

Projekta nosaukums: Projekts "Enhancing Barnahus model service delivery in Estonia, Latvia and Poland — BADEV" projekta Nr. 764255 — BADEV — REC-CHILD-AG-2016/REC-CHILD-AG-2016-01

Dalībnieki: Krīžu un rehabilitācijas centru darbinieki (sociālie pedagogi, sociālie audzinātāji, medicīniskais personāls, psihologi, pedagogi, sociālie darbinieki, administratīvā vadība)

APMĀCĪBU MATERIĀLI 2 DIENU (16h) APMĀCĪBU PROGRAMMAI

“KRĪŽU CENTRU SADARBĪBAS KOMANDĀM PAR DARBU AR SEKSUĀLAS VARDARBĪBAS GADĪJUMIEM”



RĪGA, CENTRS DARDEDZE 2019



BADEV II is co-funded by the European Union Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)





BADEV project has received funding from the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Projekts "Enhancing Barnahus model service delivery in Estonia, Latvia and Poland — BADEV"
projekta Nr. 764255 — BADEV — REC-CHILD-AG-2016/REC-CHILD-AG-2016-01

Organizētājs: Nodibinājums "Centrs Dardedze"

Apmācību seminārs "Krīžu centru sadarbības komandām par darbu ar seksuālas vardarbības gadījumiem"

2 dienas

Dienas plāns

1. diena

9.30 – 10.00	Rīta kafija
10.00 – 11.30	1. sesija Informācijas par BADEV projektu, apmācībām Iepazīšanās, gaidas (aktivitāte) Seksuālas vardarbības formas (grupu darbs)
11.30 – 12.00	Kafijas pauze
12.00 – 13.30	2. sesija Seksuāla vardarbība (lekcija) Seksuālas vardarbības atpazīšana (luksofora aktivitāte, grupu darbs)
13.30 – 14.30	Pusdienas
14.30 – 16.30	3. sesija Bērna mājas modelis starpinstitucionālajā sadarbībā Bērnām draudzīga nopratināšana (NICHD protokols) Izpētes intervija darbā ar seksuālā vardarbībā cietušajiem bērniem



BADEV project has received funding from the European Union`s Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Projekts "Enhancing Barnahus model service delivery in Estonia, Latvia and Poland — BADEV"
projekta Nr. 764255 — BADEV — REC-CHILD-AG-2016/REC-CHILD-AG-2016-01

Dienas plāns 2.diena

9.30 – 10.00	Rīta kafija
10.00 – 11.30	1. sesija Bērnu tiesību aizsardzības principi un to ievērošana KC ikdienas darbā (lekcija, grupu darbs, diskusija)
11.30 – 12.00	Kafijas pauze
12.00 – 13.30	2. sesija Aktuālās sex vard formas Sekstings, grooming (iedraudzināšana) u.c. (lekcija, video materiāli, diskusija) Bērni ar kaitējošu seksuālu uzvedību (lekcija)
13.30 – 14.30	Pusdienas
14.30 – 16.30	3. sesija Gadījuma analīze, Starpinstituciunālās sadarbības shēma (grupu darbs, diskusija) Atgrieziesikā saite Novērtēšanas anketas

2 dienu apmācības Krīžu centru sadarbības komandām par darbu ar seksuālas vardarbības gadījumiem

«CENTRS DARDEDŽE»

2019. GADS

MĀCĪBU MATERIĀLA AUTORES:

LAILA BALODE

JANĒTA BOKALDERE



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND
CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)



Kas ir «Centrs Dardedze»?

- Nevalstiska organizācija, dibināta 2001.gadā.
- Iestājas par drošu bērnību – brīvu no:
 - fiziskas vardarbības
 - emocionālas vardarbības
 - seksuālas vardarbības
 - novārtā pamešanas
- Izglītojam, lai vardarbība nenotiktu, un palīdzam bērniem, kas cietuši.
- Īpaša kompetences joma – dzimumnoziedzumu prevencija, atklāšana, rehabilitācija



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND
CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

2



Ko mēs darām:

PREVENCIJA :

- bērnu un jauniešu izglītošana:
 - Džimbas drošības programma
 - Drosme draudzēties
- vecāku izglītošana:
 - nodarbības mazo bērnu vecākiem
 - nodarbības pusaudžu vecākiem
 - atbalsta grupas
- speciālistu apmācības
- sociālas kampaņas, pētījumi

PALĪDZĪBA:

- psihologa atbalsts bērnam
- konsultācijas bērna ģimenei, speciālistiem
- psiholoģiskā izpēte, atzinums
- dzimumnoziedzuma gadījumā – konsultācijas par bērna nopratināšanu atbilstoši «Bērna mājas» modelim



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND
CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

3



BADEV – sadarbības modeļa attīstība Latvijas reģionos

- ✓ Projekta partneri:
 - ✓ Sociālo lietu ministrija un Sociālās apdrošināšanas aģentūra (Igaunija);
 - ✓ Empowering Children Foundation (Polija)
- ✓ Projekta realizācijas laiks 02.2018. – 01.2020.



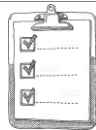
BADEV – sadarbības modeļa attīstība Latvijas reģionos

- ✓ Sadarbība ar 4 krīžu centriem Zemgale, Kurzemē, Vidzemē un Latgalē;
- ✓ Pastāvošās prakses analīze – kā seksuālas vardarbības gadījumos institūcijas (policija, bāriņtiesa, sociālais dienests, krīžu centrs) sadarbojas savā starpā (anketas, fokusgrupas)(2018.g.);



BADEV – sadarbības modeļa attīstība Latvijas reģionos

- ✓ Darbs pie starpdisciplināras sadarbības shēmas, strādājot ar:
 - seksuālas vardarbības gadījumiem;
 - Gadījumiem, kad ir tikai aizdomas par iespējamu seksuālu vardarbību



BADEV – sadarbības modeļa attīstība Latvijas reģionos



- ✓ 2 dienu apmācības krīžu centru komandām par darbu ar seksuālas vardarbības gadījumiem (02.-05.2019.);
- ✓ Apmācības Krīžu centru reģionu pašvaldību starpinstitūciju sadarbības grupām (izmeklētājs, sociālais darbinieks, bāriņtiesa, sociālais pedagogs) (02.-05. 2019.)



Iepazīšanās

Kas es esmu?

Ko es daru?



Divas konfektes

Brūna – mīļākā filma

Dzeltena – lielākais sasniegums profesionālajā jomā

Sarkana – spilgta bērnības atmiņa

Zila - ko sagaida no mācībām, bažas

Oranža – hobijs

Zaļa – novēlējums kolēģiem šīm divām dienām





Vardarbība pret bērnu



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)



Vardarbības definīcija

«Vardarbību pret bērnu veido visas fiziskās un/vai emocionālās cietsirdības (nežēlības), seksuālās vardarbības, novārtā pamešanas vai nolaidīgas izturēšanās vai komerciālas vai citādākas ekspluatācijas formas, kas var izraisīt **reālu vai potenciālu kaitējumu** bērna veselībai, dzīvībai, attīstībai vai pašcieņai, bērnam atrodoties atbildības, uzticēšanās un/vai varas attiecību kontekstā" (PVO)



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)



Vardarbības veidi

1. Fiziska vardarbība pret bērnu
2. Emocionāla vardarbība pret bērnu
3. Nerūpēšanās par bērnu
4. Seksuāla vardarbība pret bērnu
5. Vardarbība kibervidē (tiešsaistē)



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)



Fakti par vardarbību Latvijā (PVO)

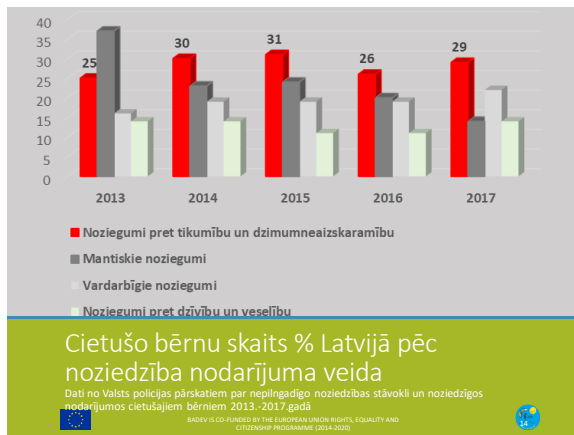
Emocionālā vardarbība 31,5%

Fiziskā vardarbība 16,4%

Seksuālā vardarbība 10,3%

Nerūpēšanās 35,9%

Avots: Pētījums «Latvijas jauniešu bērnībā gūtā nelabvēlīgā pieredze»
2013.gads, 5 pilsētas, 1223 respondenti, vidējais vecums 18,56 gadi.





Uzdevums grupās

SEKSUĀLAS VARDARBĪBAS FORMAS:

- dzimumkontakts;
- bērna ķermeņa aizskaršana;
- bērna privātuma pārkāpšana;
- bērna pakļaušana citu seksualitātei;
- bērna seksuālā ekspluatācija

DEFINĪJIET, KAS TAS IR, KĀ IZPAUŽAS?

Seksuālās vardarbības formas

DZIMUMKONTAKTS – vagināla un/vai anāla aizskaršana, izmantojot jebkādu objektus, arī orālais sekss;

BĒRNA KERMENĀ AIZSKARŠANA - bērna intīmo un citu ķermeņa daļu aizskaršana, glāstot, skūpstot, arī bērna piespiešana aizskart pieaugušā intīmās ķermeņa daļas;

BĒRNA PRIVĀTUMA PĀRKĀPŠANA - bērna izsekošana un novērošana, viņam izģērbjoties, vai arī bērna piespiešana atkailināties;

BĒRNA PAKĻAUŠANA CITU SEKSUALITĀTEI - dzimumakta veikšana, atkailināšanās, seksuālu piedzīvojumu stāstīšana un pornogrāfisku materiālu rādīšana bērnam;

BĒRNA SEKSUĀLA EKSPLUATĀCIJA - bērna pārdošana vai iesaistīšana seksuālu pakalpojumu sniegšanā vai pornogrāfiska materiāla ražošanā.

Seksuālā vardarbība

Bērna iesaistīšana seksuālās darbībās, ko bērns nesaprot vai kam nevar dot apzinātu piekrišanu (BTAL)

Seksuālā vardarbība pret bērnu ir bērna iesaistīšana seksuālās aktivitātēs:

- ko viņš **nespēj** pilnībā **saprast**,
- nav spējīgs **dot** informētu **piekrišanu**,
- kam bērns **nav gatavs** savas attīstības dēļ,
- kas ir likuma vai sabiedrības tabu pārkāpums.
- vai iesaistīšana tādās darbībās, **lai varmāka saņemtu** seksuālu stimulāciju vai apmierinājumu.

Bērnu seksuāli var izmantot pieaugušais vai cits bērns, kurš sava vecuma vai attīstības dēļ atrodas atbildības, uzticības vai spēka attiecībās ar upuri (PVO)





Fakti par Eiropas Savienības Valstīm

- Katrs piektais bērns cieš no seksuālas vardarbības
- Daudzi par piedzīvoto seksuālo vardarbību izstāsta novēloti (vidēji pēc 10 gadiem)
- 70 – 85% gadījumu pāridarītājs ir bērnam pazīstams cilvēks nevis svešinieks

Par to ir vērts padomāt .. Lielbritānijā (Latvijā?)

Aptuveni katrs desmitais bērns līdz 18 gadu vecumam tiek seksuāli izmantots – 15% meiteņu un 5% zēnu

8 vai 9 no 10 bērniem savus pāridarītājus pazīst

Lielākā daļa varmāku ir vīrieši

No 25% līdz 40% upuru seksuāli izmantojuši citi bērni un jaunieši

Par lielāko daļu seksuālās izmantošanas gadījumu policijai netiek ziņots

Ref: Radford 2011; Cawson 2000; Grubin 1998; OCC 2015; Horvath 2014

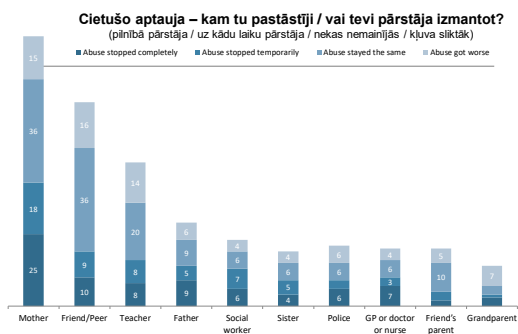


Kas ir bērnu seksuālie izmantotāji?

Pieauguši vīrieši 60%

Pieaugušas sievietes 5 – 10%

Jaunieši (bērni) 30% + (Bērni un jaunieši ar kaitējošu seksuālu uzvedību)





Kādēļ bērni neziņo par to, ka viņus kāds ir seksuāli izmantojis?

Lūdzu, apspriediet šo jautājumu ar savu blakussēdētāju.

(3 minūtes)

Iemesli, kādēļ bērni neziņo par seksuālu izmantošanu

tā nav citu dārišana
nedomāja, ka tas ir nopietni vai nepareizi
negribēja, ka par to uzzina vecāki
negribēja, ka par to uzzina draugi
negribēja, ka par to uzzina varas iestādes
baidījās
nedomāja, ka kāds viņiem ticēs
gribēja pasargāt pāridarītāju
saziņas grūtības



Seksuālās uzvedības modeļu luksofors



Seksuālās uzvedības modeļu luksofors

Zaļās uzvedības modeļi atspoguļo drošu un veselīgu seksuālu attīstību. Tā:

- Izpaužas līdzīga vecuma vai attīstības bērnu un jauniešu vidū;
- Atspoguļo dabisku ziņkāri, eksperimentēšanu, labprātīgas darbības un pozitīvas izvēles.

Dzeltenie uzvedības modeļi potenciāli var neiekļauties drošas un veselīgas uzvedības robežās. Tie var:

- potenciāli izraisīt problēmas vecumu un attīstības atšķirību dēļ;
- potenciāli izraisīt problēmas darbības veidu, biežuma, ilguma vai konteksta, kurā tās notiek, dēļ.

Sarkanās uzvedības modeļi neiekļaujas drošas un veselīgas uzvedības robežās. Tos raksturo:

- pārmērīgums, noslēgtība, apmātība, piespiešana, pazemošana vai draudi;
- būtiskas vecuma, attīstības vai varas atšķirības;
- problēmas darbības veidu, biežuma, ilguma vai konteksta, kurā tās notiek, dēļ.



Ko jūs varat darīt?

Zaļās uzvedības modeļi ļauj reaģēt pozitīvi un sniegt papildu informāciju.

Dzeltenās uzvedības modeļi signalizē par nepieciešamību pievērst uzmanību un ievākt informāciju atbilstošas rīcības noteikšanai.

Sarkanās uzvedības modeļi norāda uz nepieciešamību nekavējoties iejaukties un rīkoties.

Uzdevums grupās: Vecumam atbilstoša/neatbilstoša bērnu seksuālā uzvedība



Atbilstoši minētajam bērna vecumam, noteikt:

- vecumam **atbilstošu** seksuālā uzvedība,
- vecumam **neatbilstošu** seksuālā uzvedība,
- Ko bērnam mācīt par seksualitāti un drošību.

Uzvedības modeļi 0-5 g

Zaļā uzvedība	Dzeltenā uzvedība	Sarkanā uzvedība
<ul style="list-style-type: none">• Aizskar un spēlējās ar saviem dzimumorgāniem• Mēģina pieskarties vai interesējas par citu bērnu vai pieaugušo dzimumorgāniem• Spēlē «mamma un tētus» vai «ārstus un medmāsas»• Gūst prieku no kaļuma• Interesējas par ķermeņa daļām un to funkcijām• Interesējas par atšķirībām starp zēniem un meitenēm	<ul style="list-style-type: none">• Pastiprināti interesējas par pieaugušajiem raksturīgu sex uzvedību• Pret citu bērnu gribu rausta viņu bikšītes vai bikses vai ceļ svārkus• Runā par seksu, izmantojot pieaugušo slengu• Pārspīlēti vēlas pieskarties citu cilvēku dzimumorgāniem• Kopā ar citiem iet uz ģērbtuvi vai WC, lai paskatītos vai pieskartos• Runā par sex darbībām, kas redzētas TV vai internetā	<ul style="list-style-type: none">• Pastāvīgi aizskar citu bērnu dzimumorgānus• Pastāvīgi mēģina pieskarties pieaugušo dzimumorgāniem• Rotājās atdarina seksuālas darbības• Demonstrē seksuālu uzvedību starp mazgadīgiem bērniem ar priekšmetu ievadīšanu dzimumorgānos vai mutē• Piespiedu kārtā citus bērnus iesaista seksuālās rotājās

Ko mācīt (0-5 g.)?

