



Izproti savu bērnu un uzlabo attiecības
Padomi pozitīvai audzināšanai



Vecākiem



Virsraksts:

Izproti savu bērnu un uzlabo attiecības. Padomi pozitīvai audzināšanai.

Apakšvirsraksts:

Vecākiem

Autori:

Rumānijas Mūžizglītības biedrība, Rumānija

Nodibinājums "Centrs Dardedze", Latvija

„Glābiet bērnus”, Dolža, Rumānija

„Nobody’s Children Foundation”, Polija

Sasuolo pašvaldība, Itālija

Amālas pašvaldība, Zviedrija

Polibienestaras Pētījumu institūts, Valencijas Universitāte, Spānija

Izdevis:

Projekta “Esi atbalstošs, nevis vardarbīgs!” konsorcijs, 2012

ISBN 978-9934-509-04-9

Ar Eiropas Savienības Daphne III programmas finansiālu atbalstu. Šis materiāls atspoguļo vienīgi autoru viedokli, un Eiropas Komisija nevar nest atbildību par jebkādu tajā iekļautās informācijas izmantošanu. Projekta Nr. JUST/2010/DAP3/AG/1059-30-CE-0396518/00-42.

Dārgo lasītāj!

Šis buklets ir paredzēts vecākiem, it īpaši tiem, kuriem ir bērni vecumā no 6 līdz 14 gadiem.

Bukleta mērķis ir veicināt izpratni par vardarbības negatīvajām sekām uz bērnu un sniegt noderīgu informāciju un padomus par pozitīvu audzināšanu un disciplīnu, lai vecāki tos varētu izmantot attiecībās ar bērniem.

Izmantojot fiziskus sodus, tiek pārkāptas bērnu tiesības uz fizisko neaizskaramību, cilvēcisku cieņu un vienlīdzību, likuma aizsardzību. Vardarbības radītais fiziskais un psiholoģiskais kaitējums nelabvēlīgi ietekmē bērna turpmāko attīstību par pašapzinīgu un neatkarīgu personību.

Bukleta pirmajā daļā ir īss bērnu tiesību kopsavilkums, tālāk seko informācija par pozitīvu disciplinēšanu un dažādas metodes un padomi bērnu audzināšanai pozitīvā un nevardarbīgā veidā.

Turklāt bukletā atradīsiet arī informāciju par vardarbības veidiem un to ietekmi uz bērna attīstību.

Nodaļa “Kad grūti būt pacietīgam ar bērnu” sniedz noderīgus padomus, lai palīdzētu Jums tikt galā ar sarežģītām situācijām vai savām emocijām.

Bukleta pēdējā nodaļā atradīsiet ieteikumus un informāciju par vardarbībā cietušu bērnu aizsardzību.

Šis buklets ir tapis projekta “Esi atbalstošs, nevis vardarbīgs! Pozitīva audzināšana laimīgiem bērniem” ietvaros, ko līdzfinansējusi Eiropas Savienības Daphne III programma. Sīkāku informāciju par projektu var atrast www.besupportive.eu.

Mēs ceram, ka Jums kā vecākam šis buklets būs noderīgs.

1. Ievads: bērnu tiesības

Saturs

1. Ievads: bērnu tiesības.....	5
2. Efektīvi veidi bērna disciplinēšanai	7
• Pozitīva disciplinēšana	7
• Disciplīnai jābūt pozitīvai. Disciplīnai jābūt nevardarbīgai. Kādēļ pozitīva disciplīna?	8
• Kā iemācīt pozitīvu disciplīnu?	8
• Vai nepieciešama sodīšana un apbalvošana?	10
• Efektīva komunikācija ar bērnu – pirmais solis uz panākumiem.....	11
• Kādiem jābūt vecākiem?	11
• Kaitīgas, negatīvas disciplinēšanas metodes.....	11
3. Kas ir vardarbība un kādas ir tās sekas?.....	12
4. Kad grūti būt pacietīgam ar bērnu	16
5. Atbalsts un aizsardzība vardarbībā cietušiem bērniem	18
• Kurš aizsargā bērnus?	18
• Ko es varu darīt?	19
• Pieejamie sociālpsiholoģiskie pakalpojumi un palīdzība	20



Mums šķita, ka būtu lietderīgi brošūru sākt ar nelielu kopsavilkumu par bērnu tiesībām.

Ikvienam bērnam, neatkarīgi no viņa nacionalitātes, reliģiskās, sociālās vai etniskās piederības, ir tiesības, un ikvienam tās ir jāzina un jāciena, ieskaitot mūs kā vecākus.

Šeit ir daži bērnu tiesību piemēri no ANO Konvencijas par bērna tiesībām:

→ Bērnam ir tiesības uz dzīvību, izdzīvošanu, attīstību, identitātes aizsardzību un augšanu kopā ar vecākiem.

→ Bērnam ir tiesības uz vārdu un pilsonību.

Saskaņā ar Konvenciju par bērna tiesībām bērnu reģistrē tūlīt pēc dzimšanas, un viņam kopš piedzimšanas brīža ir tiesības uz vārdu un pilsonības iegūšanu, kā arī, ciktāl tas iespējams, tiesības zināt savus vecākus un tiesības būt viņu aizgādībā. (Konvencija par bērna tiesībām, 7.punkts)

- **Bērnam ir tiesības uz izglītību atbilstoši viņa attīstības līmenim.**
- **Bērnam ir tiesības saglabāt labu veselību un saņemt kvalitatīvus medicīniskos pakalpojumus.**
- **Bērnam ir tiesības uz privāto dzīvi, personas neaizskaramību, kā arī uz aizsardzību no jebkādiem nelikumīgiem viņa goda un reputācijas apdraudējumiem.**
- **Bērnam ir tiesības uz aizsardzību no visa veida vardarbības un ekspluatācijas.**

Mūsu kā vecāku pienākums ir nodrošināt to, lai mūsu bērni nekļūtu par jebkāda veida vardarbības un ekspluatācijas upuriem. Mums kā vecākiem ir būtiski saprast sekas, kādas bērnam var radīt vardarbība, īpaši attiecībā uz viņa turpmāko attīstību.

