



Bērnu mentālās veselības nedēļa 2026

"Runā ar mani"

BIBLIOTĒKĀS VISĀ LATVIJĀ

2.–8. marts



Jau sesto gadu biedrība ["Debesmanna"](#) kopā ar domubiedriem organizē Bērnu mentālās veselības nedēļu Latvijā. Visu nedēļu tiešsaistes platformās speciālisti dalās savās zināšanās par bērnu mentālo veselību, tā palīdzot vecākiem, skolotājiem un ikvienam, kurš aug līdzās bērniem. Tieši tā mēs to redzam – mēs augam visi kopā, svešu bērnu nav.

Līga Bērziņa, Ņikita Bezborodovs, Artūrs Miksons, Diāna Zande... Nav iespējams visus runātājus uzskaitīt, bet viņu lekcijas, sarunas un diskusijas joprojām bez maksas dzirdamas biedrības "Debesmanna" YouTube kanālā.



Aicinām arī jūsu bibliotēku būt kopā ar mums Bērnu mentālās veselības nedēļā!

Kā varat iesaistīties? Ko darīt?

Daļsimies ieteikumos, kas var jūs iedvesmot dažādām aktivitātēm visas nedēļas laikā.



Kas īsti ir mentālā veselība?

Pavisam vienkārši – tas ir tas, kā mēs jūtamies.

Kā palīdzēt sev un otram justies labi?

Runāt par to, pazīt un sajūst savas emocijas, dalīties ar tām. Prast strādāt, bet prast arī atpūsties. Labi justies palīdz arī daba, kustības, ūdens, ēdiens un veselīgs miegs. Runāt par savām izjūtām palīdz arī māksla – mēs kopā varam dziedāt un dejot, darboties ar krāsām, rakstīt, spēlēt teātri un tamborēt.



Bērnu zīmējumu izstāde bibliotēkā “Kā es jūtos?”

Kamēr emocija ir tikai Tavā galvā, tā šķiet milzīga, haotiska un reizēm pārņemoša. Kad Tu uzzīmē savas dusmas, bailes vai skumjas, tās nonāk uz papīra. Tu vairs neesi “es esmu dusmīgs”, bet gan “es redzu savas dusmas uz šīs lapas”. Tas rada drošu distanci starp Tevi un Tavu pārdzīvojumu.



Masku darbnīca

Masku gatavošana aktualizē to, ka ne vienmēr mēs esam patiesi cits pret citu. Kāpēc?

Šī tēma varētu kļūt par ļoti vērtīgu sarunu ar bērniem.

Masku darbnīcu vietā var būt arī citas radošas nodarbes. Galvenais – mēs darbojamies kopā ar bērniem un veicinām prieku.



Grāmatu izstāde

Bibliotekāri zina gandrīz visu par grāmatām, viņi noteikti atradīs labākās grāmatas, kas skar bērnu mentālās veselības tēmu.

Jau vairākus gadus ar grāmatu ieteikumiem Bērnu mentālās veselības nedēļai savā *Instagram* platformā dalās Laura Jambuševa ([@amazie.lasitaji](https://www.instagram.com/amazie.lasitaji)). Pārlūkojot viņas ierakstus, var atrast visas grāmatas, ko Laura ieteikusi, arī tās var noderēt izstādei.



Sadziedāšanās

Kāpēc gan bibliotēkā nesarīkot sadziedāšanās vakaru? Jo var jau būt, ka tieši jūsu bibliotēkā strādā kāda dziedoša bibliotekāre. Mums katram ir savas varēšanas un talanti.

Kad mēs dziedam, smadzenes sāk ražot neiroķīmiskas vielas, kas uzlabo pašsajūtu. Endorfīni rada tūlītēju prieku un gandarījumu, oksitocīns mazina vientulības sajūtu un trauksmi, bet dopamīns aktivizē smadzeņu apbalvojuma sistēmu, kas motivē un uzlabo garastāvokli.

Kāpēc ir vērts dziedāt kopā ar citiem?

Jo efekts dubultojas. Pētījumi rāda, ka cilvēkiem, kuri dzied kopā, pat sirdspuksti sāk ritēt vienā ritmā. Tikpat svarīgi ir tas, ka kopīga muzicēšana rada spēcīgu kopības un drošības izjūtu, kas ir būtisks faktors mentālās veselības stiprināšanā..



Koplasīšana

Lasīšana ir viena no labākajām “sporta zālēm” prātam. Tā ne tikai sniedz jaunas zināšanas, bet arī tiešā veidā maina smadzeņu darbību, palīdzot mums kļūt emocionāli stabilākiem.

Saseksas Universitātes pētījums pat pierādīja, ka tikai 6 minūtes lasīšanas var samazināt stresa līmeni par 68%. Tas ir efektīvāk nekā mūzikas klausīšanās vai pastaiga.

Varbūt šis var kļūt par vakara pasākumu? Lasīšana lukturu gaismiņā?



Viesi bibliotēkā

Bibliotēkas gaida ciemiņus, bibliotēkas ir viesmīlīgas un atvērtas dažādiem pieredžu stāstiem. Varat aicināt pieaugušos, kuri dalītos savos iedvesmas stāstos, atklāti runātu par savām veiksmēm un neveiksmēm pieaugšanā: kā jutušies bērnībā, kas palīdzējis un palīdz rūpēties par viņu mentālo veselību.

Iedvesmas stāsti bibliotēkā skan labi, ne?