Pamatinformācija	Drošības informācija
Ķermeņa daļu nosaukumi	Atšķirība starp labajiem pieskārieniem (tādi, kuri ir patikami, vēlami un ērti) un sliktajiem
Zēni un meitenes atšķirības	Tavs ķermenis pieder Tev
Noteikumi par personīgām robežām (privātās ķermeņa daļas tur apslēptas, citu bērnu intīmās ķermeņa daļas neaiztiec)	Arī pieaugušajam var teikt «nē», ja viņš liek darīt nepareizas lietas – pieskarties ķermeņa intīmajām daļām, vai paturēt kaut ko noslēpumā no vecākiem
Sniegt vienkāršas atbildes uz bērna jautājumiem par ķermeni un ķermeņa funkcijām	Ir starpība starp labu noslēpumu (patikamu pārsteigumu) un sliktu noslēpumu. Labos drikt paturēt noslēpumā, jo tie tāpat atklāsies un citi būs pricīgi. Sliktos noteikti jāizstāsta.
Vienkāršs skaidrojums par to, kā bērniņi aug mammaš vēderā un dzimšanas procesu	Kuram pateikt, ja kāds liek Tev darīt nepareizas lietas

Uzvedības modeļi 5-9 g

Zaļā uzvedība	Dzeltenā uzvedība	Sarkanā uzvedība
<ul style="list-style-type: none"> Aizskar un tausta savus dzimumorgānus Interesējas par citu bērnu dzimumorgāniem Spēlē «mammaš un tētus» vai «ārstus un medmāšas Interesējas par seksu un attiecībām, piem, par atšķirībām starp zēniem un meitenēm, kā notiek sekss, no kurienes rodas bērni, viendzimuma attiecībām Apzinās ķermeņa privātumu Stāsta un jautā par ķermeņa daļām, izmantojot lamu vārdus vai slenga vārdus 	<ul style="list-style-type: none"> Nepārtraukti vai bieži jautā par seksuālo darbību, neraugoties uz sniegtajām atbildēm Seksuāli nīrgājas klātienē vai sūtīt e-vestules Iesaistās savstarpējā masturbācijā Sarunās, rotājas vai zīmējumos neatlaidīgi iekļauj seksuāla rakstura attēlus vai domas Pārrunānot seksa tēmu, izmanto pieaugušo slengu 	<ul style="list-style-type: none"> Bieži masturbē citu cilvēku klātbūtnē Uzvedas seksualizēti, iesaistot ievērojami jaunākus vai nespējīgākus bērnus Piespiež citus bērnus piedalīties seksualizētās darbībās Atdarina orālu vai ģenitālu dzimumaktu, ietekmējoties no redzētiem pornogrāfiskiem materiāliem

Ko mācīt (5-9 g.)?

Pamatinformācija	Drošības informācija
Zēnu un meiteņu ķermeņi mainās, kad viņi kļūst vecāki.	Seksuāla vardarbība ir tad, kad kāds pieskaras tavām intīmajām ķermeņa daļām vai liek pieskarties viņa, pat ja to dara Tev pazīstams cilvēks
Sniegt vecumam atbilstošas atbildes uz bērna jautājumiem par ķermeni un ķermeņa funkcijām, tai skaitā arī gaidāmajām izmaiņām pubertātes laikā.	Seksuāla vardarbība nekad nav bērna vaina
Aiztikt savas intīmās ķermeņa daļas ir patikami, bet to vienmēr dara vienatnē	Ja kāds pieaugušais vēlas, lai tu viņam ej līdzī, tad skrien prom un izstāsti kādam, kuram uzticies (vecākiem, skolotājam, policistam).
Noteikumi par personīgām robežām (privātās ķermeņa daļas tur apslēptas, citu bērnu intīmās ķermeņa daļas neaiztiec)	Vienmēr izstāsti sliktos noslēpumus

Uzvedības modeļi 9-13 g

Zaļā uzvedība	Dzeltenā uzvedība	Sarkanā uzvedība
<ul style="list-style-type: none"> Masturbē vienasnē Lieto seksualizētu valodu, tostarp lamu slenga vārdus Viņam/viņai var būt sava vai pretēja dzimuma puisis/meitene Interesējas par popkultūru, piem, modi, mūziku, medijiem, interneta spēlēm, sarunām tiešsaistē Nepieciešamība pēc privātuma Labprātīgi skūpstās, apskaujas, sadodas rokās ar vienaudžiem 	<ul style="list-style-type: none"> Uzvedas netipiski un riskanti, piem, pēkšņi un/vai provokatīvi maina ģērbšanās stilu, atsvešinās no draugiem, satuvinās ar jauniem draugiem vai vecākiem cilvēkiem, viņam/viņai ir vairāk vai mazāk naudas nekā parasti, klaiņo Verbāli vai virtuāli seksuāli nīrgājas, demonstrējot sex agresiju Nodarbojas ar ekshibicionismu, piem, atkalina vai demonstrē intīmās ķermeņa daļas, pie pornogrāfiska satura materiāliem internetā norāda savu kontaktinformāciju Raizējas par grūtniecības iestāšanos vai inficēšanos ar STS 	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrē dzimumorgānus vai publiski masturbē Izplata savus vai citu cilvēku kailfoto vai sex provokatīvus attēlus Risina sex detalizētas sarunas ar jaunākiem bērniem Seksuāli uzmacas Slepus organizē tikšanos ar interneta paziņām Traumē savus vai citu cilvēku dzimumorgānus Spiež citus bērnus – sava vecuma, jaunākus vai nespējīgākus piedalīties seksuālās darbības Veic seksuālas darbības, piem, orālu vai ģenitālu seksu Ir inficēti ar STS Ir iestājusies grūtniecība

Ko mācīt (9-13 g.)?

Pamatinformācija	Drošības informācija
Kā tikt galā ar izmaiņām pubertātes laikā	Seksuālā vardarbība var būt saistīta ar pieskārieniem, bet var būt arī bez tiem
Pamati par reprodukciju, grūtniecību un bērnu piedzimšanu	Kā parūpēties par drošību satiekoties ar cilvēkiem dzīvē vai internetā
Prezervatīvs kā galvenā kontracepcija.	Palikšanas divatā noteikumi ar pretējā dzimuma vienaudzi.
Masturbēšana ir plaši izplatīta un nav saistīta ar problēmām tālākajā dzīvē, taču tai ir jānotiek privāti	

Uzvedības modeļi 13-18 g

Zaļā uzvedība	Dzeltenā uzvedība	Sarkanā uzvedība
<ul style="list-style-type: none"> Masturbē vienasnē Risina seksuāli detalizētas sarunas ar vienaudžiem Runā nekārtības un joko kultūras normu ietvaros Interesējas par erotiku/pornogrāfiju Izmanto internetu/e-medijus sarunām tiešsaistē Ir seksuālas vai neseksuālas attiecības Veic seksuālas darbības, tostarp apskaujas, skūpstās, sadodas rokās Ir labprātīgs orāls un vai ģenitāls sekss ar sava vai pretēja dzimuma līdzīga vecuma un attīstības pārstāvjiem (no 16 g.v.) Izvēlas būt seksuāli neaktīvs 	<ul style="list-style-type: none"> Pieklūst varmācīga rakstura pornogrāfijai Uzvedas netipiski un riskanti, piem, pēkšņi un/vai provokatīvi maina ģērbšanās stilu, atsvešinās no draugiem, satuvinās ar jauniem draugiem vai vecākiem cilvēkiem, viņam/viņai ir vairāk vai mazāk naudas nekā parasti, klaiņo Pārspīlēti raizējas par ķermeņa izskatu Fotografē sevi vai citus kailā vai seksuāli provokatīvā veidā un izplata šīs fotogrāfijas 	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrē dzimumorgānus vai publiski masturbē Pastiprināti interesējas par seksu, kas traucē ikdienas funkciju veikšanai Seksuāli noniecina/pazemo sevi vai citus Mēģina piespiest citus cilvēkus parādīt dzimumorgānus Uzvedas seksuāli agresīvi/vardarbīgi Risina seksuāli detalizētas sarunas ar jaunākiem bērniem

Uzvedības modeļi 13-18 g

Dzeltenā uzvedība

- Fotografē sevi vai citus kailā vai seksuāli provokatīvā veidā un izplata šīs fotogrāfijas
- Viena lūrēšanas, eksponēšanas, sēžamvietas atkailināšanas vai neķītru žestu epizode
- Sniedz internetā savu kontaktinformāciju
- Apmeklē pieaugušajiem paredžētus sociālos tīklus, norādot nepatiesu personisko informāciju
- Rīko individuālas tikšanās ar tiešsaistē sastaptām personām

Sarkanā uzvedība

- Seksuāli aizskar
- Veic seksuālas darbības bez otras personas piekrišanas
- Seksuālās attiecībās izmanto/akceptē varu un kontroli
- Traumē savus vai citu cilvēku dzimumorgānus
- Ir dzimumattiecības ar citām personām, ar kurām ir liela vecuma vai spēju atšķirība
- Veic sex darbības ar cilvēku, kam pieder vara un kurš ieņem atbildīgu amatu
- Veic sex darbības ar ģimenes locekļiem
- Iesaistās sex paverdzināšanā un/vai cilvēktirdzniecībā
- Sex kontakts ar dzīvniekiem
- Saņem dāvanas vai naudu apmaiņā pret seksu



27

Ko mācīt (13-18 g.)?

Pamatinformācija

Drošības informācija

Padziļināta informācija par reprodukciju, grūtniecību un bērnu piedzimšanu	Vardarbība attiecībās gan dzīvē, gan internetā
Seksuālās aktivitātes riski (grūtniecība, STS)	Kā apzināties un izvairīties no riskantām sociālām situācijām
Pamati par kontracepciju	Randiņu noteikumi
Piekrišana seksuālām attiecībām no 16 g. vecuma	



38

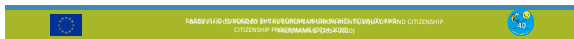
Bērna mājas modelis starpinstitucionālajā sadarbībā

CENTRS DĀRDEDZE
2019. GADS



39

Bērna māja - visi speciālisti vienviet



Bērns – institūciju labirintā



Sadarbība Bērna mājā

PĒC:



Starpinstitucionālā sadarbība Bērna mājā



- Notiek koordinēta tiesībsargājošo un sociālās jomas institūciju sadarbība
- Savlaicīga informācijas apmaiņa
- Starpinstitucionālās sanāksmes



Nopratināšana Bērna mājā



- Nopratināšanu veic apmācīts psihologs
- Bērnam piemērota, neitrāla vide
- Nopratināšana tiek ierakstīta video
- Pārējie speciālisti atrodas blakus telpā un attālināti piedalās nopratināšanā



Nopratināšana Bērna mājā



- Tiek veikta Valsts policijas vajadzībām izmeklēšanas ietvaros
- Visi iesaistītie speciālisti nepastarpināti dzird bērna sniegto liecību

Izmeklētājs

Prokurors

Tiesu medicīnas eksperts

Likumiskais pārstāvis



Cietušā advokāts

Aizstāvības Advokāts

Psihologs

Sociālais darbinieks

Izpētes intervija Bērna mājā



- Tiek veikta Sociālā dienesta vajadzībām psiholoģiskās izpētes ietvaros
- Var tikt izmantota kā pamats iesniegumam Valsts policijai

Likumiskais
pārstāvis

Izmeklētājs
(konsultanta
Lomā)



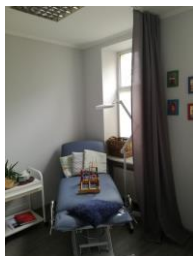
Psihologs
Sociālais
darbinieks



Medicīniskā apskate Bērna mājā



- Medicīnisko apskati Bērna mājā veic tad, ja vardarbība nav akūta, bet notikusi ilgāk kā pirms 72 stundām
- Akūtos gadījumos bērns tiek nogādāts apskates veikšanai/palīdzības sniegšanai slimnīcā

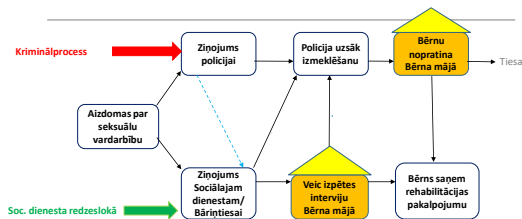


Rehabilitācijas pakalpojums Bērna mājā

- Starpinstitucionālā komanda lemj par saskaņotām darbībām
- Rehabilitācija tiek veikta pēc izmeklēšanas darbību pabeigšanas
- Individuāli pielāgots rehabilitācijas pakalpojuma plāns



Bērna māja seksuālas vardarbības gadījumu izmeklēšanas sistēmā



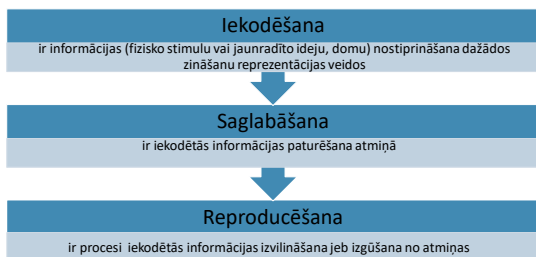


Bērnām draudzīga nopratināšana

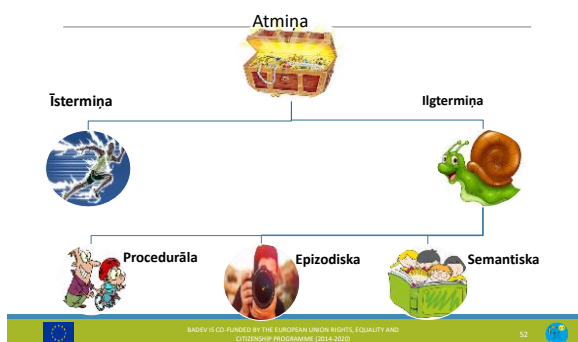
ATMIŅA, NOPRATINĀŠANAS PLĀNOŠANA, NICHD PROTOKOLS

Atmiņas definīcija un darbība

Atmiņa ir psihisks process, kas nodrošina informācijas iekodēšanu (iegaumēšanu), saglabāšanu un reproducēšanu.



Atmiņas veidi



Atmiņu konstruēšana un konteksta efekts

- Iepriekšējā pieredze un gaidas būtiski ietekmē informācijas iegaumēšanas un reproducēšanas procesus.
- Notikumu reproducēšanas gaitā norisinās nevis tieša informācijas reproducēšana, bet tās rekonstruēšana atbilstoši kontekstam jeb reproducēšanas nolūkiem.



Uzdevums

Tagad pieraksti visus iegaumētos vārdus!

Tev ir 2 min. laika



Uzdevums: iegaumē

pavediens, kniepadata, acs,
šūšana, ass, punkts, dūriens,
siena kaudze, ērkšķis, sāpes,
injekcija, šļirce, pārsējs, adīšana



Atmiņa mazi bērni 3-6/7 gadi

- 3 gadus vecs bērns atmiņā operē tikai ar vienu informācijas vienību, bet 5 gadus vecs jau ar septiņām vienībām.
- 3-6 g. v. bērni var atcerēties dažas detaļas pat gadu pēc notikuma.
- 5-6. g. v. bērni tūlīt pēc notikuma atcerējās 25 % no visas pieejamās informācijas (1/4 no visas info) savukārt pēc 6 mēnešiem atcerējās 13% no visas pieejamās informācijas.



Atmiņas īpatnības

Atšķirība starp *atsaukšanu atmiņā (recall)* un *informācijas atpazīšanu (recognition)* ir būtiska.

Atbildot uz **atvērtiem jautājumiem**, notiek informācijas **atsaukšana atmiņā**, taču, atbildot uz **uzvedinošiem jautājumiem**, kuros ir ietverta atbilde, notiek **informācijas atpazīšana** un varbūtība kļūdīties būtiski pieaug. Īpaši, ja bērns atbild ar «jā» un «nē», nesniedzot detaļas.



Atkārtota nopratināšana

Dažādi pētījumi:

- var veicināt atcerēšanos un uzlabot to;
- Uzdodot nekorektus jautājumus, sniedzot maldinošu informāciju, iespaidojošus jautājumus (pirms nopratināšanas laikā; sadzīviska pratināšana), bērns pie atkārtotas nopratināšanas sniedz nekorektu, atšķirīgu liecību.

Jāņem vērā:

- laika periods, kas ilgst starp nopratināšanām (nedēļa, mēneši, gads, vairāki);
- bērna vecums (mazi bērni- īpaši viegli iespaidojami);
- citas intervences (sadzīve, saņemtā terapija).