- **Bērnam ir tiesības brīvi paust savu viedokli.**

Bērna viedoklis ir jāņem vērā, un mūsu kā vecāku pienākums ir vadīt savu bērnu, noskaidrot viņa domas, viņa vēlmes un atrast veidus, lai nodrošinātu to, ka bērna viedoklis tiek ņemts vērā.

Ikvienam bērnam ir tiesības brīvi domāt, cienot vecāku viedokli un likumus.

- **Bērnam ir tiesības uz domu, apziņas un reliģijas brīvību.**
- **Bērnam ir tiesības uz biedrošanos.**

Bērnam ir tiesības tikt ar citiem bērniem, piedalīties kopīgos pasākumos un veidot grupas un asociācijas, nepārkāpjot citu cilvēku tiesības.

- **Bērnam ir tiesības augt ģimenē, un, ja tas nav viņa interesēs, bērnam ir tiesības uz alternatīviem risinājumiem (piemēram, tiesības tikt adoptētam).**

Šīs ir tikai dažas bērnu tiesības. Vecākiem svarīgi atcerēties, ka šo tiesību ievērošana ir pamats bērna kā indivīda turpmākajai attīstībai.

Rūpes, mīlestība, cieņa, kvalitatīva pārtika, atbilstoša izglītība, izpausmes brīvība, aizsardzība **nav** priekšrocības, **bet** gan ikviena bērna tiesības, un mūsu kā pieaugušo pienākums ir nodrošināt, lai šīs tiesības tiktu ievērotas.

2. Efektīvi veidi bērna disciplinēšanai



🌀 Pozitīva disciplinēšana

Bērns mācās jau kopš dzimšanas. Noteikumi un disciplīna ir jāiemācās, un mūsu kā vecāku pienākums ir tos iemācīt.

Bērniem, kuri saprot disciplīnu, ir lielāka ticība sev un pašpārliecība. Bērnībā apgūtie noteikumi un ierobežojumi palīdzēs topošajam jauniešim un vēlāk arī pieaugušajam veidot pašam savus noteikumus.

Disciplīna ir nepārtraukts izglītības process, kura pamatā ir harmoniskas attiecības, uzslavas, noteikumu izpratne un ievērošana. Disciplīnai nav jābūt negatīvai vai stresu izraisošai.

Disciplīnai jābūt pozitīvai. Disciplīnai jābūt nevardarbīgai. Kādēļ pozitīva disciplīna?

2006.gada ANO Pasaules ziņojums par vardarbību pret bērniem atklāja, ka miljoniem bērnu visā pasaulē tiek fiziski darīti pāri. Bērnu fiziska sodīšana ļoti bieži daudzās kultūrās tiek uzskatīta par labu metodi disciplinēšanai, jo bērni mācās no fiziskām sāpēm. Taču zinātniski pierādīts, ka tas neatbilst patiesībai. Ziņojumā ieteikts novērst bērnu fiziskus sodus un veicināt nevardarbīgu, pozitīvu disciplinēšanu.

Kā iemācīt pozitīvu disciplīnu?

Kad vien mēs vēlamies savam bērnam kaut ko iemācīt, mums ir jāņem vērā bērna vecums un attīstības pakāpe. Mēs kā vecāki nedrīkstam pārvērtēt bērna fiziskās un prāta spējas.

Šie ir daži padomi, ko Jūs varat izmantot, lai iemācītu bērnam pozitīvu disciplīnu:

✓ Centieties runāt mierīgi un nosauciet vēlamo uzvedību.

Aizliegumu vietā centieties lietot teikumus, kas nosauc vēlamo uzvedību. Aizrādījuma „Nespēlēties atkal ar ēdienu!” vietā Jūs varat teikt „Lūdzu, uzvedies kārtīgi ēšanas laikā”.

Katram “NĒ” piedāvāriet alternatīvu. „Pirms pusdienām nedrīkst ēst kūku, bet tagad tu vari apēst ābolu un kūku varēsi ēst pēc pusdienām.”

Nerunājiet ar bērnu no pārākuma pozīcijas. Ja, piemēram, Jūsu bērns rotaļājas uz grīdas, ar viņu runājot, nestāviet, centieties apsēsties tajā pašā līmenī un runāt mierīgi, it īpaši ja vēlaties viņam paskaidrot, ka viņš nav ievērojis kādu noteikumu.

✓ Nosakiet skaidrus noteikumus un robežas.

Noteikumiem jābūt vienkāršiem un skaidriem. Noteikumiem nav jābūt pārāk lielā skaitā, labāk ieviest dažus, kurus bērns noteikti iemācās. Iesaistiet bērnu noteikumu veidošanā, ļaujiet viņam izteikt savu viedokli. Un tikai pēc tam, kad par noteikumiem esat vienojušies ar viņu, tos var piestiprināt pie sienas.

Lai visi noteikumus zinātu un ievērotu, noteikumu veidošanā jāpiedalās visiem ģimenes locekļiem.

✓ Ieklausieties bērnam.

Lieciet bērnam sajūst, ka viņš drīkst Jums stāstīt visu. Neignorējiet bērnu, kad viņš Jums vēlas kaut ko pastāstīt, pat ja tas Jums nešķiet svarīgi. Kamēr bērns nav pabeidzis savu sakāmo, neizrādiet to, ka, iespējams, Jūs viņam nepiekrītat.

✓ Rotaļājieties ar bērnu.