Lasītāju dienasgrāmata

Visiem redzamā vietā kopā rakstām dienasgrāmatu. Rakstām par notikumiem, to, kā jūtamies, jo mēs visi cits citu ietekmējam vairāk nekā spējam iztēloties.

Pirmdiena.

Šorīt saplīsa mīlākā krūze.

Aizmirsu uz darbu paņemt maiņas apavus.

Nevaru šodien pastrādāt, ļoti nāk miegs.

Pārdevēja bija īgņa, pēc veikala apmeklējuma man gribējās raudāt.

Viņš man uzsmaidīja.

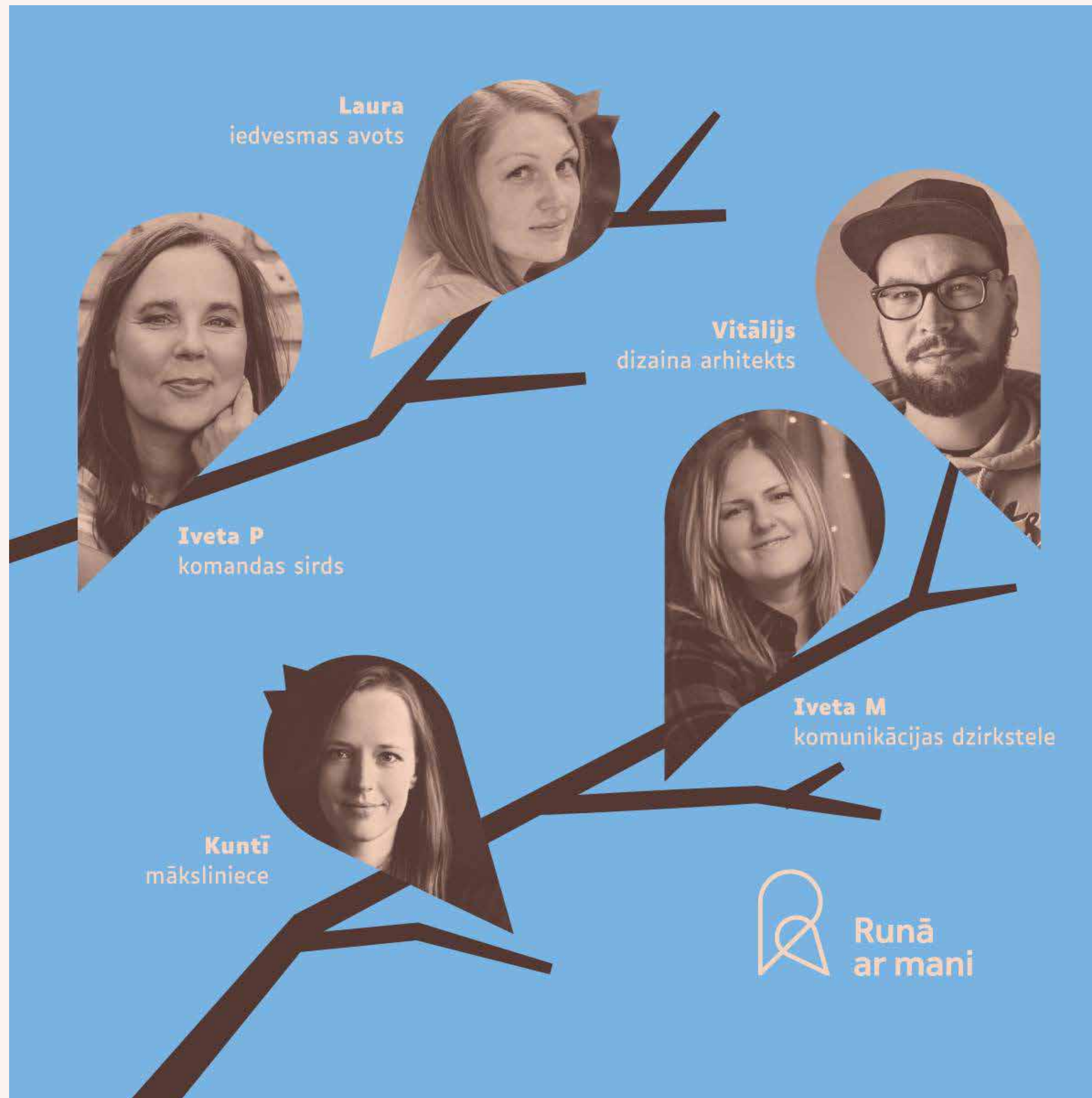
*Es negribu iet mājās, bibliotēkā ir tik labi!
utt.*



Kino vakars

Kinovakars bibliotēkā. Vai pie jums tāds jau bijis?

Ir ļoti daudz filmu, kas māca iejūtību un empātiju. Varbūt mazajiem bibliotēkas apmeklētājiem būtu noderīgi tieši šis



Mēs visi mācāmies. Visi! Kā bērni, tā arī mēs.

Aicinām bibliotekārus izmantot iespēju, ka visi Bērnu mentālās veselības nedēļas vebināri un lekcijas ir pieejamas bez maksas. Varat tos skatīties tiešsaistē vai arī pēc tam meklēt ierakstos biedrības "Debesmanna" *YouTube* kanālā un mājaslapā.



[debesmanna](https://www.youtube.com/debesmanna)



debesmanna.com



PALDIES!

Bērnu mentālās veselības nedēļa 2026

"Runā ar mani"

2.-8.marts

VISIEM KOPĀ!