Katru reizi no jauna atceroties informāciju, tā tiek koriģēta.



Nepilngadīgā kā cietušā vai liecinieka nopratināšana

- Plānošana
- Ievads
- Informācijas iegūšana
- Noslēgums



Plānošana

Nopratināšanas apstākļi:

- Telpa bez papildus stimulumateriāliem (rotallietām), pieļaujams ir papīrs un zīmulis, rakstāmais; ja tiks izmantoti starpnieki, tiem jābūt uzreiz/ātri pieejamiem. Maziem bērniem vēlams telpa, kurā var aizvērt žalūzijas/aizkarus, ja aiz loga iespējami stimuli.
- Iespējas sarunu ierakstīt
- Pēc iespējas izvairīties no liekām klātesošām personām (arī vecākiem).

Nopratināšanas kārtība

1. Ar psihologa piedalīšanos
 2. Ar psihologa starpniecību
-
1. Ar tehnisko līdzekļu palīdzību
 2. Bez tehnisko līdzekļu palīdzības



Psihologs noprotināšanā

- **Ar psihologa piedalīšanos, klātbūtnē:**
 - Seko, lai tiktu ievērotas bērna labākās intereses; iejaucas, redzot bērnu tiesību pārkāpumu (iespējama nekorekta jautājumu uzdošana, bērna piespiešana, vainošana u.c. līdzīgas darbības).
 - Seko līdzī bērna emocionālajam stāvoklim; iejaucas, ja redzams, ka pasliktinās bērna emocionālais stāvoklis
- **Ar psihologa starpniecību:**
 - Novērtē bērna attīstības līmeni
 - Pārformulē un pielāgo jautājumus bērna vecumam, attīstības īpatnībām
 - Interpretē un sniedz informāciju izmeklēšanas darbības veicējam par bērna uzvedības un emocionālajām reakcijām savas profesionālās kompetences ietvaros (izmanto savas speciālās zināšanas)
 - Atbildība par kontakta izveidošanu, korektu pratināšanas procesu, informācijas iegūšanu, bērna uzmanības noturēšanu
 - Pamanīt *vājos* punktus, tuvojošās *briesmas*



Plānošana - Vispārīga informācija par bērnu

Lai iegūtu šo informāciju, kontaktējieties ar vecākiem un speciālistiem

- Bērna vārds (kā bērns tiek saukts ģimenē)
- Dzimšanas datums
- Kas ir bērna aprūpētāji (vecāki, audžu vecāki, dzīvo institūcijā u.c.)
- Bērna piederība kultūrvidei (relīģija, kultūra)
- Kāda ir bērna dzimtā valoda (vai nepieciešams tulks?)
- Vai bērnam ir kādi nopietni psiholoģiski, psihiski vai fiziski traucējumi? (kuru dēļ noprotināšana var būt apgrūtināta)
- No kā bērns, iespējams, ir cietis? (no kāda vardarbības veida bērns, iespējams, ir cietis?)
- Kas ir bērnam nozīmīgi cilvēki, kas var viņu atbalstīt?
- Kur un kā bērns pavada savu brīvo laiku?
- Citi būtiski notikumi bērna dzīvē?



Kā novērst iespēju iegūt nekorektu liecību?

Izmantot zinātniski pamatotas un pierādītas metodes!!!



Bērnām saudzīgas nopratināšanas tehnikas - protokoli

- Iegūt maksimāli daudz informācijas no bērna
- Saudzējoša, vecumam atbilstoša attieksme pret bērna atmiņu
- Neitrāla un uzticību radoša pieeja
- Mazināt nopratināšanas ietekmi uz bērnu



Kāpēc šī pratināšanas tehnika ir svarīga?

- Tiek ņemtas vērā bērna attīstības īpatnības un kompetence
- Pat mazi bērni var sniegt ticamas un precīzas liecības
- Bērņus var viegli ietekmēt - svarīgi pratināt prasmīgi
- Veids, kā intervē bērnu nosaka to, cik detalizētas ir liecības
- NICHD balstīts zinātniskos pētījumos un tiek pastāvīgi pilnveidots

«Soli pa solim: Kriminālprocesā iesaistīta bērna nopratināšana»

- **ASV** Bērna veselības un cilvēka attīstības nacionālā institūta (**NICHD** – National Institute of Child Health and Human Development) nopratināšanas protokols.
 - Izstrādāts profesora Mihaila Lamba (M. E. Lamb) un Tomasa Liona (T. D. Lyon) vadībā.
 - Latvijas prakse nopratināšanā (augstāk minētā nopratināšanas kārtība) lielākoties balstās uz šo protokolu.
- **Islandē** Barnahus tiek izmantots **National Children's Advocacy Center (NCAC) protokols**, kas pamatā ietver to pašu informāciju un struktūru, kas ir NICHD protokolā, 2. fāzēs – kontakta nodibināšana un substantīvā jeb informācijas iegūšanas fāzē.
- Ir arī citi protokoli, kas tiek plaši pielietoti – **RATAC**
 - R – Rapport (attiecību veidošana)
 - A – Anatomy Identification (dzimumu atšķirības, ķermeņa daļu nosaukšana)
 - T – Touch Inquiry (pozitīvie un negatīvie pieskārieni)
 - A – Abuse Scenario (vardarbības scenārijs, detaļu noskaidrošana, starpnieki)
 - C – Closure (izgļīto par personisko drošību)

«Soli pa solim: Kriminālprocesā iesaistīta bērna nopratināšana»

- Ievads
- Attiecību nodibināšana
- Epizodiskas atmiņas vingrināšana (īpašs notikums, vakar, šodien). Ja tiek izmēģināts stāstījums/tiek trenēta epizodiskā atmiņa, tad par nopratināšanas saturu stāstījums ir daudz garāks un precīzāks.
- Pāreja uz būtiskiem jautājumiem
- Incidentu izmeklēšana
- Pārtraukums
- Bērna neminētās informācijas izdibināšana
- Ja bērns nesniedz gaidīto informāciju
- Informācija par to, kam bērns ir pastāstījis par notikumu
- Noslēgums
- Neitrāls temats



Ievads

- Ievaddajā notiek:
 - Iepazīšanās (vārds, profesija, ko dara);
 - Kontakta izveidošana (uzticības iegūšana, bērna attīstības novērtēšana, pozitīva mijiedarbība). Kontakta veidošana sākas no pirmā brīža, kad satiek bērnu. **Nesākt pratināšanu, ja ir šaubas, ka kontakts nav labs.**
- Pamatnoteikumu izstāstīšana:
 - ka bērns izstāstīs visu, ko atceras, pat vissīkākās detaļas, jo tās var būt ļoti nozīmīgas;
 - ka bērns stāstīs patiesību;
 - ka bērnam var tikt uzdoti jautājumi;
 - ko bērnam darīt, ja viņš nesaprot jautājumu;
 - ko bērnam darīt, ja viņš nezina atbildi;
 - ko bērnam darīt, ja viņš neatceras;
 - ka bērnam ir tiesības prasīt pārtraukumu, ja viņš vēlas padzerties vai uz tualeti;



Attiecību nodibināšana

- *Tagad es gribu tevi labāk iepazīt...*
- *Pastāsti, ko tev patīk darīt...*
- Saruna par bērna minēto aktivitāti, izņemot videospēles, TV, fantāzijas
- *Pastāsti man par to vairāk...*
- Kontakts jāveido pirms tiek uzrunāta vardarbības pieredze, īpaši ar seksuālas vardarbības upuriem.
- Kontakta palīdz veidot, ja uzrunā bērnu vārdā, norāda, ka bērns palīdz saprast, kas notika. Kontakta veidošanai veltīt laiku līdz 8 minūtēm.
- Mācoties bērnu nopratināšanu svarīgi ir treniņi, grupu kovizijas, lai izprastu savas emocionālās reakcijas, īpaši, ja bērns runā negribīgi, ir izvairīgs.



Epizodiskās atmiņas vingrināšana

- Īpašs notikums
Gribu uzzināt vairāk par tevi un to, ko tu dari.
- Vai par vakardienu (ja bērns nestāsta par īpašu notikumu)
 - *Es tiešām gribu zināt par to, kas ar tevi notiek ikdienā.*
 - *Izstāsti man visu, kas notika vakar no tā brīža, kad pamodies, līdz par gulētiešanai. Neko neizlaid.*
- Vai par šodien (ja bērns nestāsta par vakardienu)



Galvenā daļa: saruna par notikumu (1)

Brīvais stāstījums - stāstījuma daļa, kurā bērns spontāni, bez papildus jautājumiem, stāsta par notikušo. **Nopratināšanas ticamākā daļa.**

Tagad, kad es tevi pazīstu labāk, parunāsim par to, kāpēc esam šodien satikušies



Brīvais stāstījums

- **Tieši**
Vai tu zini, par ko tu šodien esi man atnācis pastāstīt? Pastāsti man, lūdzu, par to.
- **Netieši**
 - Bērns ir kaut ko teicis
Tu mammai stāstīji, ka kaimiņš Jānis Tev dara pāri? Pastāsti man, lūdzu, ko tu mammai stāstīji?
 - Kādam ir aizdomas
Tava mamma man teica, ka tad, kad kaimiņš Jānis atnāk ciemos, Tu kļūsti ļoti satraucies un nobijies. Pastāsti man, lūdzu, par to!
 - Fiziskas pazīmes
Pastāsti man, lūdzu, kā tu dabūji nobrāztu seju un zilumu uz acs?
 - Izmaiņas bērna uzvedībā vai emocionālajā stāvoklī
Tava mamma man stāstīja, ka pagājušajā naktī tu bijī ļoti nobijies. Pastāsti man, lūdzu, kas notika?



Brīvais stāstījums

- Brīvais stāstījums ir tāda veida stāstījums, ko intervētājs nepalīdz bērnam izveidot;
- Brīvais stāstījums ir intervijas visticamākā daļa;
- Brīvā stāstījuma laikā bērns var jaukt notikumu secību, laiku u.tml., taču tas nav ietekmēts no intervētāja un bērns necenšas uzminēt, kas no viņa tiek sagaidīts;
- Šī ir **vienīgā iespēja** iegūt neietekmētu stāstījumu



Informācijas iegūšana - jautājumi

Jautājumus iedala:

- **Atvērtajos (Kas? Kā? Ko?);**
 - Kā Tu to zini?
 - Ko par to teica skolotāja?
 - Kas Tev patik skolā?
- **Slēgtajos jeb fokusējošos (Vai? Kur? Kurš? Kad? Kam?);**
 - Kur tu pārgērbies pirms sporta stundām?
 - Vai Tev kāds ir lūdzis atsūtīt Tavu kailfoto?
 - Kad vecākie bērni iet uz klasi pie jaunākiem bērniem?
 - Kam Tu esi par to stāstījis?



Informācijas iegūšana

- Bieži sastopamas kļūdas uzdodot jautājumus:
 - Vairāki jautājumi seko viens otram;
Vai tas bija no rīta, kad mamma Tev sita ar siksnu? Kā Tu tad saģērbies un aizgāji uz skolu?
 - Jautājumi ietver izvēles iespējas;
Vai tas notika no rīta un vakarā vai gan no rīta, gan vakarā?
 - Jautājumā ir ietverta atbilde;
Vai tā ir taisnība, ka tava mamma tev sita ar siksnu?



Bērnu vecumam piemēroti jautājumi nopratināšanā

Vecums	KURŠ (who)	KO (what)	KUR (where)	KĀ (how)	KAD (when)	CIK BIEŽI (how often)	VISS SCENĀRIJS
3,5							
4							
5-6							
7-8							
9-10							
11+							

Tumši zilais: nosaka, uz kādiem jautājumiem bērns **VAR** atbildēt noteiktā vecumā
Gaiši zilais: nosaka jautājumus, uz kādiem **DAŽI** bērni var atbildēt noteiktā vecumā



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

76



Galvenā daļa: saruna par incidentiem (2)

Tiek noskaidrota bērna neminētā informācija

- Atvērtie jautājumi
 - Atkārto stāstījumu par notikumu bērna vārdos, neminot detaļas un vārdus.

Pastāsti man vairāk/visu par to. Kas notika pēc tam. Fokusēti jautājumi

- Detaļas un tieši jautājumi, kas mijas ar atvērtiem.

Tu minēji.... kur tieši biji tu/ kas tev bija mugurā/ kā sauca to cilvēku....



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

77



Galvenā daļa: vairāku incidentu nošķiršana (3)

- *Vai tas notika vienu vai vairākas reizes?*
- *Izstāsti man par pēdējo reizi, kad... Izstāsti, ko tieši viņš darīja tajā reizē?*
- *Kā sauca to draugu, kas bija klāt?*

Svarīgi turpināt pamišus ar tiešiem jautājumiem sekmēt brīvo stāstījumu



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

78



Pārtraukums

- *Tagad es gribu pārliecināties, ka visu esmu sapratis/usi un padomāt, vai ir vēl kaut kas, kas man tev būtu jāpajautā.*



Pārtraukums

LAI BĒRNAM BŪTU ĪSA PAUZE UN LAI SARUNAS VEICĒJIS VARĒTU APKĀPOT IEGŪTO INFORMĀCIJU
VĒLAMĀS, LAI PĀRTRAUKUMS NAV ĻŪTI GARŠ, JO MAZS BĒRNS ATKĀRTOTI VAR BŪT GRŪTI IESAISTĀMS



Bērna neminētas informācijas izdibināšana

- *Kad tu man stāstīji par, tu minēji, ka.... Vai kaut kas notika ar tevi? Pastāsti par to.*
- *Tu stāstīji, ka kaut kas notika rotaļlaukumā. Vai kāds to redzēja?*
- *Vai tu zini, vai kas tāds ir noticis arī ar citu bērnu?*



Ja bērns nestāsta par notikušo

- *Es dzirdēju, ka tu mammai teici, ka kaut kas notika. Pastāsti, ko tu mammai stāstīji.*
- *Ja bērns nestāsta, pie iepriekšējā jautājuma pievieno detaļas.*
- *Es dzirdēju, ka kāds redzēja, ka...*



Informācija par to, kam bērns stāstījis par notikušo

- *Izstāsti, kas notika pēc incidenta.*
- *Vai vēl kāds zina par notikušo? Kurš?*
- *Tagad es gribu saprast, kā citi par to uzzināja? Kurš pirmais uzzināja? Izstāsti, kā viņš to uzzināja? Ko jūs pārrunājāt? Kurš vēl zina?*



Noslēgums (1)

- *Tu man šodien daudz izstāstīji. Es vēlos tev pateikties par palīdzību.*
- *Vai ir vēl kas, ko tu man vēlies pateikt?*
- *Vai vēlies man ko pajautāt?*



Noslēgums (2)

- Nopratināšanas beigās ieteicams pavaicāt bērnam par kādu **neitrālu tēmu**, lai bērns pārslēgtos no emocionālā satraukuma uz ikdienišķu tēmu.
- Pasaki paldies bērnam par sarunu.
- Informē vecākus un bērnu par to, kas notiks tālāk – kādās darbībās viņi var tikt iesaistīti, kad tas varētu notikt. Svarīgi **nedot solījumus, kurus nevarēs izpildīt**.
- Atbildi uz bērnu un vecāku interesējošiem jautājumiem, informē, kā bērns var saņemt psihosociālu palīdzību. Ja nepieciešams, iedod kontaktus, kur var meklēt palīdzību.



Kā kļūt par prasmīgu bērnu nopratinātāju?

Veikt nopratināšanu strukturētā veidā! Samazinot/neuzdodot tiešus, uzvedinošus jautājumus, mazinot iespējas, ka bērns min. Balstīties uz kādu no zinātniski pamatotiem protokoliem.

Piedalīties apmācībās, kurās notiek **praktisks treniņš**, lai uzlabotu savas prasmes.

Mācīties par bērnu attīstības īpatnībām, atmiņas īpatnībām, kontakta veidošanu (**padziļinātas zināšanas par bērniem**).

Analizēt savas nopratināšanas, vērtēt veiksmes, kļūdas, dalīties pieredzē ar kolēģiem.

Citu valstu pieredze: **50 strukturētas nopratināšanas** un jūs jau būsiert pieteikami prasmīgi bērnu nopratinātāji.

Latvijas prakse lēnām tuvojas attīstītājām valstīm, kurās gan **tiesieši**, gan **zvērināti advokāti** kļūst arvien **izglītotāki** par atmiņas īpatnībām, **zinātniski pamatotu nopratināšanas tehniku** un atbilstošu un uzvedinošu jautājumu uzdošanu.