Spēļu un rotaļu īstermiņa mērķis ir izklaide. Taču ilgtermiņā rotaļas ietekmē bērnu fizisko, sociālo, emocionālo un intelektuālo attīstību. Tāpat rotaļāšanās laikā nostiprinās spēcīgas attiecības ar bērnu.

Spēles ir lielisks veids, kā iemācīt disciplīnu un noteikumus. Iesaistieties visdažādākajās aktivitātēs ar savu bērnu, piemēram, zīmēšanā, krāsošanā, būvēšanā, lomu spēlēs u.c. atkarībā no bērna vecuma.

Atcerieties, ka bērnam labākās spēles ir tās, kuras Jūs spēlējat kopā ar viņu!

✓ Uzslavējiet un apbalvojiet labu uzvedību.

Nekavējieties ar uzslavām bērnam par ikvienu mazu sasniegumu. Bērniem nepieciešama vecāku uzmanība, un uzslava bērnam ir lieliska motivācija labai uzvedībai.

Vienmēr ir kaut kas, par ko bērnu uzslavēt. Ar uzslavām Jūs savu bērnu neizlutināsiet.

✓ Izrādiet mīlestību un sapratni. Ļaujiet bērnam kļūdīties.

Nebaidieties izrādīt bērnam mīlestību visās tās formās (piemēram, sakot „Es tevi mīlu”, apskaujot, noskūpstot, samīļojot). Izrādiet sapratni, kad bērns izdara kaut ko nepareizi, nesteidzieties ar sodīšanu par katru kļūdu, mēs visi mācāmies no kļūdām. Atcerieties, ka vecāku mīlestība ir beznosacījuma, un nekad nesakiet savam bērnam „Ja tu tā darīsi / slikti uzvedīsies, mamma / tētis tevi vairs nemīlēs”.

✓ Izrādiet emocijas un ļaujiet bērnam izrādīt savējās.

Ļoti svarīgi bērnam mācīt emociju izpausmes, tās nosaucot vārdā. Vecāka loma ir iemācīt bērnam, kā atpazīt emocijas, kā tās sauc, un arī atbalstīt, kad bērns izjūt šīs dažādās emocijas.

✓ Esiet piemērs savam bērnam.

Atcerieties, ka bērni kopē savu vecāku uzvedību. Ja vēlaties, lai bērns labi uzvedas, atcerieties, ka esat piemērs savam bērnam un Jums pirmajam ir jāievēro disciplīna, kuru Jūs vēlaties iemācīt savam bērnam. Piemēram, Jūs nedrīkstat bērnam lūgt saklāt gultu katru dienu, ja Jūs pats nekad nesaklājat gultu no rītiem.

✓ Esiet informēts. Lūdziet palīdzību.

Vecāka loma ir darbs uz pilnu slodzi, bez brīvām pēcpusdienām vai nedēļas nogalēm. Un tāpat kā visos darbos, Jums jābūt informētam un regulāri jāapgūst jaunas zināšanas. Centieties iegūt informāciju (piemēram, no grāmatām, interneta,

speciālistiem) par dažādajām fiziskajām un psiholoģiskajām pārmaiņām, kuras augot piedzīvo Jūsu bērns. Ja jūtat, ka vairs nespējat tikt galā ar sarežģītām situācijām, nekavējoties lūdziet palīdzību skolas psihologam vai citam profesionālim.

🌀 Vai nepieciešama sodīšana un apbalvošana?

Vispirms jāatceras, ka fizisks sods ir kaitīgs, nevajadzīgs un atstāj nopietnas sekas bērna attīstībā. Turklāt fizisks sods ir absolūti neefektīvs.

Kas attiecas uz citiem soda veidiem, mums jāzina, ka jēdzienu „sods” bērns uztver kā kaut ko negatīvu. Drīzāk vārda „sods” vietā var lietot „atņemt privilēģijas”, „labas/sliktas uzvedības sekas” utt.

Patiesībā speciālisti iesaka izvairīties no vārda „sods” par labu „sekām”, un dažās institūcijās faktiski ir aizliegts izmantot „sodu” attiecībā uz bērnu audzināšanu un izglītošanu.

Līdz ar to labāk ir kopā ar bērnu skaidri noteikt „sekas labai un sliktai uzvedībai”. Piemēram, rotaļlietu nesavākšana, kad tas tiek lūgts, nozīmē tādas sekas, ka 3 dienas ar tām nedrīkstēs rotaļāties; mājas darba pabeigšana līdz 17.00 nozīmē to, ka tev būs viena stunda, lai satiktos ar draugiem parkā.

Sekas jāpiemēro attiecīgi bērna vecumam. Tām jāparādās uzreiz pēc sliktas/labas uzvedības, un tām jābūt izpildāmām. Piemēram, ja sekas sliktai uzvedībai ir aizliegšana skatīties televizoru, tad atcerieties, ka neviens – ne Jūs kā vecāks, ne arī kāds cits ģimenes loceklis drīkst skatīties televizoru (ja ir pieejams tikai viens televizors), ja bērns var Jums pievienoties, jo tad ieviestās sekas vairs nebūs efektīvas.

Vecākiem nav jājūtas vainīgiem par noteikumu un ierobežojumu ieviešanu, kad tas ir nepieciešams, jo vecāku – bērnu attiecības atšķiras no divu pieaugušu draugu attiecībām.

Vecākiem ir svarīgi apzināties faktu, ka bērnam jāpievērš uzmanība arī par labu uzvedību, ne tikai par sliktu. Atcerieties, ka normāla uzvedība arī ir laba uzvedība.

Atlīdzība ir noteikti nepieciešama, un tai vienmēr nav jābūt materiālā formā. Bērniem patīk, ka viņus uzslavē un pievērš uzmanību. Bet uzmanieties, lai atlīdzība nekļūst par „šantāžu”! „*Es tev šodien nopirku rotaļlietu, ja tu sakārtosi savu istabu*” – tā nav atlīdzība.

