



**Bērniem ir tiesības.  
Vai Tu zini savas tiesības?**



**Bērniem**  
vecumā no 8 gadiem



*Virsraksts:*

**Bērniem ir tiesības. Vai Tu zini savas tiesības?**

*Apakšvirsraksts:*

**Bērniem vecumā no 8 gadiem**

*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 978-9934-509-00-1

*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!**

Ja Tu turi rokās šo brošūru, droši vien esi bērns un vēlies uzzināt ko vairāk par tādu būtisku jautājumu kā vardarbība. Pirmajā daļā Tu uzzināsi savas tiesības un pienākumus. Tos zināt ir ļoti svarīgi, un vēl svarīgāk ir tos pareizi izmantot. Tālākajās nodaļās Tu atradīsi informāciju par to, kas ir vardarbība, kā to atpazīt un ko darīt, ja Tev vai kādam Tev pazīstamam cilvēkam dara pāri.



## 1. Tev ir tiesības. Par bērnu tiesībām.



Mūsu valsts ir apsolījusi ievērot dokumentu, kas saucas **Konvencija par bērna tiesībām**. Tajā teikts, ka visiem bērniem no dzimšanas līdz 18 gadiem ir noteiktas tiesības. Šis ir Tavu pamattiesību un pamatpienākumu saraksts:

- ☉ Bērniem ir tiesības uz kvalitatīvu izglītību... un pienākums mācīties un cienīt skolotājus.
- ☉ Bērniem ir tiesības draudzēties... un pienākums nedarīt pāri draugiem.
- ☉ Bērniem ir tiesības būt aizsargātiem no kaitīgām vielām (cigaretēm, alkohola un narkotikām)... un pienākums pašiem nelietot šīs vielas.
- ☉ Bērniem ir tiesības uz to, ka vecāki viņus aizsargā no vardarbības un pamešanas novārtā, un viņiem palīdz atbildīgās iestādes...
- ☉ Bērniem ir tiesības lepoties par savām tradīcijām un reliģiju... un pienākums cienīt citu tradīcijas un reliģiju.
- ☉ Bērniem ir tiesības būt aizsargātiem no ekspluatācijas... un pienākums atbilstoši vecumam palīdzēt vecākiem ikdienas mājaisaimniecības darbos.
- ☉ Bērniem ir tiesības paust savu viedokli un tikt uzklausi... un pienākums izteikt savu viedokli tā, lai nesāpinātu citus, kā arī ieklausīties uzticamu pieaugušo padomos.
- ☉ Bērniem ir tiesības uz pienācīgu veselības aprūpi... un pienākums atbilstoši vecumam rūpēties par veselību.
- ☉ Bērniem ir tiesības rotaļāties un atpūsties... un pienākums veltīt laiku mācībām un citām nodarbēm.

Tagad Tu zini savas pamattiesības un pamatpienākumus. Ja vēlies uzzināt ko vairāk, jautā pieaugušajiem. Viņi var pastāstīt vairāk par Tavām tiesībām!

## 2. Kāpēc vardarbība ir slikta?



Šī bukleta pirmajā daļā Tu uzzināji par savām tiesībām. Tu jau zini, ka nevienam – ne bērnam, ne pieaugušajam – nav jācieš no vardarbības. Tevi varbūt interesē, kas ir vardarbība, kā to atpazīt un kā aizsargāt sevi no tās.

Bērība ir laiks rotaļām, pasaules pētīšanai, jaunu cilvēku sastapšanai, bet arī laiks mācībām un jaunu zināšanu apguvei. Šajā nodaļā uzzināsi ļoti svarīgas un nepieciešamas lietas par to, kas ir vardarbība. Tu iemācīsies arī to atpazīt un uzzināsi, ko var darīt, kad sastopies ar vardarbību.

### 🌀 Vardarbības veidi

Vardarbībai ir četri veidi: fiziskā, emocionālā, seksuālā vardarbība un novārtā pamešana. Dažreiz dzirdam arī par vardarbību ģimenē, vienaudžu vardarbību vai virtuālo mobingu. Ļoti svarīgi saprast, kā atpazīt vardarbību un ko var darīt attiecīgā situācijā.