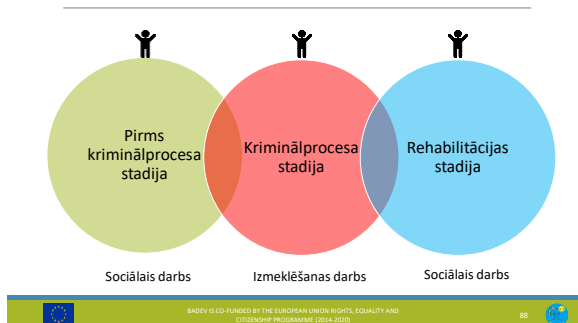


Izpētes intervija darbā ar seksuālā vardarbībā cietušajiem bērniem

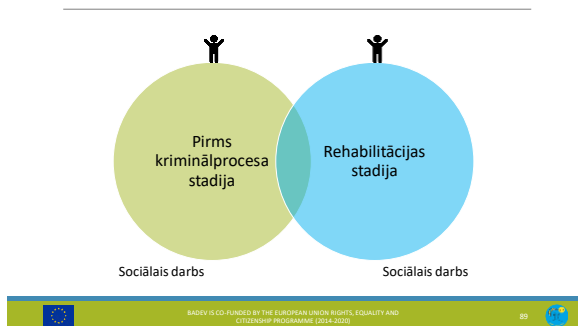
CENTRS DĀRDEDZE
2019. GADS



➤ Cietušais bērns un institūcijas



Gadījumi, kad kriminālprocesa nemaz nav



Kāds ir cietušā bērna labākajās interesēs balstītas intervences mērķis?

- ✓ **Primārais uzdevums:** atklāt + sniegt cietušajam bērnam un ģimenei nepieciešamo atbalstu:
 - ✓ Īstermiņa palīdzība (varmākas nošķiršana, krīzes atbalsts);
 - ✓ Ilgtermiņa atbalsts seku mazināšanai (terapeitisks process, darbs ar ģimeni);
- ✓ Izmeklēt lietu un sodīt vainīgo ir **pakārtots** (sekundārs) mērķis, jo pats par sevi nesniedz cietušajam bērnam nepieciešamo atbalstu;
- ✓ Var būt gadījumi, kad nav pamata kriminālprocesam;
- ✓ Palīdzēt nekaitējot!

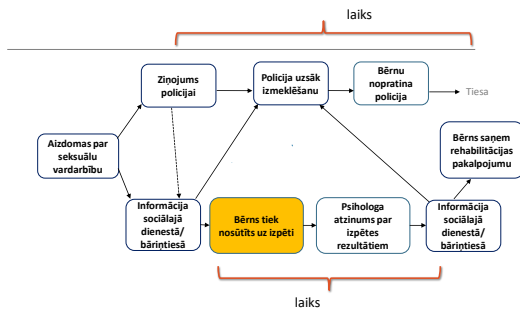
Kas ir «neskaidrais» seksuālais vardarbības gadījums?

- ✓ Pastāv aizdomas, ka bērns ir cietis, bet bērns nevienam nav izstāstījis un nav konkrētāku faktu
- ✓ Pieejamā informācijas ir neskaidra vai pretrunīga
- ✓ Bērns, kas izrāda kaitējošu seksuālu uzvedību ir zem noteiktā kriminālatbildības vecuma (14.g.)
- ✓ Nav identificēts pāridarītājs

Kā šobrīd notiek darbs ar «pelēkajiem», jeb t.s. robežgadījumiem?

1. Policija mudina ziņot arī tad, ja ir tikai aizdomas:
 - ✓ Faktiski šie gadījumi nevirzās – vai nu ir atteikums uzsākt izmeklēšanu vai tā virzās ļoti lēni;
 - ✓ Bērns it kā «iestrēgst» policijā.
2. Sociālie dienesti uzsāk «pierādījumu bāzes» veidošanu, lai būtu pamats ziņot policijai:
 - ✓ Bērns tiek nosūtīts uz izpēti;
 - ✓ Psihologa atzinums – taustāms pamats ziņot policijai.

Aizdomas par seksuālu vardarbību – kas notiek šobrīd



Kā var palīdzēt izpētes intervija?

- ✓ Izmanto gadījumos, kad Sociālajam dienestam nav pietiekamu faktu, lai ziņotu policijai, bet ir tikai aizdomas;
- ✓ Bērns kā līdz šim tiek nosūtīts uz izpēti, bet otrā konsultācija tiek aizstāta ar izpētes interviju;
- ✓ **Izpētes intervija:** strukturēta psihologa saruna ar bērnu, kas tiek ierakstīta video un kurā bērns tiek iztaujāts par iespējamās piedzīvotās seksuālās vardarbības pieredzi.



Kā var palīdzēt izpētes intervija?

- ✓ Ja bērns intervijā atklāj faktus un/vai personas – intervija tiek pārtraukta, sagatavots pārskats par intervijas gaitu un nekavējoties ziņots policijai;
- ✓ Ja bērns intervijā neatklāj faktus un/vai personas - tiek turpinātas izpētes konsultācijas un sagatavots atzinums par izpētes rezultātiem.
- ✓ Izpētes intervija:
 - ✓ Ietaupa laiku;
 - ✓ Saudzīga attieksme pret bērna pirmo stāstījumu;
 - ✓ Darbību neatkarošana (vairākas izpētes, u.c.)

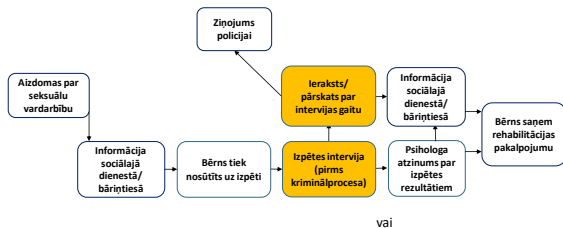


Kā notiek izpētes intervija?

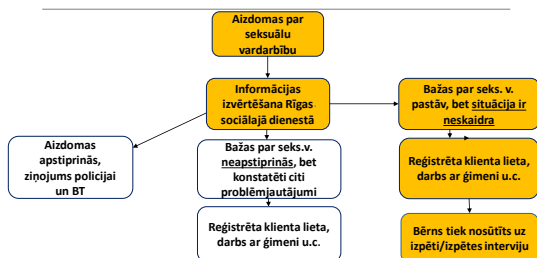
- ✓ Ar bērnu sarunājas psihologs
- ✓ Saruna notiek strukturētas intervijas formā, izmantojot pētījumos balstītu sarunas tehniku – NICHD protokolu (tādu pašu ko izmanto pēc tam pratināšanā policijas vajadzībām)
- ✓ Saruna tiek ierakstīta video;
 - ✓ novērošanas telpā sarunas gaitu vēro sociālais darbinieks un aizpilda sarunas protokolu



Izpētes interviņa sadarbības shēma



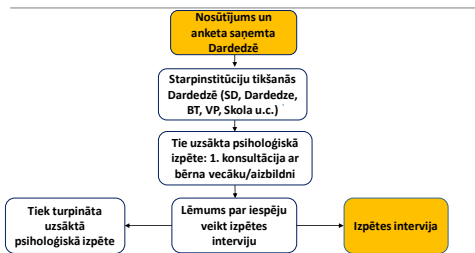
Nosūtījums uz Izpētes interviņu – shēma Sociālajā dienestā



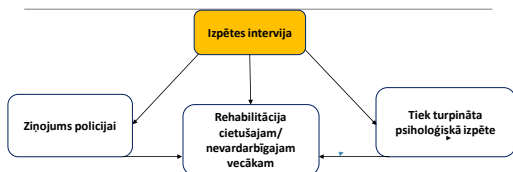
Sociālajā dienestā aizpildāmie dokumenti, formējot dokumentus uz izpētes interviņu

- Nosūtījums psiholoģiskās izpētes pakalpojuma saņemšanai
- Neskaidro seksuālās vardarbības gadījumu uzskaites anketa
- Nosūtījumā jābūt precīzam situācijas aprakstam
- Daugavas labā krasta SD vispirms sazinās Ingu Ozolu RSD, par iespēju nosūtīt konkrēto gadījumu uz izpēti Dardedzē.

Izpētes intervijas norise – shēma Dardedzē



Rīcības shēma pēc izpētes intervijas



Bērnu tiesību aizsardzības principi un to ievērošana KC ikdienas darbā

CENTRS DARDEDZE
2019. GADS

Jautājumi, kurus aizmirstam sev uzdot ikdienā



1. Vai tas ko mēs darām, veicina bērnu tiesību īstenošanu?
2. Vai tas, ko mēs darām, dažkārt nekaitē bērnam?
3. Vai mēs savā darbībā iesaistām tos, kuru labā darbojamies – pašus bērnus?
4. Vai viss, ko mēs darām ir bērna labākajās interesēs gan šobrīd, gan ilgtermiņā?
5. Vai problēmas risinājumu balstām uz bērna un ģimenes stiprajām pusēm vai tikai uz mums pieejamajiem resursiem?



Bērna tiesību principi – kāpēc?



Apvienoto Nāciju Organizācija (United Nations) - starptautiska organizācija, dibināta 1945. gadā, reaģējot uz diviem postošiem vispasaules kariem.

ANO mērķis - veicināt valstu sadarbību:

- drošības jautājumos,
- ekonomiskajā attīstībā,
- cilvēktiesību un demokrātijas jomā

un - sekmēt mieru visā pasaulē

Latvija – dalībvalsts kopš 1991. gada



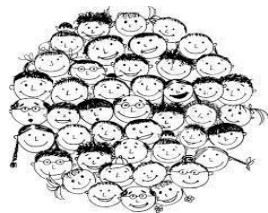
ANO bērna tiesību konvencija

Pieņemta ANO Ģenerālajā asamblejā 1989.gadā
Konvencijas tekstu izstrādāja 10 gadus (1979.-1989.)

Šobrīd konvencijai pievienojušās vairāk nekā 190 valstis, arī Latvija.

Starptautisks pamatdokuments bērnu tiesību jomā,
kas tiešā veidā attiecas uz katru no mums





- TIESĪBAS UZ APRŪPI
- TIESĪBAS UZ DZĪVĪBU
- TIESĪBAS UZ DROŠU DZĪVESVIETU
- TIESĪBAS UZ KVALITATĪVU IZGLĪTĪBU
- TIESĪBAS UZ LABĀKO VESELĪBAS APRŪPI
- TIESĪBAS ROTĀLĀTIES
- TIESĪBAS IZTEIKT SAVU VIEDOKLI
- TIESĪBAS BŪT PASARGĀTAM NO FIZISKĀM UN PSIHOLOĢISKĀM CIESĀNĀM UN PĀRIDARĪJUMIEM
- TIESĪBAS NETIKT PAKĻAUTAM SEKSUALAJ VARDARBĪBAI

PIENĀKUMS



Bērnu tiesību aizsardzība un realizēšana - mūsu darbības centrā

Pāreja no «tikai vajadzības balstītas pieejas» uz «tiesībās balstītu pieeju»

Valsts ir atbildīga par bērna tiesību ievērošanu un realizēšanu!



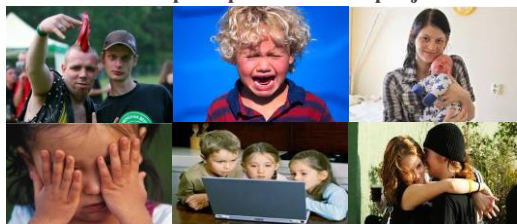
Mēs esam valsts!

Bērnu tiesību aizsardzības pamatprincipi:

1. Bērnu tiesību īstenošanas princips
2. Bērnu līdzdalības princips
3. Nediskriminēšanas princips
4. Bērna labāko interešu princips
5. Bērna un ģimenes stipro pušu princips
6. Nekaitēšanas princips

Bērni nav viena homogēna grupa

Universāli principi – individuāla pieeja



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

109



Bērnu līdzdalības princips (12.pants)

«Bērnam ir tiesības izteikt savu viedokli un pieaugušajiem tas ir jāuzklausa un jāuztver nopietni»

=

Bērnu līdzdalība

- ✓ Veicina lielāku cieņu pret bērnu
- ✓ Veicina bērnu iesaistīšanu lēmumu pieņemšanā, kas ietekmē viņu dzīvi.



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

110



Bērnu līdzdalības princips (1)

Kāpēc bērnu līdzdalība ir svarīga bērniem?

Attīsta bērnos svarīgas prasmes un pārliecību par sevi

Bērnus, kurus «apklusina» un padara pasīvus, var vieglāk pakļaut vardarbībai.

Bērni, kuri līdzdarbojas, aug par aktīvākiem un atbildīgākiem pilsoņiem.

Līdzdalība veicina atbildības uzņemšanos par savu situāciju.



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

111

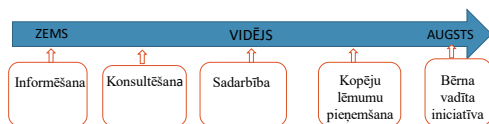


Bērnu līdzdalības princips (2)

Kāpēc bērnu līdzdalība ir svarīga pakalpojumu sniedzējiem?

- Lielāks ieskaits bērnu dzīvēs, kas palīdz labāk izprast viņu situāciju.
- Samazina risku pieņemt tādu lēmumu, kas varētu kaitēt bērnam.
- Vienīgais veids, kā darboties bērna labākajās interesēs.
- Pakalpojums būs atbilstošs bērna tiesībām, interesēm un vajadzībām, ja tā izveidē piedalīsies paši bērni.

Pozitīvas bērna līdzdalības līmeņi



Nediskriminēšanas princips

- Bērni, kas ir HIV/AIDS inficēti; minoritātes;
- Bērni, kas nonākuši tiesībsargājošo institūciju uzmanības lokā;
- Bērni, kas atrodas ārpusģimenes aprūpē vai nu institūcijās vai audžu ģimenēs;
- Ielu bērni;
- Bērni, kas dzimuši neregistrētā laulībā;
- Bērni ar īpašām vajadzībām;
- Trūcīgi bērni utt.



Bērna labāko interešu princips

Lai gan ANO Bērnu tiesību konvencija nodrošina universālus principus bērnu labāko interešu ievērošanā, šo principu praktiskais pielietojums un izpratne par bērna labākajām interesēm vienmēr būs unikāla un atšķirīga atkarībā no sociālā, kultūras un ekonomiskā konteksta.



Bērna labāko interešu princips

Labākās intereses IR: saņemt izglītību, būt ģimeniskās attiecībās, zināt savus vecākus un būt vecāku aprūpētiem, tikt uzklausi tam jautājumos, kas attiecas uz viņu dzīvi, tikt cienītam kā indivīdam/personībai, u.c.

Labākās intereses NAV: tikt pakļautam jebkāda veida vardarbībai, tikt šķirtam no saviem vecākiem, tikt iesaistītam bērnam kaitējošā darbā, u.c.

Balstāties uz bērna un ģimenes stiprajām pusēm



Nekaitēšanas princips

«Lai Jums ir divi ieradumi – palīdzēt vai vismaz nekaitēt!» (Hipokrāts)





Kritērijs – bērna labākās intereses



➤ ANO Bērnu tiesību konvencija 3. panta 1. daļa

Visās darbībās attiecībā uz bērniem neatkarīgi no tā, vai šīs darbības veic valsts iestādes vai privātas iestādes, kas nodarbojas ar sociālās labklājības jautājumiem, tiesas, administratīvās vai likumdevējas iestādes, primārajam apsvērumam jābūt bērna interesēm.

Atbilst vai neatbilst bērna labākajām interesēm?



- uzdevums grupās

Atbilst vai neatbilst bērna labākajām interesēm?

- Ar vienpersonisku bāriņtiesas lēmumu 3 gadīga meitene tiek šķirta no ģimenes un ievietota križu centrā, kas atrodas 150 km attālumā no bērna dzīvesvietas
- Tiesā tiek pieņemts lēmums pēc šķiršanās pilnībā aizliegt tēvam saskarsmi ar 14 gadus veco dēlu.
- Brālis ar māsu (10 un 9 gadus veci) tiek izšķirti un ievietoti dažādās audžuģimenēs
- 7 gadus vecs bērns, kas cietis no seksuālas vardarbības tiek nopratināts vēl vakarā policijas iecirknī
- 6 klases valsts pārbaudes darbā skolniekam X, kas nāk no ģimenes, kura pastāvīgi ir sociālā dienesta redzeslokā, skolotāja palīdz aizpildīt matemātikas testa uzdevumus, lai zēns neiegūtu nesekmīgu atzīmi

Kā piemērot bērna labāko interešu principu ikdienas darbā?

