

Tēvu grupās gūtās atziņas un aktualitātes
darbā ar tēviem

TĒVI

Jeb "Kāpēc vīriešiem ir vajadzīgas vīru grupas un kopienas?"

Lauris Bokišs - Gatis Smidrovskis
2025

Par ko šodien runāsim

- Tēva loma
- Vīru grupas un kopienas
- Pakalpojumi
- Paveiktais
- Biedrība TĒVI

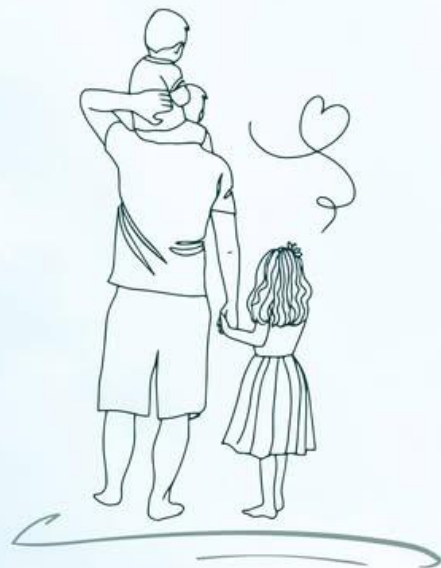


Latvijā dzīvo 446 064 tēvu*

*gan maziem, gan jau
pieaugušiem bērniem, tostarp:

- 163 451 tēvs 1 bērnam,
- 190 257 tēvu 2 bērniem,
- 66 405 tēvu 3 bērniem,
- 17 412 tēvu 4 bērniem,
- 5 543 tēvu 5 bērniem,
- 2 996 tēvu 6 un vairāk bērniem.

Sirsnīgi sveicam
TĒVA DIENĀ
visus **446 064** Latvijas tēvus!



Centrālā statistikas pārvalde

Kurš ir ieguvējs no iesaistīta tēva?

Kādi ir mātes ieguvumi



- Veselīgāki paradumi grūtniecībā (pārtika, smēķēšana, alkohols, stress)
- Veiksmīgākas, vieglākas dzemdības
- Samazināts pēcdzemdību depresijas risks
- Mazāks vecākošanas stress
- Vairāk laika sev
- Laimīgāka laulības dzīve

<https://fs.hubspotusercontent00.net/hubfs/135704/2022%20Strengths%20Based%20Infographics/involvement-dads-good-for-moms.pdf>

Mazinās bērna riski uz

- Zīdaiņu mirstību un mazu dzimšanas svaru
- Emocionālām un uzvedības problēmām
- Nolaidību, ievainojumiem un aptaukošanos
- Sliktām sekmēm un mācību attieksmi
- Pusaudžu grūtniecībai un apcietinājumam
- Alkohola u.c. atkarību izraisošām vielām
- Kriminālām darbībām
- Pašnāvību

<https://fs.hubspotusercontent00.net/hubfs/135704/2022%20Strengths%20Based%20Infographics/strengths-of-father-presence.pdf>

VALSTS

ieguvumi

- 43% lielāka iespēja saņemt augstākas atzīmes skolā / 2x lielāka iespēja iestāties augstskolā / Augstāki sasniegumi matemātikā un lasītprasmē
 - Uzlabota mentālā un fiziskā veselība, augstākas sociālās prasmes
 - Samazinās sociālās izmaksas, jo samazinās noziedzība, pusaudžu grūtniecība, atkarības. Ietaupa tieslietās, veselības aprūpē, sociālās palīdzības sistēmās
 - Nabadzības ciklu pārtraukšana
 - Lielāks IKP un mazāka algu atšķirība
 - Augstāka darba produktivitāte, lojalitāte un retāk tiek mainīts darbs
 - Vīriešu iesaiste militārajā aizsardzībā
 - Biežāk iesaistās apkaimes un sabiedriskajā dzīvē, veidojot sociālo kapitālu
-

TĒVU IEGUVUMI

- Pārlicība par sevi
 - Uzlabojās fiziskā veselība un dzīvildze
 - Uzlabojās mentālā veselība
 - Uzlabojās stresa noturība
 - Palielinās ienākumi un uzlabojās karjera
 - Uzlabojās attiecības ģimenē, paplašinātajā ģimenē un darba vietā
 - Uzlabojās ilgtermiņa apmierinātība ar dzīvi
 - Virzība un jēga dzīvei
-

Ne tikai margrietiņu lauks

TĒVU IZAICINĀJUMI

- Finanšu grūtības
 - Mainās attiecības
 - Jauna loma
 - Nav pozitīva vīrieša piemēra
 - **Nav tuvu draugu, uzticamu mentoru u.c. atbalsta sistēmas**
 - Trūkst zināšanu
 - Trūkst intimitātes
 - Zūd laiks hobijiem
 - Liels izdegšanas risks
 - Seklas attiecības ar bērniem
 - **Vīrieši cieš klusumā**
 - Mentālās veselības problēmas
-