Pēc labas/sliktas uzvedības atlīdzībai jānāk dabiski, tam nav jābūt nosacījumam labai uzvedībai. „*Es zinu, ka šonedēļ esi ļoti nopietni mācījies visiem eksāmeniem,*

tāpēc nodomāju, ka būtu jauki visiem sestdien aiziet uz picēriju” – tā varētu būt laba atlīdzība smagam darbam un labai uzvedībai.

🌀 Efektīva komunikācija ar bērnu – pirmais solis uz panākumiem



Ja Jūs vēlaties zināt, kur sākas pozitīva disciplīna, pirmais solis varētu būt komunikācijas uzlabošana ar bērnu.

Visi iepriekš minētie padomi ir pamats efektīvai komunikācijai. Rezumējot: ar bērnu runājiet mierīgi un bērnam saprotamiem vārdiem, ieklausieties visā, ko bērns Jums saka, netēlojiet virspusēju uzmanību (piemēram, izliekoties, ka Jūs viņā klausāties, kamēr skatāties televizoru), nerunājiet no pārākuma pozīcijas. Citiem vārdiem, pret bērnu izturieties ar tādu pašu cieņu, kā Jūs vēlētos, lai citi izturas pret Jums.

🌀 Kādiem jābūt vecākiem?

Droši vien mēs visi sev esam jautājuši, kādiem mums kā vecākiem jābūt un vai es esmu labs vecāks?

Mums jāzina, ka vecākiem nav jābūt ideāliem. **Vecākiem jābūt mīlošiem, gādīgiem, atbalstošiem, pieejamiem komunikācijai, informētiem utt.**

Vecāki NEDRĪKST būt vardarbīgi, agresīvi, nervozi, raisīt bērnus bailes.

🌀 Kaitīgas, negatīvas disciplinēšanas metodes

Kritizēšana, noniecināšana, pārmetumi, kaunināšana, sarkastiska humora izmantošana vai, vēl ļaunāk, fiziska sodīšana vai jebkura cita vardarbības forma ir negatīva disciplinēšanas metode. Bieži vien vārdi „Izbeidz!” vai „Nedari tā!” kaitē Jūsu bērna pašpārliecībai, īpaši tāpēc, ka šie vārdi bērnam nepasaka, kā viņam jāuzvedas, un nepiedāvā alternatīvu veidu.

Taču, ja Jūs esat vecāks, kurš praktizē šādas metodes, tas nenozīmē, ka Jūs esat sliktas vecāks. Tas nozīmē, ka Jums ir sliktas pieejas disciplinēšanai un Jums ir nepieciešams steidzami mainīt savas metodes, lai Jūsu bērnam neveidojas zema pašvērtība kā paliekoša viņa personības daļa.

Nebaidieties lūgt speciālistu atbalstu!

3. Kas ir vardarbība un kādas ir tās sekas?



Pasaules Veselības Organizācijas definīcija vardarbībai pret bērnu: "Vardarbību pret bērnu veido visas fiziskās un/vai emocionālās cietsirdības (nežēlības), seksuālās vardarbības, novārtā pamešanas vai nolaidīgas izturēšanās vai komerciālas vai savādākas ekspluatācijas formas, kas var izraisīt reālu vai potenciālu kaitējumu bērna veselībai, dzīvībai, attīstībai vai pašcieņai, bērnam atrodoties atbildības, uzticēšanās un/vai varas attiecību kontekstā." (1999).

Speciālisti parasti definē četrus vardarbības pamatveidus:

1. Novārtā pamešana
2. Emocionālā vardarbība
3. Fiziskā vardarbība
4. Seksuālā vardarbība

1. Novārtā pamešana jeb vecāku nolaidība ir vardarbības veids, kad bērns tiek atstāts tādā psiholoģiskā un fiziskā situācijā, kad netiek nodrošinātas viņa attīstībai un izdzīvošanai svarīgas vajadzības.

→ **Novārtā pamešanas pazīmes** ir visvieglāk pamanīt:

- Par bērnu nerūpējas, viņam ir slikts aromāts, viņš ir vājš, bāls, nepieņemamas svarā. Bērna izjustais diskomforts var novest pie agresīvas rīcības.

Pastāv arī emocionālā novārtā pamešana, kad vecāki izturas nevērīgi pret bērna emocionālajām vajadzībām, jo ir pārāk aizņemti, noguruši, viņiem vienkārši ir vienalga vai viņi nezina, kā būtu jāuzvedas.

→ **Novārtā pamešanas sekas** – nopietni cieš bērna attīstība, tiek kavēta psihomotorā attīstība, bērnam ir grūti koncentrēties, zūd apetīte, rodas miega traucējumi. Šīs sekas bērnam atņem istu bērnību.

2. Emocionālā vardarbība:

- Verbāla agresija, draudi, izolēšana, kontrole, pazemošana, apvainošana, apsūdzēšana, kritizēšana, tiesību atņemšana, bērna personīgo mantu iznīcināšana / atņemšana utt.
- Nepārtraukta konflikta stāvokļa uzturēšana, emocionāla šantāža, draudi nemīlēt vai aiziet prom, nepatiesas apsūdzības, kauna sajūta.

→ **Emocionālās vardarbības īstermiņa sekas** var novest pie četriem bērnu – upuru tiptiem, proti:

- **Bērns, kurš uzvedas ārkārtīgi pareizi** – attālinājies, bailpilns, trauksmains un emocionāls, ar koncentrēšanās problēmām, nekomunicē un nebiedrojas. Parādās fiziskas reakcijas, piemēram, pārmērīga trīcēšana, kad viņam kaut ko pajautā, nosarkšana, stostīšanās, pastiprināta svišana.
- **Atriebīgs bērns** – agresīvs, nepanes frustrāciju, vēlas būt līderis, nemāk piedot.
- **Pāragri nobriedis bērns** – uzņemas vecumam neatbilstošu atbildību.
- **Depresīvs bērns** – atsakās piedalīties rotaļās, neiesaistās rotaļās, ja vien viņu nepiespež, dod priekšroku vienatnei, neizpauž satraukumu.