- Nav vienota rāmja vai bērna labāko interešu mērījuma, kas būtu derīgs visiem gadījumiem.
- Strādājot ar konkrētu gadījumu, bērna labāko interešu izvērtējums vienmēr ir jāveic individuāli tam profesionālim, kas saskaras ar bērnu.

Kā piemērot bērna labāko interešu principu ikdienas darbā?

- Lai pieņemtu atbilstošu lēmumu, svarīgi iegūt visu nepieciešamo **informāciju**.
- Pēc iespējas – iesaistīt lēmuma pieņemšanā citus speciālistus, veidojot «ap bērna situāciju» profesionāļu **sadarbības ķēdi**
- **Starpinstitucionālā tikšanās** – efektīvs veids, kā pieņemt koleģiālu lēmumu, atbilstoši bērna labākajām interesēm



Ikdienas situācija

- Krīžu centrā jau nedēļu dzīvo Anna. Annai ir 8 gadi un viņa ir ļoti emocionāla, bieži raud un arī dusmojas, ar viņu ir grūti tikt galā un viņa prasa pastāvīgu uzmanību
- Rīt agri no rīta Annai plānota nopratināšana policijas vajadzībām par vardarbības epizodi Annas ģimenē. Jūs zināt, ka Anna visticamāk satrauksies, ja viņai to izstāstīsiet. Jūs arī zināt, ka Anna negrib stāstīt par notikušo ģimenē
- Kā Jūs rīkosieties šajā situācijā?



Bērnam ir tiesības saņemt informāciju un zināt, kas notiks

- Bērnam ir jāzina, kas notiks tālāk – tas var palīdzēt sagatavoties un arī radinās bērnu pie tā, ka ar viņu rēķinās un viņa viedokli uzklausa
- Bērna emocionālas reakcijas nedrīkst būt šķērslis tam, lai bērnu savlaicīgi informētu par to, kur viņš dodas, kas tur notiks un kāpēc tas ir nepieciešams
- Savlaicīgi informējot bērnu un palīdzot emocionāli sagatavoties būtiski mazinās bērna satraukuma līmeni nopratināšanas laikā

NB! Sagatavojot bērnu nopratināšanai, nedrīkst pārrunāt notikušā detaļas vai jebkādā veidā «sagatavot» bērna atbildes uz iespējamajiem jautājumiem!

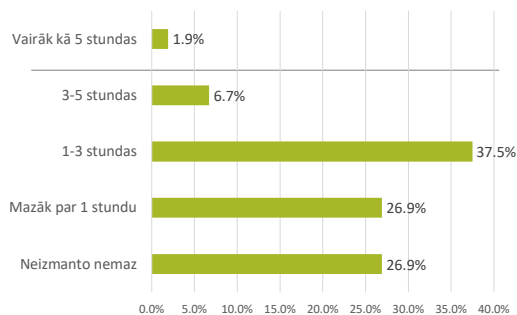


Aktuālās seksuālas vardarbības formas

CENTRS DĀRDEDZE
2019. GADS



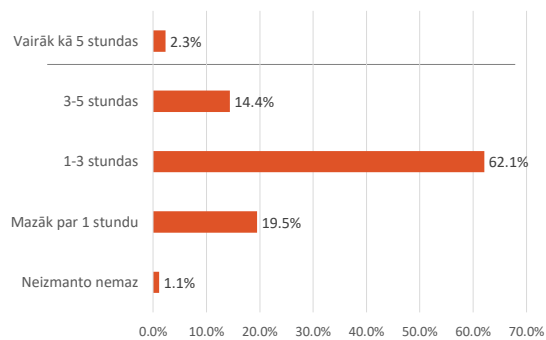
0-3 gadus veci bērni - stundas pie ekrāniem



➤ Vecumā līdz 3 gadiem 73,1% bērnu lieto ekrānierīces, 46,1% - vairāk kā stundu



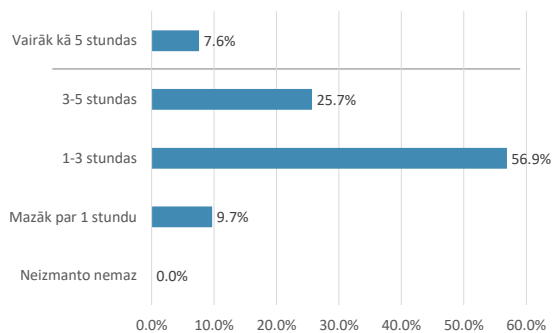
4-8 gadus veci bērni - stundas pie ekrāniem



➤ 4-8 g. 99% lieto ekrānierīces, 79,4% vairāk kā stundu dienā, 16,7% vairāk kā 3 stundas dienā



9-12 gadus veci bērni - stundas pie ekrāniem



➤ 9-12 g. 25,7% vairāk kā 3 stundas dienā, 7,6% jau vairāk kā 5 stundas dienā
EUROPEAN UNION
BARDV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION, RIGHTS, EQUALITY AND
CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020) 130

Latvijas jaunieši no 14-17

- 54,7 % lieto internetu līdz 3 stundām dienā
- 73 % internetā ir vairāk draugu nekā reālajā dzīvē
- 83 % populārākais saziņas rīks ir WhatsApp
- 78 % sociālajos tīklos risina grūtības paši, neiesaistot vecākus
- Pārsvarā tiešsaistē uzturas mājās un skolā
- Pietiekami augstu novērtē savas praktiskās prasmes

Skolēna digitālais IQ
2017.gada maijs

EUROPEAN UNION
BARDV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION, RIGHTS, EQUALITY AND
CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020) 131

Riski

- 61 % atzīst, ka sociālajos tīklos vieglāk paust viedokli, nekā reālajā dzīvē,
- 50 % izjūtuši skaudību, sekojot citu dzīvei sociālajos tīklos,
- 45 % nožēlojuši publicētu foto vai viedokli,
- 45 % ir aizskarti vai apvainoti sociālajos tīklos,
- 42 % esmu sūtījuši draugam foto vai video, kuru nonākšana sociālajos tīklos būtu apkaunojoša,
- 36 % apstiprina draudzību ar cilvēkiem, kurus nepazīst.

Skolēna digitālais IQ
2017.gada maijs

EUROPEAN UNION
BARDV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION, RIGHTS, EQUALITY AND
CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020) 132

Seksuālie noziegumi internetā

Seksuāla uzmākšanās attiecībā pret bērniem

Bērniem pieejami pornogrāfiska rakstura materiāli

Seksuāla uzmākšanās internetā:

- Seksuāla rakstura sarakste
- Nosūtīta saite uz pornogrāfiska rakstura materiāliem
- Pornogrāfiska rakstura materiālu izplatīšana
- Personīgu video un foto attēlu izplatīšana
- Video un audio tiešsaiste (bērnu pornogrāfijas izgatavošana) u.c. darbības

Avots: Tiesu psiholoģijas eksperte, Dr.psych., Dace Landmane sadarbībā ar Drošs internets, izziņas VETA 21.02.2016. divotā konference



Vardarbība kibervidē (1)

Kiberterorizēšana: Vienreizēja vai atkārtota uzvedība elektroniskajos vai plašsaziņas līdzekļos, kuras mērķis ir radīt neērtības vai kaitējumu, kas satur naidīgus vai agresīvus ziņojumus vai cita veida informāciju indivīdam vai indivīdu grupai.

- Nolūks nodarīt kaitējumu
- Laika gaitā atkārtojas
- Spēku nevienlīdzība
- Notiek 24/7
- Anonimitāte
- Neierobežota mērķauditorija





Vardarbība kibervidē (2)

Sekstings: Seksuāla rakstura fotogrāfiju vai ziņu izplatīšana vai koplietošana, izmantojot modernās tehnoloģijas.

- Texting – Sexting
- Privātu foto izsūtīšana
- Kailfoto izsūtīšana
- Seksuālu izziņu nosūtīšana
- Intīma rakstura video uzņemšana un nosūtīšana





Vai sekstings ir problēma?

«Centrs Dardedze» aptauja 2016.g.
(piedalījās 674 pusaudži 12-18 g.v., 120 pusaudžu vecāki)

- 9% pusaudžu sūtījuši kādam savu kaifoto
- 64% pazīst vismaz vienu pusaudzi, kurš nosūtījis savu kaifoto citam
- 49% kāds pārsūtījis vai parādījis cita pusaudža kaifoto
- 90% pusaudžu vecāku norāda, ka intīma rakstura bilžu sūtīšanas riskus bērniem vajadzētu skaidrot ģimenē, BET tikai 20% pusaudžu norāda, ka vecāki ar viņu runājuši par sekstinga riskiem
- Vecākiem par notikušo izstāstītu tikai 30% pusaudžu





Iemesli, kāpēc nodarbojas ar sekstingu I

- Lai pievērstu sev kāda uzmanību
- Lai justos apbrīnoti, atraktīvi
- Lai flirtētu ar kādu
- Lai palielinātos ar savu ķermeni (kā pašreklāma)
- Lai kādam pierādītu savu mīlestību
- Lai radītu seksuālu spriedzi kādā citā cilvēkā
- Lai iedrošinātu citu cilvēku apmainīties ar to pašu (nosūtot atpakaļ savu kaifoto/video)





Iemesli, kāpēc nodarbojas ar sekstingu II

- Joka pēc, lai pajokotu
- Lai būtu kā visi citi, jo ikviens to dara (vēlme iekļauties grupā)
- Lai saglabātu attiecības ar kādu
- Pakļaušanās kāda (viensaudžu) spiedienam
- Kā atbilde prasībai no potenciālā vai tagadējā partnera puses
- Jo to palūdza potenciālais vai tagadējais partneris
- Lai kādu sāpinātu

Sekstings var būt arī kā sekas seksuālai vardarbībai!!!
Un arī novest pie seksuālas vardarbības reālajā vidē.



Sekas, ja nosūtīts sekstings



Darbs grupās

- Pazemošana no paziņu, skolasbiedru puses, internetā
- Šantažēšana
- Seksuāla vardarbība reālā vidē, izvarošana
- Sagrauta reputācija
- Bilde/zīņa/video tiek saglabāti pedofilu «kolekcijās»
- Negatīvas sekas nākotnē – dibinot attiecības, meklējot darbu, piemēram, ieņemot noteiktus amatus, vēloties strādāt ar bērniem



Sekstings



<https://www.youtube.com/watch?v=OqfMaKU4Grg>



Ko jūt un domā sekstinga upuris?



- kauns
- dusmas, krāpšanas izjūta
- bezpalīdzība
- sirdsapziņas pārmetumi, sevis vainošana
- apkaunojums
- nodevības izjūta
- vilšanās
- bailes (kas notiks tālāk, kā reaģēs draugi/pieaugušie u.c.)
- vēlēšanās pārtraukt kontaktēties (ar cilvēkiem, kas izplatīja foto/video/tekstu, to komentēja)



Ko jūt un domā sekstinga upuris?



- izjūta, ka tiek nepelnīti nosodīts, tiesāts
- sajūta, ka atrodas bezizejas situācijā ("dzīve ir izpostīta", „nav nekā, kā situāciju varētu uzlabot" u.c.)
- pastāvīga nedrošības izjūta, izjūta, ka atrodas briesmās
- spriedze, stress
- zems pašvērtējums
- bailes par nākotni
- bailes/šausmas
- šoks
- grūtības turpmāk uzticēties citiem

Vardarbība kibervidē (3)



«**Viltus draugi**»: Cilvēki, kuri ar nolūku, izmantojot gan virtuālo vidi, gan tiešas attiecības padara zēnus un meitenes emocionāli atkarīgus, solot emocionāli nozīmīgas (mīlestības) attiecības, lai pēc tam šos bērnus (jauniešus) izmantotu izspiešanai, krāpniecībai, maldināšanai, seksuālai ekspluatācijai.

Viltus draugi



<https://www.youtube.com/watch?v=waOrFddfm1k>



Seksuālās vardarbības sekas un pazīmes



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)



145

Seksuālās vardarbības internetā sekas



«Dardedzes» pieredze – bērni uzrāda tādas pašas sekas kā bērni, kas ir izmantoti reālajā vidē.

Arī pētījumi to apstiprina - Nav konstatēts, ka bērniem, kuri cietuši no seksuālās uzmākšanās internetā, būtu mazāk izteiktu seksu, salīdzinājumā ar bērniem, kuri ir seksuāli izmantoti reālajā vidē.

Bērni jūtas apjukusi, nomākti, paaugstinās dusmas; ir saistība starp piedzīvoto seksuālu uzmākšanos internetā un vielu jaunprātīgu lietošanu un depresijas simptomiem. Trauksme un uzvedības problēmas, pēctraumas stresa sindroms un depresijas simptomi.

Avots: Tiesu psiholoģijas eksperte, Dr.psych., Dace Landmane sadarbībā ar Drošs internets, uzstāšanās VBTAI 31.03.2016. rīkotajā konferencē.



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)



146

Pazīmes - seksuālā vardarbība (1)



- parādās vecumam neatbilstošas zināšanas par seksuāliem jautājumiem;
- uzdod vecumam neatbilstošus un neparastus jautājumus par cilvēka seksualitāti;
- bērns izspēlē un zīmē seksuāla rakstura ainas;
- intensīvi masturbē;
- bērns stāsta par kādu paziņu, kas cietis no vardarbības;
- bērns vēlas dzīvot kādā citā iestādē vai ģimenē;
- bēg no mājām;
- izteikti baidās no kāda cilvēka, vietas, rajona;
- nevēlas vai atsakās izģērbties (pie ārsta)



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)



147



Pazīmes - seksuālā vardarbība (2)

- pēkšņi parādās nauda vai mantas;
- grūtības staigāt vai sēdēt;
- panikas lēkmes;
- sāpes vēderā vai nieze ģenitāliju rajonā;
- zilumi, asiņošana vai citi savainojumi ģenitāliju rajonā;
- STI saslimšanas;
- grūtniecība;
- sāpīga urinēšana;
- neizskaidrojamas veselības problēmas



Sekas...

Ietekmē spēju veidot attiecības (izvairās, «pavīrš» sekss, seksualizēta uzvedība, neievēro robežas); grūtības uzticēties vai neizvērtēt riskus, bail pazaudēt kontroli vai pilnīga pakļaušanās.

Ietekmē paštēlu/pašvērtējumu (kauns, vaina, bailes)

Rada emociju regulācijas grūtības (pastāvīgs distress) un var radīt sekas garīgajā veselībā – depresija, trauksme, pēctraumas stresa traucējumi, disociācija. Dusmas, viegla aizkaitināmība.

Rada grūtības koncentrēties, atcerēties, tādēļ ietekmē sekmes, darba spējas

Izkroplo priekšstatu par attiecībām, par sevi, par pasauli

Vielu lietošana un atkarības. Ēšanas traucējumi.

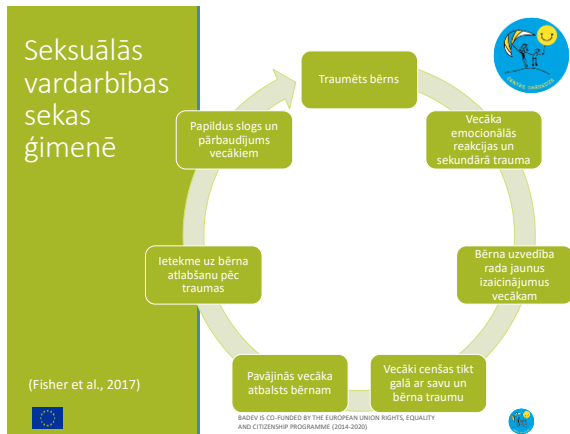
Paškaitējoša uzvedība. Suicidālas darbības.

Problēmas fiziskajā veselībā (psihosomatika, enurēze, enkopreze)



Seksuālās vardarbības ietekme uz bērna vecākiem

Psihiskā veselība	Attiecības ar bērnu	Sociālās attiecības	Saskarsme ar profesionāļiem
<ul style="list-style-type: none"> •Pēctraumas stresa simptomi •Depresija •Trauksme •Emocionāls distress 	Audzināšanas stila maiņa: <ul style="list-style-type: none"> •Pāraprūpe •Distancēšanās •Nekonsekvence •Rotaļīguma zudums •Jaunas uzvedības problēmas bērnam 	Laulību/attiecību izjukšana <ul style="list-style-type: none"> •Sociāla izolētība •Bezdarbs un finansiālās stabilitātes zudums 	Nevardarbīgā vecāka diskvalificēšana <ul style="list-style-type: none"> •Uztvertā kritika un vainošana •Vienota atbalsta trūkums visai ģimenei





NICE (National institute for Clinical Excellence) vadlīnijas 2017

'Viens vai vairāki bērni iesaistās seksuālās diskusijās vai darbībās, kas nav atbilstošas viņu vecumam vai attīstības stadijai. Tās var variēt no nepārprotamu/atklātu seksuālu vārdu un frāžu izmantošanas līdz seksuālam aktam/penetrācijai ar citiem bērniem vai pieaugušajiem' (Kaitējoša seksuāla uzvedība, NSPCC).