VĪRIEŠI STATISTIKĀ

- Šķirtais tētis uz 13%
- Dzīvo par 10 gadiem mazāk
- Prostatas vēzis >1200 jauni gadā; vīriešiem vēzis tiek diagnosticēts mazāk, taču mirst daudz biežāk
- 800-1100 plaušu vēzis ar vēl lielāku mirstības %
- 92% no ieslodzītajiem ir vīrieši
- Vardarbības upuri vairāk ir vīrieši
- Augstāko izglītību iegūst 25% vīriešu pret 40% sieviešu
- Atkarību rādītāji
- Uzturlīdzekļu nemaksātāji 42'000-46'000



85% pašnāvību

izdara vīrieši

Kāpēc vīriešiem vajadzīgas kopienas?

Vīru grupu spēks: No individuālām cīņām līdz kopīgiem risinājumiem

- Emocionālā izolācija, jo vēsturiski sociāli tiek mudināti visu risināt paši
- Kopienas sniedz telpu dalīties pieredzē un gūt autentisku atbalstu
- Pētījumi rāda: ciešas draudzības uzlabo mentālo veselību, pazemina stresa līmeni un palīdz atrisināt dzīves izaicinājumus
- Grupu vide veicina uzticēšanos un iespēju dzirdēt dažādus skatpunktus
- Saklausa citos stāstos risinājumus saviem izaicinājumiem



Praktiski ieguvumi no vīru grupām

- Atbalsts sarežģītos dzīves brīžos (piemēram, tēva lomas uzņemšanās, ģimenes grūtības)
- Sajūta, ka neesi viens savos izaicinājumos — universālu pārdzīvojumu atklāšana
- Jaunas prasmes: efektīva komunikācija, empātija un spēja lūgt palīdzību
- Personīgā izaugsme
- Iespēja veidot ilgstošas draudzības

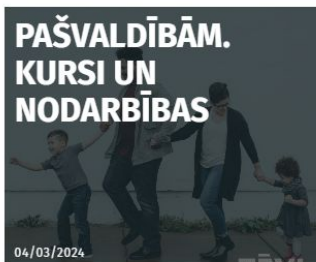
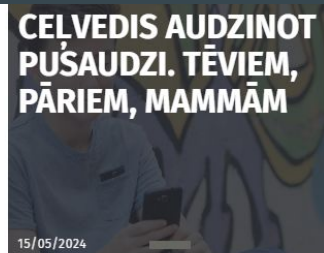
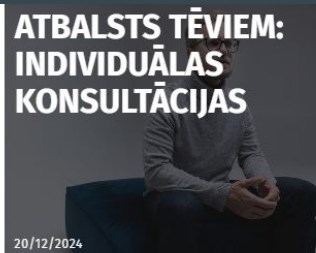
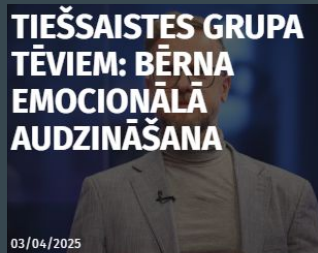


KĀ TO RISINA

TĒVI

Pakalpojumi:

- Bērnu Emocionālā Audzināšana (BEA)
- Ceļvedis Audzinot Pusaudzi (CAP)
- Tēvu Grupa +
- Vecāku Izglītības Programma (VIP)
- Šķirto tēvu grupa
- Individuālās konsultācijas



Bērnu Emocionālā Audzināšana

- 10 nedēļu tiešsaistes kurss (topošie tēvi un līdz 7 g.v.)
- Bērna attīstība, droša piesaiste, emociju pašregulācija, disciplinēšanas metodes, komunikācijas prasmes u.c. tēmas
- Individuāla konsultācija un izdales materiāli

Ieguvumi:

- Palīdz labāk saprast bērnu, viņa emocijas un attīstības gaitu
- Praktiskas audzināšanas metodes
- Iespēja saņemt atbalstu
- Dalībnieki kļūst mazāk impulsīvi, vairāk apzināti

Ceļvedis Audzinot Pusaudzi

- 10 nedēļu tiešsaistes apmācības (tēvi)
- Pusaudžu vecāki (10-16 g.v.)
- Vecāku un pusaudžu attiecības, komunikācija, dveselīgs dzīvesveids, disciplinēšana, emociju pašregulācija u.c.