→ **Emocionālās vardarbības ilgtermiņa sekas:**

- Emocionāla nestabilitāte, grūtības ar pielāgošanos un psihosociālu piedalīšanos, zema frustrācijas tolerance un galējās formās var novest pie disharmoniskas un antisociālas personības, kad bērns kļūst par pieaugušo.

3. Fiziskā vardarbība ir saistīta ar situācijām, kuru rezultātā bērnam apzināti tiek nodarītas fiziskas ciešanas un rodas miesas bojājumi.

→ **Veidi** – sāpju nodarīšana bērna ķermenim: pēršana, iepļaukāšana, grūstīšana, raustīšana aiz matiem/ausīm vai, vēl ļaunāk, cigarešu dzēšana uz ādas, spēcīga piekaušana utt.

Šo vardarbības veidu ir visvieglāk ieraudzīt, jo tas atstāj redzamas pēdas.

Fiziskas vardarbības īstermiņa un ilgtermiņa sekas parasti ir līdzīgas emocionālās vardarbības sekām, izraisot psihomotorās attīstības traucējumus un personības attīstības nelīdzsvarotību.

4. Seksuālā vardarbība – par seksuālu vardarbību pret bērnu ir uzskatāmas jebkādas seksuālas darbības starp bērnu un pieaugušo. Tā var izpausties gan netiešos, gan tiešos seksuālos kontaktos.

Tiek uzskatīts, ka seksuālā vardarbība pret bērnu ir visretāk atklātais vardarbības veids. Parasti bērni nestāsta par seksuālu vardarbību pret sevi, jo baidās, ka viņiem neticēs, ka viņiem atriebsies, viņi nezina, kas notiks pēc tam, kā uz to reagēs viņam emocionāli tuvi cilvēki. Bieži vien vardarbības faktu nevēlas atklāt arī nevardarbīgs vecāks, tādēļ situācijā, kad bērns sāk stāstīt par vardarbību, viņš to noliedz, demonstrē, ka bērns melo, vai arī nesniedz bērnam atbalstu.

Seksuālas vardarbības veidi: *dzimumkontakts* – vagināla vai anāla aizskaršana, izmantojot jebkādus objektus, arī orālais sekss; *bērna ķermeņa aizskaršana* – bērna intīmo un citu ķermeņa daļu aizskaršana, glāstot vai skūpstot, arī bērna piespiešana aizskart, glāstīt vai skūpstīt pieaugušā intīmās ķermeņa daļas; *bērna privātuma pārkāpšana* – bērna izsekošana un novērošana, viņam izģērbjoties, vai arī bērna piespiešana atkailināties; *bērna pakļaušana pieaugušo seksualitātei* – dzimumakta veikšana, pieaugušā atkailināšanās bērna priekšā, seksuālu piedzīvojumu stāstīšana un pornogrāfisku filmu un žurnālu rādīšana bērnam; *bērna seksuālā ekspluatācija* – bērna pārdošana vai iesaistīšana seksuālu pakalpojumu sniegšanā vai pornogrāfiska materiāla ražošanā.¹

→ **Seksuālās vardarbības pret bērnu sekas:**

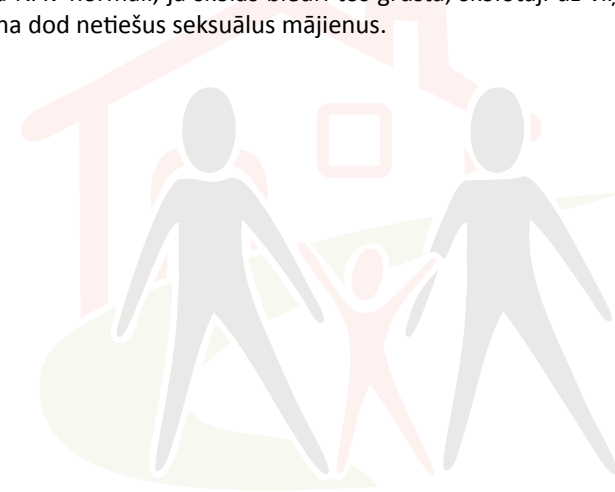
- Ārkārtīgi bailīgi bērni, kuri izolējas un atsakās komunicēt ar citiem sava vecuma bērniem, baidoties, ka tie var atklāt viņu „noslēpumu”;
- Samazinās spēja koncentrēties, tāpat arī sekmes skolā (piemēram, sliktas atzīmes vai atteikšanās iet uz skolu). Bērniem, kas ir seksuālas vardarbības upuri, var veidoties seksuālā instinkta traucējumi, kad viņi kļūst pieauguši, ēšanas traucējumi, ģībšana vai histērija, disharmoniska personība.

¹Avots: http://www.bernskacietusais.lv/lv/vardarbiba_pret_bernu_teorija/definesana/novarta-pamesana-82/

Vecākiem jāzina, ka vardarbība jebkurā formā var notikt gan ģimenē, gan ārpus tās (skolā, uz ielas, rotaļu laukumā ar draugiem).

Ja vecāks nav vardarbīgs, tas nenozīmē, ka bērnam nepastāv risks kļūt par vardarbības upuri ārpus ģimenes. Tieši tāpēc vecākiem ir jārunā ar bērniem, jāieklaušas viņu problēmās, lai atklātu iespējamus vardarbības draudus. Iepriekš sniegtie apraksti ir paredzēti vecākiem, lai aizdomātos, vai viņi redz attiecīgas pazīmes savu bērnu uzvedībā, un varētu nekavējoties rīkoties.