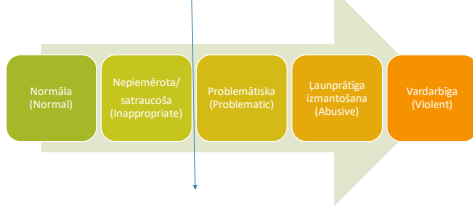
ENG 'One or more children engaging in sexual discussions or acts that are inappropriate for their age or stage of development. These can range from using sexually explicit words and phrases to full penetrative sex with other children or adults.' (Harmful sexual behaviour NSPCC).

«Lucy Faithfull Foundation» U.K., Stuart Allardyce
Bērni un pusaudži arkaitējošu seksuālu uzvedību (harmful sexual
behaviour)



Seksuāla uzvedība

Bērni un pusaudži savas attīstības gaitā izrāda seksuālu uzvedību, un lielākoties šī uzvedība ir **veselīga un dabiska jeb normāla**.



Hackett



Kāda ir veselīga un dabiska/normāla bērnu seksuālā uzvedība?



Lielākā daļa bērnu pirms 13 gadu vecuma sasniegšanas veic kaut kādas seksuālas darbības

Veselīga un dabiska seksuālā uzvedība izpaužas kā darbības, kas:

- notiek brīvprātīgi – nekāda spēka vai viltīgu triku
- nenotiek pārāk bieži
- notiek, kad bērns ir viens pats vai kopā ar līdzīga vecuma bērniem
- mazinās vai tiek izbeigta, ja pieaugušais bērnam skaidri pasaka, ka šāda uzvedība nav pieņemama.

Kāda ir problemātiska bērnu seksuālā uzvedība?



Dažas raksturīgās iezīmes:

- seksuāla uzvedība, kas ir **piespiesta, sāpina** bērnu pašu vai citus, vai arī **ar viltu** iesaista tajā piedalīties citus bērnus
- Seksuāla uzvedība, kas šķiet bērna **vecumam pārmērīgi agri**
- Seksuāla uzvedība starp **ļoti dažādu vecumu** bērniem, vai starp **bērniem, kuri nav vienlīdzīgi** (piemēram, mazāki un lielāki bērni)
- **Seksuāla rakstura draudi** (piemēram, es tevi izvarošu)
- Seksuāla uzvedība, kas liedz bērnam **darīt ierastās ikdienas lietas** (piemēram, attur no ieašanas uz skolu, sadraudzēšanās vai laika pavadīšanas ar draugiem)
- Seksuāla uzvedība, par kuru **ir satraukti bērna ģimenes locekļi, skolotāji vai apkārtnējie cilvēki**

Problemātiskas (kaitējošas) seksuālās uzvedības piemēri



- Piespiež citus bērnus aiztikt intīmās vietās
- Masturbē publiskās vietās (piemēram, klasē)
- Rīvējas gar citiem bērniem
- Bāž pirkstus, zīmuļus vai puļķus sev vai citiem pēcpusē
- Skatās un rāda citiem seksuālus attēlus un filmas
- Kaitina citus bērnus, lietojot seksuāli atklātu valodu
- Izsaka seksuālus draudus pieaugušajiem
- Nodarbojas ar seksu

Svarīgi atcerēties!!!!



Bērnus, kuri izrāda problemātisku seksuālo uzvedību, **nedrīkst vainot!**

Lielākā daļa šo bērnu **BEIGS šādi uzvesties, ja saņems atbilstošu palīdzību**

Dažas no šādās **uzvedības** izpausmēm varētu būt simptomi **citām problēmām**, kas radušās šā bērna dzīvē



Problēmas raksturojums

- Nav iespējams iegūt precīzus datus par kaitējošas seksuālas uzvedības apmēriem, jo šī uzvedība ir ļoti plaša (variācija), un lielākā daļa nenonāk tiesībsargājošu un citu institūciju redzeslokā.
- Vismaz viena trešdaļa seksuālais uzskāšanās gadījumu pret bērniem U.K. tiek veikta no citu bērnu un pusaudžu puses, un seksuālais vardarbības/izmantošanas apmērs var būt daudz augstāks (Hackett, NSPCC 2016)
- Recidivisms ir zems (5%-20%), pārsvarā lielākā daļa pusaudžu ar kaitējošu seksuālu uzvedību, kļūstot pieauguši, neturpina seksuāli izmantot citus (McCann & Lussier, 2008)
- Lielākā daļa upuru ir meitenes (75 %). Vīriešu dzimuma upuriem ir tendence būt jaunākiem nekā sieviešu dzimuma upuriem.
- Vīriešu dzimuma vecums uzsākot kaitējošu seksuālu uzvedību ir 14 gadi (Hackett et al. 2013)
- Lielākoties KSU notiek mājās/dzīves vidē (69% salīdzinot ar 12% skolās, Finkelhor et al. , 2009)
- 24% gadījumu iekļāva izvarošanu, 13% sadismu, un 49% seksuālus pieskārienus (Finkelhor et al. 2009), bet 1/3 gadījumu bija mazāk nopietnu darbību spektrs (Bateman, 2017)
- Mācīšanās grūtības (iekļaujot garīgu atpalicību) un autisma spektra traucējumi ir lielai daļai pārdarītāju (1/3 gadījumu Hackett et al. 2013)





Heterogēna grupa

Bērni, kuriem ir raksturīga kaitējoša seksuāla uzvedība, ir atšķirīgi:

- Vecums
- Dzimums
- Personība un temperaments
- Ģimenes situācija
- Intelektuālās spējas un mācību programmas
- Sociālās prasmes
- Garīgās veselības stāvoklis
- Iepriekšēja vardarbības pieredze
- Uzvedība (seksuāla un neseksuāla, attiecības ar upuri)
- Prasmes izmantot jaunās tehnoloģijas





Institūcijas, kurās tie aprūpēti/dzīvo bērni

- Pētījumā individuāli runāja ar 6875 institūcijā dzīvojušiem cilvēkiem (survivors). Viens no sešiem stāstīja par piedzīvotu seksuālu vardarbību institūcijā no citu bērnu puses. (The Australian Royal Commission, into Institutional Responses to CSA (2017).
- Aptuveni 1/2 institūcijās seksuāli izmantotu bērnu ir cietuši no citiem bērniem (Morris, Wheatley and Lees, 1994; Timmerman 2012)
- Vienā pētījumā ir secināts, ka 13% bērnu, kuri dzīvo institūcijās, ir piedzīvojuši seksuālu vardarbību (Sinclair and Gibbs, 1998)



Kas izraisa problemātisku seksuālo uzvedību?



Nav viena konkrēta iemesla, ir daudz faktoru, kas darbojas kopā. Daži no tiem:

- Bērni, kuri bieži tiek atstāti **bez uzraudzības**
- Bērni, kas ir **cietuši no vardarbības** (fiziskas, emocionālas vai seksuālas) vai ir tikuši **pamesti novārtā**
- Šo bērnu mājās ir **maz privātās telpas**
- Vecāki vai citi ģimenes locekļi **veic seksuāla rakstura darbības bērniem redzot**
- Bērni ir bijuši **aculiecinieki fiziskai vardarbībai** starp vecākiem vai citiem ģimenes locekļiem **seksuālas greisirdības vai neuzticēšanās dēļ**.
- Bērni, kas dzīvo **vidē**, kur cilvēki **kaujas** vai ir greisirdīgi **seksuālās dzīves dēļ**, kur dzird **agresīvus izteikumus** par seksu, kur cilvēkus **piespiež nodarboties ar seksu**, kur tiek **tirgotas narkotikas vai alkohols apmaiņā pret seksu**.



Iespējamie faktori, kas veicina kaitējošu seksuālu uzvedību



- Attālinātās/vēsas attiecības & emocionāla siltuma trūkums
- Vecāku savstarpēja vardarbība & konflikti ģimenes sistēmā
- Daudz izmaiņu ģimenes sistēmā & traucējumi/pārrāvumi bērna aprūpē, piemēram, dzīvo dažādās institūcijās un/vai ģimenēs
- Saplūdušas/neskaidras lomas ģimenē/ vājš vecāka lomas modelis
- Tēvi, kas neuzņemas atbildību par bērnu audzināšanu un aprūpi (iesaistās maz vai neiesaistās)
- Trūkst atklātības & neveselīgi noslēpumi
- Vecāki, kas nav tikuši galā ar savu vardarbības pieredzi
- Iztrūkstošas vai ļoti stingras seksuālas robežas ģimenē



Iespējamie palaidējmechānismi



- Piedzīvota trauma
- Ikdienas stress mājās
- Zaudējuma vai noraidījuma pieredze
- Apjukums par identitāti un savu lomu ģimenē/vienaudžu grupā
- Greisirdība brāļu un māsu starpā
- Problēmas ar piesaisti





Iespējamie uzturošie faktori

- Vājas problēmu un stresa pārvarēšanas stratēģijas
- Zems pašvērtējums
- Emociju pašregulācijas grūtības
- Trūkst komunikācijas un atbalsta no vienaudžu puses
- Trūkst bioloģiskās ģimenes atbalsta
- Bērns/pusaudzis nejuātas piederīgs (vietai/cilvēkiem)
- Bērnā/pusaudzīm trūkst pieredzes par pozitīvu vecāku lomā (lack of positive parenting)





Aizsargājoši faktori

- Laba fiziskā veselība
- Labas, pozitīvas sociālas prasmes
- Gan paša bērna, gan vecāku motivācija risināt problēmas
- Ir pozitīvi nākotnes mērķi
- Pozitīva mijiedarbība ar aprūpētājiem un atbalstoša vide
- Vecāki demonstrē aizsargājošu attieksmi un darbojas aizsargājošā veidā
- Ir kāds, ar kuru runāt par savu emocionālo pašsajūtu/jūtām
- Piemērota seksuāla izglītšana





Trūkstošā aizsargājoši faktori

- Pozitīvas un plašas attiecības ar vienaudžiem
- Paaugstināts pašvērtējums
- Pārvarēšanas stratēģijas
- Droša iekļaušanās sociālās un brīvā laika aktivitātēs
- Kontakts ar ģimeni
- Ģimene ir aizsargājoša gan attieksmē, gan uzvedībā



Mīti



Viņi paši ir seksuāli izmantoti

- Daudzi nav seksuāli izmantoti
- Lielākā daļa pētījumu uzrāda, ka no seksuālas vardarbības ir cietuši 20% līdz 55% bērnu un pusaudžu ar kaitējošu seksuālu uzvedību
- Daudzi pētījumi pierāda daudz augstāku fiziskas vardarbības un vardarbības ģimenē pieredzi nekā seksuālas vardarbības pieredzi.
- **Atceries:** lielākā daļa seksuālās vardarbības upuru neizmanto citus
- **Tomēr:** Ir saikne starp seksuālu viktimizāciju un vecumposmam nepiemērotu saskari ar seksuāla rakstura materiāliem un kaitējošu seksuālu uzvedību līdz 12 gadu vecumam.



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

169



Mīti



Viņi to turpinās darīt pieaugušā vecumā

- Bērni un pusaudži, kuriem ir raksturīga seksuāli kaitējoša uzvedība, nav “mini pieaugušie seksuālie varmākas” vai “topošie pedofili.”
- Vairākums nekļūst par seksuāliem varmākām pieaugušā vecumā!!!



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

170



Stigma



ES ESMU TAS, KĀ TU MANI NOSAUC!



BADEV IS CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP PROGRAMME (2014-2020)

171



Lēmuma pieņemšana



Vērtējot seksuālo uzvedību, ir ļoti būtiski iedzījināties, lai atbildētu uz jautājumu

Vai šī uzvedība ir:

1. Veselīga un dabiska/normāla
2. Satraucoša/nepiemērota
3. Problemātiska

Lēmuma pieņemšana

Kā saprast, vai bērna uzvedība ir problemātiska?



Satraucoša seksuāla uzvedība



- **Satraucoša uzvedība** – dažkārt uzvedību nevar skaidri novērtēt kā dabisku un veselīgu vai problemātisku.
- Šādos gadījumos ieteicams atzīt, ka bērna uzvedība ir satraucoša, un būs nepieciešama tālāka izpēte, kas palīdzēs jums vai skolai/institūcijai/ģimenei izstādāt **piemērotu rīcības plānu**, lai garantētu šī bērna un citu **bērnu drošību**.
- Dažkārt tas nozīmē **uzdot vairāk jautājumus**, citreiz **jāsazinās ar policiju vai dienestiem**, kas nodarbojas ar bērnu drošības, veselības un labklājības jautājumiem.

Veselīga un dabiska... satraucoša vai problemātiska uzvedība?



- Kārlis un Māris ir 5 un 6 gadus veci puikas, kuri apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi. Dienus lasot audzinātājas palīgs pamana, ka zēni, kuru gultas atrodas blakus, ir novilkusi bikses un apskata viens otra krāniņu.
- 9 gadus vecais Guntis kādā pirmdienā skolā stāstīja, ka nedēļas nogali pavadīja kopā ar onkuli un par sevi vecākiem brālēniem. Guntis bija nemierns, izteica klasesbiedriem rupjus vārdus, radīja seksuāla rakstura bildes telefonā. Bērniem, kuri nevēlējās skatīties bildes, draudēja, ka izvaros.
- 7 gadīgā Luīze vasaru pavadīja laukos pie vecmammā, kur dzīvoja arī 13 gadīgais brālēns Maksis. Luīze pēc atgriešanās mājās mammai stāsta, ka vasaras jautrākais laiks bija došanās peldēt kopā ar Maksi. Luīze smejojies stāsta, ka beidzot ir redzējusi, kas ir puikām zem biksītēm, jo kādā pārģērbšanās reizē viņa bija paprasījusi, lai Maksis to parāda un pusaudzis bija Luīzei parādījis savu krāniņu.



Veselīga un dabiska... satraucoša vai problemātiska uzvedība?



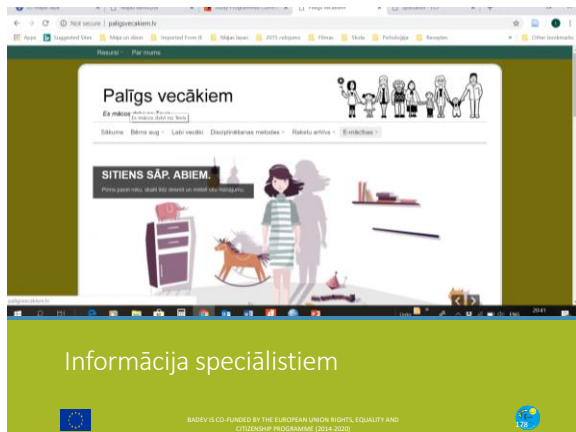
- Anna (8) un Marta (9) pāris nedēļas dzīvo internētā, abas mācās 2. klasē. Parasti naktīs ir viens darbinieks, kurš ir zēnu stāvā un viens meiteņu stāvā. Ir gripas laiks un liela daļa darbinieku ir saslimuši. Vakarā, kad palicis viens bērnu pieskatītājs, Kristaps (13) nepamanīts aiziet pie meitenēm. Kristaps vienojas, ka meitenes varēs paspēlēt viņa telefonu, ja viņas novilks sev biksītes un ļaus sevi nobildēt. Kristaps sola, ja viņas nevienam nestāstīs, tad nākamreiz arī viņš novilks sev bikses.
- 10 gadus vecais Juris pēdējo mēnesi atsakās kopā ar draugiem iet ārā, neiet ne uz kalnu, ne slidotavu, ne ciemos pie draugiem. Zēna sekmes ir pasliktinājušās. Zēns labprātāk paliek mājās, īpaši, ja mājās nav vecāku, draugiem aizbildinās ar mācībām un mājas pienākumiem. Tēvs, ātrāk atnākot mājās no darba ierauga, ka Juris skatās datorā pornogrāfiskus video. Datora vēsture uzrāda ļoti daudz «sekss» lapas.





Rīcība seksuālās vardarbības gadījumos







BTA likums (1)

51. pants (3) **Katrai personai** ir pienākums ziņot policijai vai citai kompetentai iestādei par vardarbību vai citu pret bērnu vērstu noziedzīgu nodarījumu. Par neziņošanu vainīgās personas saucamas pie likumā noteiktās atbildības.



Kā rīkoties speciālistiem

Signāls par iespējamu vardarbību

Saruna ar bērna vecākiem, citiem bērnam nozīmīgiem pieaugušajiem

Konsultēšanās ar citiem speciālistiem (skolā, ar kolēģiem, dienas centra personālu u.c.)