Ieguvumi:

- Izpratne par pusaudžu vecumposma īpatnībām
- Zināšanas un prasmes, kā saprast, atbalstīt pusaudžus
- Palīdz bērniem kļūt par nobriedušiem un veselīgiem pieaugušajiem

Tēvu Grupa +

- 9 tiešsaistes un klātienes nodarbības (pieredzējušiem un topošajiem tēviem)
- Slēgta grupa un individuāla konsultācija
- Tēva loma, partnerattiecības, emocionālā inteliģence, klātesamība un pozitīva disciplinēšana

Ieguvumi:

- Atklāti pieredzes stāsti
- Teorētiskas zināšanas un praktiskas iemaņas, mājasdarbi
- Tūlītējas pārmaiņas attiecībās ar bērnu un partneri
- Izpratne par bērnu attīstību, ģimenes sistēmu, komunikāciju un savu lomu tajā
- Atbalsts un ciešas saites ar citiem vīriem

Vecāku Izglītības Programma

- 7 nedēļu tiešsaistes programma (tēviem)
- Drošās piesaistes teorija, bērna smadzeņu darbība, saiknes veidošana un uzvedības koriģēšana

Ieguvumi:

- Iespēja apgūt prasmes un metodes, kuras viegli integrēt ikdienas dzīvē ar bērniem
- Dziļāka sevis iepazīšana un izpratne par savu pagātņi
- Droša vide, kurā atklāti dalīties ar audzināšanas izaicinājumiem

Šķirto Tēvu Grupa

- 4 nodarbību cikls tiešsaistē (tēviem)
- Šķiršanās procesam un pēc tās
- Izpratne par sevi, attiecībām ar citiem un apkārtējiem apstākļiem

Ieguvumi:

- Emocionāls atbalsts
- Palīdz labāk saskatīt bērna intereses
- Praktiski uzdevumi, diskusijas un dalībnieku situāciju apspriešana

Individuālas Konsultācijas

- Personisks atbalsts tēviem ģimenes izaicinājumos un šķiršanās gadījumos
- Bez maksas

Ieguvumi:

- Praktiski novērojumi, emocionāls atbalsts un produktīvi uz risinājumu vērsti rīki
- Individuāla pieeja, atklāta saruna
- Palīdz rast mieru un skaidrību, lai pilnvērtīgi piedalītos bērna dzīvē

Kāpēc vīriešiem ir svarīgi būt iesaistītiem tēviem

- Svarīga sastāvdaļa pilnīgai dzīves pieredzei
- Ielikt savas zināšanas nākamajā paaudzē
- Attīstīt sevī spēju rūpēties
- Iespēja “*pieaugt*”
- Iespēja piedzīvot bērnību vēlreiz
- Lauzt iepriekšējo paaudžu traumu ķēdi
- Sagādāt labāku bērnību saviem bērniem
- Caur rūpēm, uzlabot savu veselību un dzīves kvalitāti

Pragmatiski rīki ikdienas sadzīves uzlabošanai

- Darbu sadalījums ģimenē
- Finašu plānošana
- Emocionālo pārdzīvojumu
prevencija un menedžments
- Metodes, kā kopt savus resursus
- Frāzes, ko lietot ar bērniem
- Emociju atpazīšana
- Emocionālā inteliģence
- Komunikācijas prasmes
- Attiecību kopšanas prakses

Atziņas grupu darbā

- Daudzi vīrieši **sākmā vilcinās** dalīties, bet vēlāk atzīst, ka **gribētu turpināt** regulāri šādas tikšanās
- Vīriešiem ir vieglāk atklāties plecu pie pleca nevis aci pret aci (grupu darbs vs individuāli)
- Grupas **palīdz risināt** ģimenes, darba un personīgus emocionālos **izaicinājumus**
- **Tūlītējas izmaiņas** attiecībās ar bērnu un partneri
- Bieži dzirdēts: “Es nezināju, ka **citiem ir tās pašas grūtības** .”
- Kopienas izveido **stabilu atbalsta tīklu**
- Unikāla pieredze gūstot **atbalstu** un uzmanību tieši **no vīriešiem**



Paveiktais 2024 / 2025

- Tēvu grupas 5 (39 pers.)
- BEA grupas 7 (84 pers.)
- CAP grupas 3 (42 pers.)
- Atbalsta grupas šķirtajiem 3 (21 pers.)
- Individuālas konsultācijas 80+ pers.
- Lampa 2025 3+3 pasākumi
- Mācības dūlām par tēva lomu (30 pers.)
- Tēva diena 2025 M/Darbnīcā
- Tēva Stāstu pastkartes
- Mediju diskusijas & intervijas
- Raidījums Māmiņu Klubs
- Pašvaldības: Bauska, Jūrmala, Ādaži, Dobeles, Ķekava (iepriekš, arī Cēsis, Madona)
- DebessManna - Bērnu mentālās veselības nedēļa
- SIF - Ģimenei Draudzīga Darba Vieta
- NCM grants, lai īstenotu atbalsta programmas pilnveidi šķirtajiem tēviem
- Tēvs uz 13% pētījuma turpinājums izstrādē
- JaunTēvu programma izstrādē
- Dalība nobriedušu vīru kopienas veidošanā