Tādēļ vecākiem, no vienas puses, pašiem jāpasaka skaidrs NĒ jebkādas vardarbības lietošanai un, no otras puses, jābūt ārkārtīgi vēriģiem attiecībā uz savu bērnu uzvedību, lai aizsargātu viņus no vardarbības citās vietās. Vecākiem jāiemāca bērniem, ka NAV normāli, ja skolas biedri tos grūsta, skolotāji uz viņiem kliedz vai kāda persona dod netiešus seksuālus mājienus.



4. Kad grūti būt pacietīgam ar bērnu



Audzīnot bērnus, vecākiem nepieciešama liela pacietība, mīlestība, laba veselība, radnieku un citu cilvēku atbalsts, profesionāļu padoms un arī zināšanas.

Lai būtu pietiekami labs vecāks, Jums jā rūpējas arī pašam par savu veselību un labklājību. Neaizmirstiet arī pats par savām vajadzībām – atpūsties, ēst, gulēt, izklaidēties. Vecumā no 6 līdz 14 gadiem bērns ir nodarbināts skolā, iespējams,

arī ārpuskolas aktivitātēs, bērnam arvien svarīgāki kļūst draugi. Protams, vecāku loma ir nozīmīga arī šajā vecumposmā un tieši tādēļ ir svarīgi, lai vecāki atrastu laiku atjaunot savus iekšējos resursus. Vismazāk vēlmais iznākums ir pārgurums un izdegšana. Jūsu - vecāku - pašsajūta noteikti ietekmē arī spēju saglabāt savaldību un meklēt risinājumu emocionālās situācijās, kas saistītas ar bērnu audzināšanu.

Šajā vecumā bērns vairs nav augu dienu Jūsu redzeslokā, tāpēc svarīgi sadarboties, apmainīties ar informāciju ar citiem pieaugušajiem (skolotājiem, ārpusstundu aktivitāšu vadītājiem, klases biedru un draugu vecākiem), lai kopīgi meklētu risinājumu.

Vispirms Jums būs nepieciešama:

- **Paškontrolē un pacietība.** Nekrītiēt panikā, vairākas reizes dziļi ieelpojiet, uz brīdi izejiet uz balkona, ieejiet dušā, izdzeriet tasi tējas, noklausieties savu mīļāko dziesmu un tad rīkojieties.
- **Profesionāļu ieteikumi.** Ja Jums nepieciešams padoms vai atbalsts, nekautrējieties to lūgt. Jums nav jābūt vienai/-am brīžos, kad saskaraties ar grūtībām un esat satraukusies/-cies par savu bērnu.
- **Radu un draugu atbalsts.** Lūdziet atbalstu savam vīram/sievai, mātei, māšai vai draugiem, kas Jūs saprot. Īpaši noderīgi ir dalīties savās raizēs ar citām mammām/ tētiem, kuru bērni ir vienā vecumā ar Jūsu bērnu.
- **Laiks atpūsties.** Noteikti ielānojiēt laiku atpūtai. Jūs spēsiēt daudz mierīgāk reaģēt un veiksmīgāk risināt dažādas situācijas, ja būsiēt izgulējušies un atjaunojuši savus iekšējos resursus. Atrodiet aktivitātes, kuras palīdz Jums atjaunot spēkus –, piemēram, sports vai dziedāšana.
- **Laba veselība.** Nekavējoties apmeklējiet ārstu, ja Jums pašai/-am nepieciešama medicīniskā palīdzība.
- **Attiecības.** Atcerieties, ka Jūs neesat tikai mamma un tētis, bet arī sieva/vīrs, draudzene/ draugs, kolēģe/-is. Atvēliēt laiku arī šo attiecību veidošanai un kopšanai.

5. Atbalsts un aizsardzība vardarbībā cietušiem bērniem



🌀 Kurš aizsargā bērnus?

Visu profesionāļu un institūciju uzdevums ir strādāt, lai izbeigtu vardarbību pret bērniem, un nodrošinātu bērniem nepieciešamās rūpes, atbalstu un palīdzību. Bērnu aizsardzība no vardarbības ir kopēja atbildība.

Šajā jautājumā ir iesaistītas vairākas institūcijas ar dažādām funkcijām, piemēram, izglītības iestādes nodrošina mācīšanās un izglītošanas procesu, kā arī sniedz bērniem atbalstu; sociālais dienests sniedz finansiālu un psiholoģisku atbalstu; bērnu tiesību aizsardzības institūcijas rūpējas par bērna personīgajām un mantiskajām interesēm; medicīniskās iestādes nodrošina nepieciešamo medicīnisko ārstēšanu; policija vada izmeklēšanu un nodrošina noziegumu novēršanu.

Iesaistītās institūcijas Latvijā:

1) Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija (VBTAI)

VBTAI ir Labklājības ministra pārraudzībā esoša tiešās pārvaldes iestāde, kas nodrošina normatīvo aktu ievērošanas uzraudzību un kontroli bērnu tiesību aizsardzības un bāriņtiesu darbības jomās.

2) Tiesībsarga birojs

Latvijas Republikas Tiesībsargs ir Saeimas ievēlēta amatpersona, kura galvenie uzdevumi ir veicināt cilvēktiesību aizsardzību un sekmēt, lai valsts vara tiktu īstenota tiesiski, lietderīgi un atbilstoši labas pārvaldības principam.

3) Valsts Policija

Valsts Policija (VP) ir apbruņota militarizēta valsts institūcija, kuras pienākums ir aizsargāt personu dzīvību, veselību, tiesības un brīvības, īpašumu, sabiedrības un valsts intereses no noziedzīgiem un citiem prettiesiskiem apdraudējumiem.