#### ⚡ Emocionālā vardarbība



Kad kāds visu laiku Tev saka sliktas lietas, izsmej vai Tev draud, tā ir emocionālā vardarbība.

#### ⚡ Fiziskā vardarbība

Ja kāds Tevi grūsta, iedunkā, sit vai izmanto spēku pret Tevi, tā ir fiziskā vardarbība. Ļoti bieži šāda veida vardarbība parādās kopā ar emocionālo vardarbību, kad kāds kliedz uz Tevi, apvaino vai draud.



#### ⚡ Seksuālā vardarbība

Ja kāds Tevi aiztiek mulsinošā veidā, ja Tevi piespiež izģērbties, aiztikt pieauguša cilvēka intīmās ķermeņa daļas vai skatīties pieaugušiem domātus attēlus un video, iespējams, esi seksuālas vardarbības upuris.



### ⚡ **Novārtā pamešana**

Ja Tev nav, kur dzīvot, bieži esi izsalcis, Tev nav siltu drēbju, Tavi vecāki nekad nav mājās vai ja neviens neinteresējas par Tavām vajadzībām, par to, kā jūties, iespējams, pret Tevi izturas nevērīgi.



### ⚡ **Vienaudžu vardarbība (mobings)**



Ja kāds no skolas biedriem vai vienaudžiem visu laiku Tevi izsmej, saka lietas, kas Tevi apbēdina, draud vai mēģina Tevi apzagt, iespējams, tā ir vienaudžu vardarbība. Vienaudžu vardarbība var būt arī tad, ja skolas biedrs lieto fizisku spēku pret Tevi.

### ⚡ **Virtuālais mobings**

Virtuālais mobings ir tad, kad kāda persona vai personu grupa izmanto modernās tehnoloģijas, t.i., internetu, e-pastu, tērētavas, sociālos tīklus, mobilos tālruņus, magnetofonus, foto un video kameras un citas elektroniskas ierīces, lai kādu iebaidītu, pavadinātu vai izturētos pret viņu nepatīkamā veidā.



### ⚡ **Vardarbība ģimenē**

Kad vecāki mājās bieži strīdas, lieto rupjus vārdus vai kaujas, tā, iespējams, ir vardarbība ģimenē. Šādā situācijā bērni bieži vien ir nobijušies un nelaimīgi. Taču atceries, ka bērns nav vainīgs, ja pieaugušie šādi uzvedas.

**Atceries!** Ja esi saskāries ar kādu vardarbības veidu, izstāsti par to kādam, kuram uzticies, piemēram, skolas direktoram, skolotājam, skolas psihologam, sociālajam darbiniekam, policistam vai ārstam. Ja cilvēks, kuram izstāstīji par notikumu, Tev netic, dodies pie cita pieaugušā, kuram uzticies, līdz kāds Tev noticēs!

### 👁 **Kas ir fiziska sodīšana?**

Fiziska sodīšana ir fiziska spēka pielietošana pret cilvēku.

Fiziska soda veidi: pēršana, sišana ar roku vai kādu priekšmetu (piemēram, siksnu), raušana aiz matiem vai ausīm, likšana stāvēt kaktā, grūstīšana, kratīšana, likšana stāvēt uz ceļiem, sišana pa seju, turēšana aizslēgtā istabā, sišana ar dūrēm vai speršana, bērnam piederošu lietu iznīcināšana. Fizisks sods liek mums justies ļoti neērti un just sāpes. Vecāki lieto fizisku sodu, lai disciplinētu bērnus. Pašlaik 27 valstīs ir aizliegts izmantot fizisku sodu pret bērniem. Šis aizliegums darbojas arī Latvijā.

Dažreiz pieaugušie saka, ka viņi izmanto fizisku sodu, jo viņi vēlas bērnam iemācīt pareizi uzvesties. Dažreiz pieaugušie var arī apgalvot, ka viņi lieto vardarbību bērna interesēs, jo mīl savus bērnus. Atceries, ka vardarbības izmantošana nekad nav attaisnojama! Ja Tu zini kādu situāciju, kura saistīta ar jebkādu vardarbības veidu, pēc iespējas ātrāk izstāsti par to kādam pieaugušajam. Uzticams pieaugušais Tev palīdzēs šajā sarežģītajā situācijā!