“Katram bērnam pietiekami labu tēti”

- Pētījums “Palīdzēt un atbalstīt: Latvijas tēvi ģimenes dzīvē” (2016)
- Pētījums “Tētis uz 13 procentiem. Latvijas tēvi pēc šķiršanās” (2017)
- Lekcijas jaunajiem tētiem (canceled)
- Mūsu organizētas konferences - 2017, 2021
- Sarunu festivāls LAMPA - 2019-2025
- Global Guy Talk
- Podkāsts TĒVU RADIO
- Aktuālie kursi un grupas - VIP, BEA, CAP, TĒVU GRUPA+, Atbalsts Šķirtajiem Tēviem
- Facebook un Instagram konti ar 6’700 sekotājiem
- Aktīvi popularizējam iesaistīta tēva lomu medijos - Ģimenes Studija, SIF projekti, dažādi podkāsti, TV3, 360TV, LTV, radio SWH, StarFM
- Draudzīga sadarbība ar galvenajām Latvijas ģimeņu organizācijām un institūcijām (LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA, ZVIEDRIJAS VĒSTNIECĪBA, DARDEDZE, MARTA, MĀMIŅU KLUBS, MAMMĀM&TĒTIEM, RĪGAS PAŠVALDĪBA, LATVIJAS DŪLU APVIENĪBA U.C.)
- Interesu pārstāvniecība Saeimas komisijās, ministriju darba grupās un dažādās institūcijās

KAS IR TĒVI



Lauris Bokišs

- Divu dēlu tēvs, ģimenē 4 bērni
- Ar biedrību TĒVI no 2018. gada
- Attīstījis tēvu izglītošanas un atbalsta jomu
- Vada grupas, nodarbības un konsultē
- Pārstāv tēvus institūcijās, darba grupās
- Studējis tiesības, teātri, mākslu, pedagogiju
- Pilnveidojies veidojot profesionālo pieredzi atbalsta sniegšanā, izglītošanā, supervīzijā

Gatis Smidrovskis

- Divu meitu tēvs
- Daļa no biedrības TĒVI kopš 1. meitas dzimšanas
- Vada Tēvu Grupas no 2019. gada
- Tēvu Radio podkāsts un citi raidījumi
- Studējis psiholoģiju
- Konsultē individuāli
- 10+ gadi aktīvajā pārdošanā un mārketingā



- Vents Sīlis
- Gustavs Terzens
- Gatis Līdums
- Daniels Pavļuts
- Ernests Pūliņš-Cinis
- Agris Starts
- Vilis Brūveris
- Ako Kārlis Cekulis
- Gatis Zamurs
- Filips Rubenis
- Georgs Rubenis
- Kristaps Ozoliņš u.c.





Čestmīrēvskis
Tēvs divām meitām, mārketinga speciālists, tēvu grupu vadītājs un valdes loceklis biedrībā ģimenes atbalstam "Tēvi".

**“Jūs darāt svarīgu darbu!
Gribu jums palīdzēt.
Ko varu darīt?”**

Finansiāli

- Uzdāvināt ***draugam vai sev*** dalību grupā vai kursā
- Kļūt par ***biedru*** un saņemt piekļuvi materiāliem & newsletter
- Kļūt par ***sponsoru*** un izvietot logo mūsu konferencēs,ursos, intervijās, podkāstos u.c.
- ***Ziedot*** biedrības darbiem (*saņemt nodokļu atvieglojumus*)
- Sniegt savus ***pakalpojumus*** citiem biedriem un vīriem

Fiziski

- Sniegt ***telpas*** darbam
 - Kļūt par grupu ***līderi***
 - Veidot grafisko ***dizainu***
 - ***Filmēt*** video un foto
 - Rakstīt ***rakstus*** par tēvošanu un vīriešu veselību
 - ***Drukāt*** merčendaizingu
 - IT / WEB / ADS support
 - Uzturēt, komunicēt ***sociālo*** tīklu kontus
 - Kļūt par ***mentoru*** jauniešiem un jaunajiem tēviem bez tēva figūras dzīvē
 - Piedalīties akcijās, ***kampaņās, reklāmās*** , utt., daloties savā labajā pieredzē
 - Piesaistīt un rakstīt ***projektus***
-

Atbalsts tēviem ir
atbalsts visai ģimenei!

TĒVI



www.tevi.lv
tevi@tevi.lv