4) Latvijas Republikas Prokuratūra

Prokuratūra ir vienota, centralizēta triju pakāpju iestāžu sistēmas tiesu varas institūcija, ko vada ģenerālprokurors un kuras uzdevums ir reaģēt uz likuma pārkāpumu un nodrošināt ar to saistītās lietas izlemšanu likumā noteiktajā kārtībā.

5) Tiesa

Tiesu vara Latvijā pieder rajonu (pilsētu) tiesām, apgabaltiesām, Augstākajai tiesai un Satversmes tiesai. Civillietas, krimināllietas un administratīvās lietas Latvijā izskata 42 tiesās, kuras sadalītas trīs līmeņos – 35 rajonu (pilsētu) tiesas, sešas apgabaltiesas un Augstākā tiesa.

6) Bāriņtiesa

Bāriņtiesa ir novada vai republikas pilsētas pašvaldības izveidota aizbildnības un aizgādības iestāde.

7) Sociālais dienests

Sociālais dienests ir pašvaldības izveidota iestāde, kas sniedz sociālo palīdzību, organizē un sniedz sociālos pakalpojumus pašvaldības iedzīvotājiem.

8) Juridiskās palīdzības administrācija (JPA)

JPA ir Latvijas Republikas Tieslietu ministrijas padotības iestāde. (Avots: www.bernskacietusais.lv)

🌀 Ko es varu darīt?

Pieejamos sociālpsiholoģiskos pakalpojumus var finansēt valsts, vietējā pašvaldība vai nevalstiska organizācija. Gadījumā, kad ir atklāta vardarbība, apmācīti profesionāļi bērnam var sniegt palīdzību specializētās institūcijās vai bērna dzīvesvietā. Sociālās

rehabilitācijas mērķis ir nodrošināt to, lai bērns spētu atgūt fizisko un emocionālo veselību un integrētos sabiedrībā.

Sazinieties ar vietējo sociālo dienestu un lūdziet sniegt Jums informāciju par tuvākajām vietām, kur var saņemt palīdzību.

📍 Pieejamie sociālpsiholoģiskie pakalpojumi un palīdzība

I. UZTICĪBAS TĀLRUŅI

Lielākajā daļā valstu, rūpējoties par bērnu tiesību aizsardzību, darbojas uzticības tālrūņi, uz kuriem gan bērni, gan vecāki var zvanīt un saņemt atbalstu un profesionālu padomu par sarežģītu situāciju risināšanu.

Latvijā darbojas VBTAI **Bērnu un pusaudžu uzticības tālrūnis – 116111**. Arī pieaugušie (vecāki, pedagogi, vecvecāki, speciālisti) ir aicināti zvanīt uz uzticības tālrūni (pieaugušo zvani sastāda ~12% no kopējā zvanu apjoma), lai pārrunātu aktuālās tēmas un saņemtu atbalstu saistībā ar bērnu aprūpi, audzināšanu un izglītošanu, par bērnu tiesībām, sociālo palīdzību, attiecībām skolā un ģimenē u.c.³

II. JURIDISKĀ PALĪDZĪBA

Gadījumā, ja nepieciešama jurista palīdzība, aicinām meklēt informāciju, kura valsts vai nevalstiska organizācija sniedz bezmaksas juridisko palīdzību. Lai iegūtu šādu informāciju, vecāki var sazināties ar vietējo sociālo dienestu vai citām kompetentām iestādēm.

- 1) **Juridiskās palīdzības administrācija** (www.jpa.gov.lv) ir Latvijas Republikas Tieslietu ministrijas padotības iestāde, kuras viens no uzdevumiem ir valsts kompensācijām cietušajiem paredzēto līdzekļu izmaksāšana. (Tālrunis: 80001801, 67514224)
- 2) **Latvijas Universitātes Juridiskās prakses un palīdzības centrs**, kurā juridisko palīdzību sniedz vecāko kursu studenti pieredzējušu advokātu uzraudzībā. Konsultāciju laiks iepriekš jāaskaņo pa tālruni vai e-pastu. Centrs vasaras mēnešos pakalpojumus nesniedz. (Tālrunis: 67034591)
- 3) **Biznesa augstskola Turība Studentu bezmaksas juridiskās konsultācijas birojs** juridisko palīdzību sniedz studenti, kas darbojas augstskolas pasniedzēju uzraudzībā. Konsultāciju laiks iepriekš jāaskaņo, zvanot pa tālruni. (Tālrunis: 67607726)

³ Bērnu un pusaudžu uzticības tālrūņa 116111 atskaite par darbu 2011.gadā: http://www.bti.gov.lv/lat/uzticibas_talrunis/?doc=2881

III. SOCIĀLPSIHOLOĢISKĀ PALĪDZĪBA

Bērnam, kurš cietis no vardarbības, ir iespējams saņemt sociālpsiholoģisko palīdzību dzīvesvietā, t.i., apmeklēt konsultācijas un turpināt dzīvot mājās. Šāda veida pakalpojumus pieņemts saukt par **ambulatorajiem pakalpojumiem**.

Gadījumā, kad bērnam viņa dzīvesvietā nav droši vai viens no vecākiem ir vardarbības veicējs, ir iespēja sociālās rehabilitācijas pakalpojumu saņemt **sociālās rehabilitācijas institūcijā**.

Bērna interesēs ir svarīgi kritiski izvērtēt, kuru sociālās rehabilitācijas pakalpojuma veidu izmantot – dzīvesvietā vai sociālās rehabilitācijas institūcijā. Ja bērna drošībai un dzīvībai ģimenē vai bērna tuvākajā apkārtnē nav apdraudējumu, tad vēlams izmantot sociālās rehabilitācijas pakalpojumus dzīvesvietā, lai izvairītos no bērna atkārtotas traumēšanas, kas iespējama, ievietojot viņu sociālās rehabilitācijas institūcijā.