## 🕒 Kā var zināt, ka tā ir vardarbība?

Dažreiz ir grūti saprast, kas ir vardarbība un kas – nav, dažreiz tas ir grūti pat pieaugušajiem. Ja īsti nav skaidra Tevis vai drauga piedzīvotā situācija, pajautā pieaugušajam, viņš palīdzēs Tev novērtēt situāciju.

### Stāsti:

#### Izlasi šos 6 stāstus un atbildi, vai tajos ir attēlota vardarbība:

1. Starpbrīža laikā Gustavs ar draugiem skrēja pa gaiteni. Viņš netīšām uzskrēja Baibai, un viņa nokrita. Meitene savainoja celi. Vai tā ir vardarbība?

*NĒ. Ja kāds otram nodara pāri netīšām, tā nav vardarbība.*



2. Pēc skolas Gustavs laimīgi rotaļājas un lēkā pa māju. Pienāk tēvs un uzkliež: „Cik reizes es Tev esmu teicis, lai netrako pa māju?!” Viņš pagrūž Gustavu un iesit viņam. Vai tā ir fiziska vardarbība?

*JĀ. Ja pieaugušais Tevi grūsta, sit, tā ir fiziska vardarbība.*



3. Mamma un Dārta iepērkas lielveikalā, meitenei kļūst garlaicīgi, un viņa sāk skraidīt apkārt pa veikalu un čīkstēt. Mamma sadusmojas un ieper Dārtu, sakot, ka tas, iespējams, viņu nomierinās. Vai tā ir fiziska vardarbība?

*JĀ. Kad vecāks per bērnu, tā ir fiziska vardarbība.*

4. Tētis un mazā Anna guļ uz paklāja istabā un kutina viens otru. Vai tā ir seksuāla vardarbība?

*NĒ. Kad Tu spēlēties ar pieaugušo un Tev ir fizisks kontakts, bet intīmās vietīņas netiek aiztiktas un Tu nejūties apkaunots, tā nav seksuāla vardarbība.*



5. Kad Anna paliek mājās kopā ar tēti, viņš viņai rāda pieaugušo filmas, aiztiek intīmās vietīņas un liek Annai aiztikt viņa intīmās vietas. Vai tā ir seksuāla vardarbība?

*JĀ. Ja pieaugušais Tev liek skatīties pieaugušo filmas vai aiztiek Tevi nepatīkamā veidā, tā ir seksuāla vardarbība.*



6. Toms ļoti bieži ir izsalcis, viņa drēbes ir saplīsušas un netīras, bet, kad viņš par to pasaka saviem vecākiem, tie atbild, lai Toms liek viņus mierā. Vai tā ir novārtā pamešana?

*JĀ. Ja Tev nav pienācīga apģērba, bieži esi izsalcis un Taviem vecākiem tas neinteresē, tā ir novārtā pamešana.*



Tagad Tu noteikti zini, kas ir vardarbība, kādi ir tās veidi un kā Tu vari tos atpazīt. Ja tomēr neesi drošs, vai konkrētā situācija ir vardarbība, pajautā pieaugušajam, viņš Tev palīdzēs novērtēt situāciju.

### 3. Ja Tavas tiesības neievēro, kam lūgt palīdzību?



#### 📍 Vai kāds pieaugušais Tevi sit vai citādi pret Tevi slikti izturas?

Daudzās valstīs ir likums, kas aizliedz vecākiem un citiem pieaugušajiem sist bērnus. Taču tas tomēr notiek.

Vairums pieaugušo piekrīt, ka neviens nedrīkst sist bērnus, bet diemžēl daži pieaugušie to tomēr dara. Daži to dara, dziļi sirdī apzinoties, ka tas ir slikti.

