas pasākumu?

☒ Izcili / ☐ Labi / ☐ Vidēji / ☐ Varēja būt labāk

2. Kā Jūs vērtējat bērnu paralēlās nodarbības (vides drošību, atbalstu, nodarbību saturu)?

(Apvelciet zvaigznīšu skaitu, kur 5 – izcili, 1 – ļoti vāji)



3. Kas Jums un Jūsu ģimenei šodien patika vislabāk?

Telefons bērnam nav bijis

4. Vai pasākums palīdzēja Jūsu ģimenei gūt idejas brīvā laika pavadīšanai bez tehnoloģijām?

- ☒ Jā, noteikti!
- Daļēji, uzzinājām ko jaunu.
 - Nē, visu jau zinājām.
 -

5. Kādi ir Jūsu ieteikumi vai vēlējumi nākamajiem biedrības „Penkulē atver durvis” pasākumiem?

Lai pagalmu veikmēt
dārzā!!!

6. Kas aizpilda šo anketu? (Var atzīmēt vairākus)

- Mamma / Tētis / Aizbildnis
- Bērns kopā ar vecākiem
- ☒ Vecmāmiņa / Vectētiņš

Paldies par Jūsu laiku un atsaucību. Tiekamies dzīvajā nākamreiz! ✨



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Sabiedrības integrācijas fonds

Projektu “Ģimene bez ekrāniem – satiekamies dzīvajā” finansēja Eiropas Savienība un pasākums notika Eiropas Sociālā fonda Plus projekta “Ģimenei draudzīgas vides un sabiedrības veidošana” ietvaros, projekta numurs 4.3.6.9/1/24/I/001”/

Paldies dalībniekiem un atbalstītājiem!

Paldies Sabiedrības integrācijas fonda kolektīvam par iespēju šo projektu īstenot!

*Aicinām iepazīties ar informāciju par projekta aktivitātēm arī FB saitē

<https://www.facebook.com/groups/penkuleatverdurvis/permalink/2251340915717210/>

Tēmturi:

**#SIF, #saliedētība,
#SIFatbalstaģimenes, #Ģimeneidraudzīgi**

Par materiāla saturu atbild biedrība “Penkulē atver durvis”

Foto: Biedrības arhīvs