Lēmumu par sociālās rehabilitācijas pakalpojuma piešķiršanu bērnam, kurš cietis no vardarbības, pieņem pašvaldības sociālais dienests, balstoties uz psihologa vai sociālākā darbinieka sniegtu atzinumu.

Rehabilitācijas centri, kas pašlaik sniedz valsts apmaksātus sociālās rehabilitācijas pakalpojumus vardarbībā cietušiem bērniem:

- 1) **Latgales reģionālais atbalsta centrs „Rasas pērles”**: Rugāju novads, Eglusala, tālrunis: 65463494, e-pasts: rasas_perles@inbox.lv, mājas lapa: www.rasasperles.lv
- 2) **Dobeles sociālo pakalpojumu centrs**: Dobeles, Brīvības iela 11, tālrunis: 63721631, e-pasts: baibaspc@inbox.lv, mājas lapa: www.dobeles.lv
- 3) **Nodibinājums Centrs „Valdardze”**: Valmiera, Raiņa iela 9, tālrunis: 64220686, e-pasts: valdardze@inbox.lv, mājas lapa: www.valdardze.lv
- 4) **Talsu novada krīžu centrs**: Talsi, Saules iela 7, tālrunis: 63291147, e-pasts: info@krizucentrs.lv, mājas lapa: www.krizucentrs.lv
- 5) **Nodibinājums „Zantes ģimenes krīzes centrs”**: Skolas iela 4, Zantes pagasts, Kandavas novads, tālrunis: 26353631, e-pasts: zanteberniem@inbox.lv, mājas lapa: www.zanteberniem.lv
- 6) **Nodibinājums „Bērnu un ģimenes atbalsta centrs „Allaži”**: Allažu pagasts, Siguldas novads, tālrunis: 67148606, e-pasts: info@allazukrizucentrs.lv, mājas lapa: www.allazukrizucentrs.lv
- 7) **Krīzes centrs ģimenēm ar bērniem „Paspārne”**: Talsu iela 39, Ventspils, tālrunis: 63661515, e-pasts: pasparne_kc@inbox.lv, mājas lapa: www.kc-pasparne.lv

ESI atbalstošs, NEVIS vardarbīgs!

Pozitīva audzināšana laimīgiem bērniem!

Palīdzību var saņemt arī citās organizācijās. Aicinām vērsties savas dzīvesvietas sociālajā dienestā, lai uzzinātu vairāk.

Latvijas normatīvie akti

- Bērnu tiesību aizsardzības likums
- Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums
- Kārtība, kādā nepieciešamo palīdzību sniedz bērnam, kurš cietis no prettiesiskām darbībām (Ministru kabineta noteikumi Nr.1613)

Starptautiskie normatīvie akti

- ANO Bērnu tiesību deklarācija, 1959.gada 20.novembris
- ANO Konvencija par bērna tiesībām, 1989.gada 20.novembris
- Eiropas Padomes Konvencija par bērnu tiesību piemērošanu, 1996.gada 25.janvāris
- Hāgas konvencija par jurisdikciju, piemērojamiem tiesību aktiem, atzīšanu, izpildi un sadarbību attiecībā uz vecāku atbildību un bērnu aizsardzības pasākumiem, 1996.gada 19.oktobris
- Eiropas Padomes Konvencija par bērnu aizsardzību pret seksuālu izmantošanu un eksuālu vardarbību, 2007.gada 25.oktobris

Sīkākai informācijai:

- www.bti.gov.lv (Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija)
- www.lm.gov.lv (Labklājības ministrija)
- www.besupportive.eu (Projekta „ESI atbalstošs NEVIS vardarbīgs! Pozitīva audzināšana laimīgiem bērniem!” mājas lapa)

Starptautiskas organizācijas:

- ANO Bērnu fonds (UNICEF): www.unicef.org
- ANO Augstais komisārs cilvēktiesību jautājumos, Bērnu tiesību komiteja: www2.ohchr.org/english/bodies/crc/
- Eiropas Komisija, Eiropas Savienības pasākumi bērnu aizsardzībai no vardarbības un kad tie ir viegli ievainojami: ec.europa.eu/justice/fundamental-rights/rights-child/protection-action/index_en.htm

Vecākiem



Nodibinājums „Centrs Dardedze” ir nevalstiska organizācija, kuras darbības centrā ir mērķis pasargāt bērnus no vardarbības. Mūsu vīzija sakņojas pārliecībā, ka ikvienam bērnam ir tiesības būt mīļētam, pasargātam, cienītam un uzklausiņtam. Mūsu moto – gaiša bērnība, drošs pamats nākotnei!

„Centrs Dardedze” darbības jomas:

- **Konsultācijas** - bērniem un ģimenēm, kas saskārušās ar vardarbību, kā arī nodrošinām atbalstu ikvienai ģimenei ar bērniem;
- **Izstrādājam un realizējam preventīvas programmas** ar mērķi pasargāt bērnus no vardarbības;
- Veicam **pētījumus, analizējam likumdošanu**, apkopojam pieredzi un jaunākās metodes, **izstrādājam publikācijas, nodrošinām apmācības**, kā arī **veicinām bērnu līdzdalību lēmumu pieņemšanā**.

Nodibinājums „Centrs Dardedze”

Cieceres iela 3a, Rīga, LV - 1002

Tālrunis: 67600685

Fakss: 67612614

E-pasts: info@centrsdardedze.lv

Mājas lapa: www.centrsdardedze.lv

Aicinām apmeklēt arī citas mūsu mājas lapas:

www.paligsvecakiem.lv

www.dzimba.lv

www.drosmedraudzeties.lv

www.bernskacietusais.lv