Pārliecināšanās par bērna drošību

- A. Nosūtījums psiholoģiskās izpētes veikšanai bērnam
- B. Ziņojums policijai un/vai citai kompetentai iestādei



Starpinstitucionālās sadarbības shēma

CENTRS DARDEDZE
2019. GADS



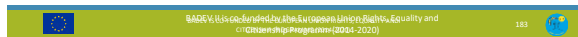
Kāpēc tas ir īpašs noziegums?

- **Seksuālās vardarbības upuri ir īpaši neaizsargāti**
 - ✓ Bērni paši parasti nevēršas pret savu pāridarītāju un nebūs tie, kas cels apsūdzību
 - ✓ Šie ir specifiski t.s. «klusie» noziegumi, kam raksturīga liela noslēpumainība
 - ✓ Sarežģīti atklāt un izmeklēt
- **Visbiežāk šajos gadījumos bērna liecība ir vienīgais pierādījums**
 - ✓ Medicīniski pierādījumi seksuālai vardarbībai ir mazāk kā 10% gadījumu un izšķiroša nozīme tiem ir tikai 5% no visiem gadījumiem.
 - ✓ Atšķirībā no citiem noziegumiem, seksuālās vardarbības gadījumos nav citu pierādījumu, kā bērna liecība.



Bērna liecības loma

- **Bērna liecībai ir izšķiroša nozīme:**
 - ✓ Lai atklātu noziegumu, izmeklētu un sodītu pāridarītāju
 - ✓ Novērstu nozieguma atkārtošanos
 - ✓ Lai nodrošinātu bērna drošību
 - ✓ Lai nodrošinātu medicīnisku un psiholoģisku atbalstu bērnam



Bērna liecības loma

- Nepieciešamība atkal un atkal atkārtot stāstu dažādiem profesionāļiem, dažādās institūcijās nodara bērnam būtisku kaitējumu

Retraumatizācija – atkārtota bērna traumēšana.

- Notiek gadījumos, kad bērns spiests pārdzīvot traumatisko situāciju:

- ✓ Atkārtot stāstu par notikušo,
- ✓ saskaroties ar atbildīgo noraidošu attieksmi u.c.

Atkārtota liecināšana – kaitējoša arī kriminālprocesam

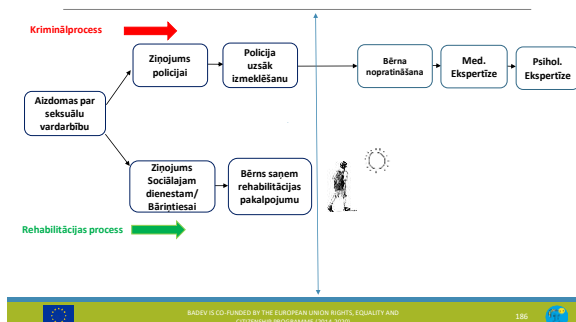
- Atkārtotas un nestrukturētas intervijas var būtiski izmainīt bērna stāstīto

- ✓ Jautājumi ieteikuma formā
- ✓ Uzvedinoši un maldinoši jautājumi
- ✓ Faktu nesakrītība bērna stāstītajā!

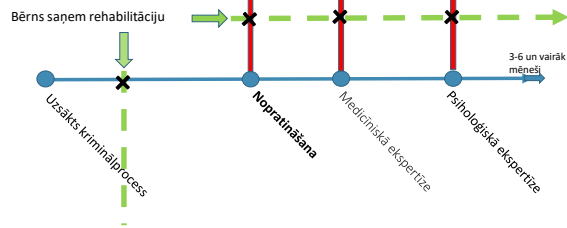
- Kaitējoši bērnam = kaitējoši izmeklēšanai – nepiemērota vide

- ✓ Paaugstināts stress traucē optimāli izstāstīt notikušo
- ✓ Policija/slimnīca? Bērns saņem nepareizu signālu!

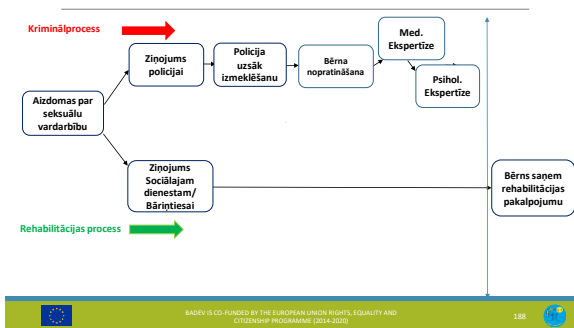
Šī brīža sadarbības mehānisms un kritiskie «punkti»



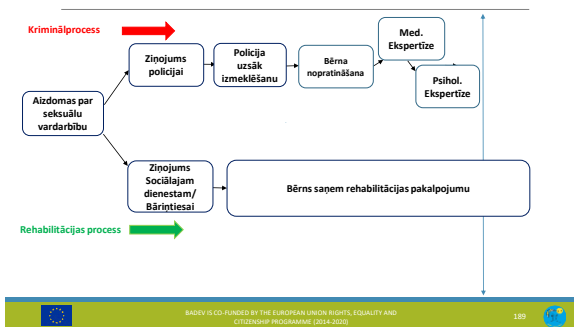
Cietušā bērna intereses un institūciju sadarbība



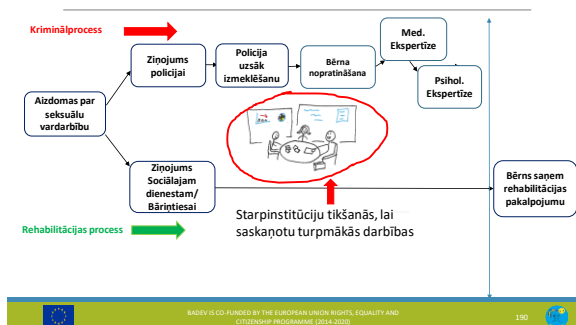
Šī brīža sadarbības mehānisms un iespējamie risinājumi



Šī brīža sadarbības mehānisms un iespējamie risinājumi



Šī brīža sadarbības mehānisms un iespējamie risinājumi



Kas var iniciēt starpinstitūciju tikšanos?

- Ministru kabineta noteikumi Nr. 545 (12.09.2017.) «Par institūciju sadarbību bērnu tiesību aizsardzībā»
- Sadarbības grupa ir konsultatīva koleģiāla institūcija, kuru izveido pašvaldība, un tās darbības teritorija ir attiecīgā novada vai republikas pilsētas administratīvā teritorija.
- Sadarbības grupas sastāvā iekļauj pārstāvjus no:
 - pašvaldības policijas vai Valsts policijas;
 - pašvaldības sociālā dienesta;
 - pašvaldības izglītības pārvaldes vai izglītības speciālistu;
 - bāriņtiesas.

Bērna labākās intereses un institūciju tiesības un pienākumi

- Informācijas iegūšana un apmaiņa un turpmāko darbību saskaņošana izmeklēšanas un sociālās jomas institūciju starpā pamatojama ar cietušā bērna labākajām interesēm.
- Izmeklēšanas noslēpums nav augstāka prioritāte iepretim cietušā bērna labāko interešu principam.

Paldies par uzmanību!

Nodibinājums «Centrs Dardedze»
Cieceres iela 3a, Rīga, LV-1002, Latvija

www.centrsdardedze.lv

www.dzimba.lv

www.paligsvecakiem.lv

www.bernskacietusais.lv

www.drosmedraudzeties.lv



MATERIĀLU ADAPTĒJIS CENTRS DARDEDZE, BALSTĪTIES UZ
THE LUCY FAITHFULL FOUNDATION (LIELBRITĀNIJA) IZDOTAJIEM MATERIĀLIEM.

KĀ PASARGĀT BĒRŅUS NO SEKSUĀLAS IZMANTOŠANAS



BADEV project has received funding from the European Union's
Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)



Seksuālā vardarbība ir novēršama sabiedrības veselības problēma, tādēļ pieaugušie tiek aicināti veidot sabiedrību, kurā vairs nebūtu ne mazākās iecietības pret bērnu seksuālo izmantošanu.

Šī bukleta mērķis ir sniegt informāciju par to, kā atpazīt brīdinājuma pazīmes par iespējamu vardarbību un atrast resursus šo situāciju mainīt.

Šis materiāls sagatavots ar Eiropas Savienības Tiesību, vienlīdzības un pilsonības (Rights, Equality and Citizenship 2014-2020) programmas finansiālu atbalstu projekta “Enhancing Barnahus model service delivery in Estonia, Latvia and Poland - BADEV” (Bērna mājas modeļa attīstība Igaunijā, Latvijā un Polijā - BADEV) projekta Nr. 764255 - BADEV - REC-CHILD-AG-2016/REC-CHILD-AG-2016-01 ietvaros.

Materiāla saturs ir nodibinājuma “Centrs Dardedze” atbildība un nevar tikt uzskatīts par Eiropas Komisijas uzskatu atspoguļojumu.

IĒVADS

Daudziem šķiet, ka viņi par seksuālo vardarbību pret bērniem dzird vairāk, nekā gribētos. Šķiet, ka televīzijā, radio un laikrakstos ir pārmērīgi daudz šausminošu ziņu par bērniem, kuri tiek izmantoti, paverdzināti, nolaupīti vai pat nogalināti, un šajos stāstos varmākas bieži ir svešinieki. Patiesībā stāsti, kam masu informācijas līdzekļos pievērš visvairāk uzmanības, nav tipiskākie gadījumi. Biežāk bērnus seksuāli izmanto kāds, kuru bērns pazīst – ģimenes loceklis, kaimiņš, draugs u.c.

Cilvēki, kas seksuāli izmanto bērnus, ļoti bieži ārkārtīgi prasmīgi izpelnās uzticību no bērna, viņa vecākiem vai aizbildņiem, un vardarbība var turpināties gadiem ilgi, nevienam par to pat nenojaušot. Tieši tāpēc, ka bērni reti spēj pastāstīt, ka tiek izmantoti, mums, pieaugušajiem, viņi ir jāaizsargā. Tomēr nav viegli tikai pēc uzvedības atpazīt cilvēkus, kas seksuāli izmanto bērnus – vai nu tāpēc, ka nezinām, kam pievērst uzmanību, vai arī mūsu aizdomas ir tik nepatīkamas, ka mēs tās vienkārši nepieņemam.

Ikviens no mums var iemācīties atpazīt seksuālās izmantošanas pazīmes, pirms izmantošana ir notikusi, un spēj rīkoties, lai to novērstu.

Būtiski ir arī mudināt cilvēkus, kas seksuāli izmanto bērnu vai par to domā, atzīt, ka viņu uzvedība ir kaitējoša, un meklēt palīdzību, lai to izmainītu.

Bērnus seksuālā izmantošana notiek slepeni, un lielākā daļa upuru par to nevienam nestāsta. Varmāka visbiežāk ir ģimenes draugs, kaimiņš, ģimenes loceklis vai kāds, kas strādā ar bērniem. Viņš vai viņa var būt cilvēks, kuru mēs pazīstam un mīlam.

KĀDĒĻ, MUMS IR JĀZINA PAR BĒRNU SEKSUĀLO IZMANTOŠANU?

Tikai pēdējos gados mēs esam sākuši saprast patiesos bērnu seksuālās izmantošanas apmērus. Slepēnību par un ap šādiem vardarbības gadījumiem apliecina fakts, ka tikai viena ceturtda daļa bērnu, kas ir tikuši seksuāli izmantoti, par to kādam ir pastāstījuši laikā, kad tas notika. No šiem bērniem lielākā daļa par to pastāsta kādam ģimenes loceklim vai draugam. Tikai retos gadījumos par to uzzina policija, sociālie dienesti vai veselības aprūpes speciālisti.

Pasaules Veselības organizācijas veiktais pētījums Latvijā rāda, ka katrs desmitais bērns un jauniešs ir ticis seksuāli izmantots, tādēļ nebūtu pārspīlēti to uzlūkot kā ļoti nopietnu problēmu, kas skar visu sabiedrību.

Kaitējums, ko seksuālā izmantošana nodara bērniem, ietekmē ne tikai viņu emocionālo un fizisko attīstību, bet arī viņu uzticēšanos pieaugušajiem, sevišķi, ja varmāka ir kāds, kuru bērns mīl. Jo ātrāk vardarbība atklāsies, jo ātrāk varēs sākt visu iesaistīto cilvēku dziedināšanas procesu.

Mēs varam pasargāt bērnus, iemācoties pamanīt potenciālā varmākas uzvedībā brīdinājuma pazīmes un zinot, ko šādā situācijā darīt.

Atbilstoša informācija palīdz mums šīs pazīmes atpazīt un rīkoties. Tāpat kā kampaņa pret auto vadīšanu dzērumā attur kādu sēsties pie stūres alkohola reibumā un kādam citam sniedz pārliecību, ka viņam ir tiesības reaģēt, redzot, ka kāds ir piedzēries un grasās sēsties pie stūres, informācija un padomi var palīdzēt mums rīkoties, ja mums ir aizdomas, ka kāds, iespējams, seksuāli izmanto bērnus.

“Kad man bija 14 gadu, es pastāstīju mātei, ka tēvs mani seksuāli izmanto, bet viņa neko nedarīja. Pēc gada es par to pastāstīju savam ārstam. Viņš teica, ka nevarot neko darīt. Ja kāds toreiz būtu ieklausījies un man palīdzējis, manas problēmas būtu uz pusi mazākas. Cilvēki zināja, kas ar mani notiek, bet viņi bija pārāk nobijušies, lai kaut ko darītu. Cilvēkiem ir jājūtas drošiem rīkoties,”

stāsta nu jau pieaudzis cilvēks, kurš bērnībā pārcietis seksuālu vardarbību.

KAS IR SEKSUĀLA VARDARBĪBA PRET BĒRNU?

Seksuāla vardarbība pret bērnu var izpausties gan ar fizisku kontaktu, gan bez tā.

Seksuāla vardarbība ar fizisku kontaktu

- Pieskaršanās bērna dzimumorgāniem vai intīmām vietām seksuāla apmierinājuma gūšanas nolūkā.
- Bērna piespiešana aizskart cita cilvēka dzimumorgānus, iesaistīties seksuālās rotaļās vai dzimumaktā.
- Priekšmetu vai ķermeņa orgānu (pirkstu, mēles vai dzimumlocekļa) ievietošanu bērna makstī, mutē vai anālajā atverē seksuāla apmierinājuma gūšanas nolūkā.

Seksuāla vardarbība bez fiziska kontakta

- Pornogrāfijas rādīšana bērnam.
- Tīša pieauguša cilvēka dzimumorgānu rādīšana bērnam.
- Bērna fotografēšana seksuālās pozās.
- Bērna pamudināšana skatīties vai klausīties seksuāla rakstura darbības.
- Nepiedienīga vērošana, kā bērns izģērbjas vai izmanto vannas istabu, tualeti.

KĀ AR BĒRNU PORNOGRĀFIJU?

Līdzās iepriekš aprakstītajām darbībām pastāv arī nopietna un pieaugoša problēma saistībā ar to, ka cilvēki veido un lejupielādē no interneta seksuālus attēlus ar bērniem vai jauniešiem. Skatīties bērnu pornogrāfiju nozīmē piedalīties bērna izmantošanā, un daži, kas to dara, iespējams, arī izmanto sev pazīstamus bērnus. Cilvēkiem, kas šos materiālus skatās, arī nepieciešama palīdzība, lai to izbeigtu un lai novērstu to, ka viņu uzvedība kļūst vēl kaitējošāka.

KAS SEKSUĀLI IZMANTO BĒRNUS?

Aizvien vairāk mēs saprotam, ka seksuālie varmākas visbiežāk ir cilvēki, kurus mēs pazīstam. Tikpat labi tas varētu būt kāds, ko mēs mīlam, jo vismaz astoņi no desmit seksuāli izmantotiem bērniem savu pāridarītāju pazīst. Tie ir ģimenes locekļi vai draugi, kaimiņi vai bērnu pieskatītāji. Daudzi ir cienījami sabiedrības locekļi svarīgos amatos.

Daži cilvēki, kuri seksuāli izmanto bērnus, dzīvo attiecībās ar pieaugušajiem un nav tikai un vienīgi vai arī galvenokārt ieinteresēti bērnos. Varmākas nāk no visiem sabiedrības slāņiem, tie pārstāv visas rases un reliģijas, tie var būt gan homoseksuāli, gan heteroseksuāli cilvēki. Lielākā daļa varmāku ir vīrieši, bet arī sievietes mēdz būt varmākas. Pūlī atpazīt varmāku nav iespējams.