Kad vecāks vai kāds cits pieaugušais ir vardarbīgs vai sit bērnu, bērns var justies nemīlēts vai nevērtīgs. Taču ļoti svarīgi atcerēties, ka tieši pieaugušais, kurš sit vai citādi vardarbīgi izturas pret bērnu, ir tas, kurš dara nepareizi. Tas attiecas arī uz gadījumiem, kad bērns izdara kaut ko, kas pieaugušajiem nepatīk. Bērni reizēm var trokšņot, būt pavirši pret saviem mājas darbiem vai iesaistīties ķīviņos, savukārt vecāki tāpēc var ierobežot televīzijas vai datora lietošanas laiku vai citādi audzināt bērnu, bet viņi nedrīkst sist bērnu.

**Atceries! Vecāki vai citi pieaugušie vienkārši nedrīkst sist bērnu, lai ko viņš būtu izdarījis.**

#### 📍 Runā ar kādu, kuram uzticies

Vairums pieaugušo piekrīt, ka bērnus nekad nedrīkst sist. Lielākā daļa pieaugušo arī palīdzētu, ja bērnam mājās klājas grūti. Ja Tevi mājās sit, vari runāt ar pieaugušo, kuram uzticies, un lūgt viņa palīdzību. Tas var būt kāds Tavs radnieks, kaimiņš, skolotājs, skolas medmāsa, skolas psihologs vai kāds cits. Visiem pieaugušajiem, kuri strādā ar bērniem, ir jāpalīdz, ja bērns apgalvo, ka viņu mājās sit.

#### 📍 Sociālā dienesta palīdzība

Dažu pieaugušo darbs ir palīdzēt bērniem, kas piedzīvo vardarbību, piemēram, pašvaldības sociālajam dienestam. Sociālais dienests nodrošina to, ka bērni, kuri mājās nesaņem atbalstu un aizsardzību, dažādās krīzes situācijās var saņemt palīdzību. Šie pieaugušie arī uzklausa un parunāsies ar bērnu par to, kas būtu nepieciešams, lai situāciju labotu. Sociālais darbinieks runāsies arī ar bērnam tuviem cilvēkiem, lai uzzinātu, kas bērnam nepieciešams. Katrā situācijā bērnam un ģimenei nepieciešamās palīdzības veids atšķiras. Ļoti svarīgi ir ieklausīties bērnam un saprast viņa vēlmes un vajadzības.

Daži bērni ir tik ļoti nobijušies un mājās pret viņiem tik slikti izturas, ka sociālais dienests un bērns nolemj, ka viņam jādzīvo citur, ar citiem pieaugušajiem, kuri par viņu rūpētos un aizsargātu.



## 🌀 Vari palikt anonīms, ja vēlies

Ja vēlies, Tu drīksti neatklāt savu vārdu, kad gribi ar kādu aprunāties. Iespējams, ir nepieciešams, lai kāds uzklausā. Vai Tu vienkārši vari uzklausīt, ko saka kāds cits pieaugušais, – kāds, kurš ir satīcis citus bērnus tādā pašā situācijā, kādā esi Tu, un kurš var Tev dot padomu, kā rīkoties tālāk.

## 🌀 Palīdzību un atbalstu Tu vari saņemt šeit:

- ⚡ Ja Tu piedzīvo vardarbību un Tev nekavējoties nepieciešama palīdzība, zvani **vietējam palīdzības dienestam** (piemēram, **112**). Viņi pāradresēs Tavu zvanu uz policiju vai citu atbildīgo dienestu.
- ⚡ **Tavas pilsētas sociālajā dienestā**, kas atbild par bērnu aizsardzību. Informāciju par sociālo dienestu Tu vari iegūt savas pilsētas mājas lapā.
- ⚡ Zvanot uz **Bērnu uzticības tālruni – 116111**.
- ⚡ Pie **skolas psihologa** vai **sociālā darbinieka**.



**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 mīlētam, pasargātam, cienītam un uzklausītam. Mūsu moto – gaiša bērnība, drošs pamats nākotnei!

## Nodibinājums „Centrs Dardedze”

Cieceres iela 3a, Rīga, LV - 1002

Tālr.: 67600685

E-pasts: [info@centrsdardedze.lv](mailto:info@centrsdardedze.lv)

leskaties:

[www.dzimba.lv](http://www.dzimba.lv)

[www.drosmedraudzeties.lv](http://www.drosmedraudzeties.lv)