“Viņš izskatās pēc parasta cilvēka un lieliski saprotas ar bērniem. Es viņu nekad nebūtu atpazīnusi kā varmāku,”

atzina sieviete, kuras septiņus gadus veco dēlu seksuāli bija izmantojis kaimiņš.

Daudzus bērnus seksuāli izmanto citi bērni vai jaunieši, bieži tie ir gados vecāki par saviem upuriem. Šādi gadījumi ir sevišķi sarežģīti gan tāpēc, ka mums ir grūti iedomāties, ka bērni varētu ko tādu darīt, gan arī tāpēc, ka ne vienmēr ir viegli atšķirt normālu savas seksualitātes izziņāšanu bērna un agrīnās pubertātes vecumā no kaitējošas seksuālās uzvedības. Ja jums ir radušās bažas, labāk meklējiet palīdzību.

KĀPĒC VIŅI TO DARA?

Nav viegli saprast, kāpēc šķietami normāli cilvēki spēj bērniem nodarīt kaut ko tādu kā seksuāla izmantošana. Daži cilvēki, kas seksuāli izmanto bērnus, saprot, ka tas ir nepareizi, un ir dziļi nelaimīgi par to, ko dara. Citi domā, ka viņu rīcība ir pieņemama un ka viņi tādā veidā izrāda bērniem savu mīlestību. Daži, bet ne visi, paši bērnībā ir seksuāli izmantoti, vēl citi ir auguši vardarbīgā vai nelaimīgā ģimenē. Daudziem ir grūtības partnerattiecībās ar pieaugušajiem. Citi zaudē savaldību emocionālā pacēluma vai gluži pretēji - krīzes apstākļos. Tas, ka zinām, kāpēc cilvēki seksuāli izmanto bērnus, viņus neattaisno, bet tas var palīdzēt mums saprast notiekošo.

Indivīdiem, kas seksuāli izmanto pusaudžus, varētu būt deformēts priekšstats par jauniešiem un viņu uzvedību. Viņi varbūt uzskata šos jaunus cilvēkus par ieinteresētiem seksā un nesaskata neko sliktu savā rīcībā. Tikpat labi viņi seksuālo izmantošanu var uzskatīt par daļu no darījuma, kurā viņi jauniešiem sniedz "atļaušanos" apmaiņā pret seksuāla rakstura pakalpojumiem, tādējādi uzskatot, ka jauniešis ir devis "piekrišanu".

Ja varmākas apzinās realitāti un atzīstas nodarījumā vai arī ja kāds par viņiem ziņo un varmākas tiek notiesāti, viņiem ir iespējams iesaistīties ārstēšanas programmās.

KĀ VIŅI TO DARA?

Satuvinoties ar bērniem un pieaugušajiem – vervēšanas process

Cilvēki, kuri seksuāli izmanto bērnus, bieži izveido attiecības ar bērnu un viņa aprūpētājiem, kas šo bērnu vēlas aizsargāt. Daudziem ļoti prasmīgi izdodas “sadrudzēties” ar bērniem un viņu tuviniekiem.

Daži sadraudzējas ar vecākiem, kuriem ir kādas problēmas, piemēram, palikuši bez partnera vai zaudējuši darbu. Viņi var piedāvāt palīdzību bērna pieskatīšanā un aprūpē vai kādā citā dzīves jomā. Daži meklē cienījamus amatus, kas nodrošina kontaktēšanos ar bērniem, piemēram, bērnu aprūpes iestādēs, baznīcas draudzē, skolā, bērnudārzā, sporta komandā.

Citi apmeklē tādas vietas kā parki, rotaļu laukumus, peldbaseinus un skolu apkaimes, lai iepazītos ar bērniem.

Daži varmākas izmanto dažādus sociālos medijus, lai sadraudzētos un savervētu bērnus, tostarp teksta īsziņas un sociālos tīklus. Bērni, kas izmanto šos medijus bez vecumam piemērotiem ierobežojumiem, uzraudzības vai pieskatīšanas, var būt īpaši neaizsargāta mērķauditorija.

Liekot bērniem klusēt

Cilvēki, kas seksuāli izmanto bērnus, var saviem upuriem piedāvāt dāvanas un citus labumus apvienojumā ar draudiem par to, kas notiks, ja bērns pateiks “nē” vai kādam izstāstīs. Viņi var likt bērnam baidīties, ka viņam nodarīs pāri fiziski, bet visbiežāk draudi ir par to, kas notiks, ja viņi izstāstīs, piemēram, ka sairs ģimene vai ka varmāku ieliks cietumā.

Lai seksuālo izmantošanu paturētu noslēpumā, varmāka bieži vien izmanto bērna bailes, kauna vai vainas izjūtu par notikušo, varbūt

pārlicina bērnu, ka viņam tāpat neviens nenoticēs. Dažkārt varmāka liek bērnam noticēt, ka tas ir bijis patīkami un bērns ir gribējis, lai tā notiek. Dažreiz bērns var nezināt, ka tas, kas ar viņu notiek, ir nepareizi.

Var būt arī citi iemesli, kāpēc bērns klusē un nevienam par to nestāsta. Ļoti mazi bērni vai bērni ar invaliditāti var nebūt spējīgi pastāstīt citiem cilvēkiem, kas notiek.

Iesaistot vienaudžus no upura draugu loka

Varmākas, kuri vēlas seksuāli izmantot un paverdzināt bērnus un jauniešus, var mēģināt ievilināt bērnus savā sociālajā tīklā. Tas varētu īpaši attiekties uz gados vecākiem bērniem un pusaudžiem, kurus vecāki pieskata mazāk nekā jaunākus bērnus. Varmākas var censties pieklūt bērnam ar viņa draugu starpniecību vai arī izmantot gados vecākus bērnus, lai viņi vispirms sadraudzējas ar potenciālo upuri.

KAS MUMS LIEDZ SAREDZĒT SEKSUĀLO IZMANTOŠANU?

Ņemot vērā problēmas apmērus, mums jārēķinās ar to, ka ir daudz pieaugušo, kas sev tuvu personu lokā ir saskārušies ar bērnu seksuālu izmantošanu vai pazīst kādu, kas ir ticis izmantots, bet, iespējams, nav to pamanījuši. Ja notiek kaut kas tik neiedomājams, ir tikai cilvēcīgi, ka prāts atrod veidus, kā to noliegt. Viens no visbiežākajiem secinājumiem, ko šādā situācijā izdara vecāki, ir: “Mans bērns man pateiktu, ja viņu kāds seksuāli izmantotu, bet viņš neko tādu nav teicis, tātad – tas nenotiek”. Bet tomēr, kā jau augstāk minēts, ir dažādi iemesli, kādēļ bērni nestāsta.

Lūk, vēl daži piemēri par to, ko cilvēki ir sev teikuši, lai noliegtu notiekošo:

“Viņš bija ideāls tēvs, iesaistījās bērnu dzīvē, spēlējās ar viņiem, un, kad mūsu meita slimoja, viņš tik labi par viņu rūpējās.”

“Man likās, ka viņš tikai muļķojas. Nevar būt, ka viņš 14 gadu vecumā kādu seksuāli izmanto.”

“Mans brālis nekad neko tādu nenodarītu bērnam. Viņam ir sieva un bērni.”

“Manam draugam bija ilgstošas attiecības ar sievieti. Kā gan viņam varētu interesēt zēni?”

“Tā taču ir viņu māte - kā gan viņa varētu seksuāli izmantot savus bērnus?”

“Viņš man jau pašā sākumā izstāstīja par savu pagātņi. Viņš nebūtu stāstījis, ja nebūtu mainījies, un es būtu zinājusi, ja viņš atkal būtu to darījis.”

KAS MUMS IR JĀZINA?

Mums ir nepieciešama precīza informācija par notikušo, par varmākām un upuriem, jo tas mums palīdzēs aizsargāt savus bērnus. Pazīmes, ka pieaugušais izmanto savas attiecības ar bērnu seksuālos nolūkos, var nebūt acīmredzamas. Mums var rasties nelāga sajūta par to, kā šis cilvēks spēlējas ar bērnu, vai par to, ka viņš vienmēr kaut kā īpaši izceļ šo bērnu kā labāku vai sliktāku, vai arī rada apstākļus, lai paliktu ar bērnu vienatnē. Mēs nedrīkstam šo nelāgo sajūtu vai sliktu priekšnojautu ignorēt.

Ir pamats bažīties par pieaugušā vai jaunieša izturēšanos, ja viņš

- atsakās nodrošināt bērniem tiesības uz privātumu vai neļauj viņiem pieņemt lēmumus, kas saistīti ar pašaprūpi;
- uzstāj uz fiziskiem jūtu apliecinājumiem, piemēram, bučām, apskāvieniem vai cīkstēšanos pat tad, kad bērns nepārprotami izrāda, ka to nevēlas;
- izrāda pārmērīgu interesi par bērna vai pusaudža seksuālo attīstību;
- uzstāj uz laika pavadīšanu vienatnē ar bērnu bez traucēšanas;
- lielāko daļu sava brīvā laika pavada ar bērniem un izrāda maz interesi par laika pavadīšanu ar saviem vienaudžiem;
- regulāri piedāvā pieskatīt bērnus bez maksas vai vienam pavadīt bērnu kādā pasākumā ārpus mājām ar nakšņošanu;
- pērk bērniem dārgas dāvanas vai dod viņiem naudu bez acīmredzama iemesla;
- bieži iet pie bērniem/pusaudžiem, kad viņi atrodas vannas istabā;
- pret kādu konkrētu bērnu izturas laipnāk nekā pret citiem, liekot šim bērnam sajuties “īpašam” salīdzinājumā ar pārējiem ģimenes locekļiem;
- regulāri nepelnīti nopeļ vienu konkrētu bērnu.

Bērni bieži vien drīzāk mums parāda, nevis pastāsta, ka viņus kaut kas nomāc. Izmaiņas bērna uzvedībā var izraisīt dažādi iemesli, bet, ja mēs pamanām vairākas brīdinājuma pazīmes, ir laiks vērsties pēc palīdzības vai padoma.

Jāpievērš uzmanība, ja bērns

- neadekvāti izrāda savu seksualitāti, izmantojot rotaļlietas vai citus priekšmetus;
- cieš no murgiem, slikti gul;

- atsvešinās vai izrāda pārspīlētu pieķeršanos;
- pēkšņi mainās kā personība, kļūst nedrošs;
- regresē uzvedībā, piemēram, sāk slapināt gultā;
- izjūt neizskaidrojamas bailes no konkrētām vietām vai cilvēkiem;
- ļaujas dusmu izvirdumiem;
- maina ēšanas paradumus;
- kļūst noslēpumains.

Nedrīkst atstāt bez ievēribas, ja

- bērnam konstatē fiziskas pazīmes, piemēram, neizskaidrojamas sāpes vai ievainojumus ap dzimumorgāniem, seksuāli transmisīvās slimības.

KĀ AR LIELĀKĪEM BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM?

Daudzi gados vecāki bērni, gan zēni, gan meitenes, tiek seksuāli izmantoti ārpus mājām, plašākā sociālajā lokā. **Pazīmes, kas liecina par paaugstinātu risku, ka jauniešs tiek seksuāli izmantots:**

- pārstāj apmeklēt skolu vai pazūd bez vēsts;
- atsvešinās no ģimenes un draugiem;
- kļūst noslēpumains;
- ir redzēts dažādās automašīnās, iespējams, ar gados vecākiem cilvēkiem;
- neskaidros apstākļos jauniešim parādās nauda vai dāvanas, tostarp mobilais tālrunis;
- biežāk nekā parasti apmeklē ārstu vai medmāsiņu skolā.

TAS IZKLAUSĀS SATRAUCOŠI – VAI BĒRNI KOPĀ AR PIEAUGUŠAJIEM NEVAR JUSTIES DROŠI?

Protams, lielākā daļa pieaugušo nav bīstami, un fiziski maiguma un mīlestības apliecinājumi ir vitāli svarīgi un atbalstāmi bērna audzināšanā. Taču atšķirība starp patiesu pieķeršanos un mīlestību un kaitējošu uzvedību dažreiz nav skaidra. Ja mēs sajūtamies nelāgi, redzot, kā pieaugušais vai jauniešs izturas pret bērnu vai bērniem, ir svarīgi par to aprunāties ar kādu, kuram mēs uzticamies.

KO MĒS VARAM DARĪT, LAI NOVĒRSTU BĒRNU SEKSUĀLO IZMANTOŠANU?

Drošas attiecības starp pieaugušajiem un bērniem ir tādas, kurās nav noslēpumu. Bērni, kuriem ir šādas attiecības, jūtas droši pastāstīt kādam par notikušo pat tad, ja viņi nebūs izrādījušies spējīgi pateikt “nē” varmākam. Cilvēki, kas vēlas seksuāli izmantot bērnus, parasti izvairās no attiecībām, kurās nav noslēpumu.

Jo grūtāk varmākam būs iespraukties starp bērniem vai jauniešiem un viņu vecākiem vai aizbildņiem, jo lielāka iespēja, ka šie bērni un jaunieši būs pasargāti.

Dažkārt varmāka ir viens no vecākiem vai kāds cits tuvs ģimenes loceklis. Ja tā notiek, tad tas ir īpaši sāpīgi ne vien bērnam, kuram tādā situācijā ir vēl grūtāk pateikt “nē” vai arī par to kādam pastāstīt, bet ļoti smagi ar to tikt galā ir arī otram vecākam un pārējiem ģimenes locekļiem.

Mēs visi varam kaut ko darīt lietas labā, lai novērstu bērnu seksuālu izmantošanu. Dažkārt cilvēkam no malas ir skaidrāks skatījums uz notiekošo nekā tuvāk stāvošajiem.

ĪETEIKUMI, LAI NOVĒRSTU BĒRNU SEKSUĀLU IZMANTOŠANU

- 1. Jāņem vērā brīdinājuma zīmes, kas var liecināt, ka kāds mums pazīstams cilvēks varbūt izrāda seksuālu interesi par bērniem, un jāmeklē palīdzība, ja šādas bažas ir radušās.**

Jāraugās, lai mēs saprastu šajā bukletā aprakstītās pazīmes, jo tādējādi mēs jau no paša sākuma zināsim, kam pievērst uzmanību. Ja mēs domājam, ka kādam pazīstamam cilvēkam ir seksuāla interese par bērniem vai arī šis cilvēks seksuāli izmanto bērnus, jāvēršas pēc palīdzības. Nedrīkst piedalīties šādā noslēpumā.

- 2. Jārunā un jāuzklausā bērni.**

Cilvēki, kas seksuāli izmanto bērnus, paļaujas uz noslēpumiem. Viņi cenšas apklusināt bērnus un iemantot pieaugušo uzticību, rēķinoties ar to, ka mēs klusēsīm, ja mums būs par viņiem radušās šaubas. Mūsu pirmais solis cīņā pret šo noslēpumainību ir izveidot atklātas un uzticēšanās pilnas attiecības ar saviem bērniem. Tas nozīmē uzmanīgi klausīties viņos, lai saprastu, no kā viņi baidās un par ko uztraucas, un likt viņiem saprast, ka viņi mums drīkst stāstīt pilnīgi visu. Ir svarīgi runāt ar bērniem par attiecībām un seksu šādai sarunai piemērotā attīstības posmā un justies ērti, lietojot vārdus, kas bērniem attiecīgajā vecumā ir saprotami.

3. Jārunā ar lieliem bērniem / pusaudžiem.

Cilvēki, kas seksuāli izmanto gados vecākus bērnus un pusaudžus, ne vienmēr ir pieaugušie. Tie var būt arī citi bērni vai jaunieši, un sākumā upuri viņus var uztvert kā “draugus” vai kā savus “puišus/meitenes”. Gados vecākiem bērniem bieži vien ir neērti stāstīt vecākiem par savām attiecībām. Tāpēc vecākiem, sarunājoties ar saviem bērniem, ir svarīgi līdzsvarot jauniešu vēlmi būt neatkarīgiem un tiesības uz privātumu ar veselīgu interesi par viņu draugiem un ikdienas gaitām. Ja vecākiem izdosies izveidot uzticības pilnas attiecības ar savām atvasēm, tas stiprinās jauniešu pašapziņu un prasmi rīkoties, nonākot riskantās situācijās.

4. Jāiemāca bērniem teikt “nē”.

Iemāciet bērniem, kādās situācijās drīkst teikt “nē”, piemēram, ja viņi nevēlas spēlēties, ja viņi negrib, ka viņus kutina, apskauj vai bučo. Palīdziet viņiem saprast, kāda uzvedība nav pieņemama, un aiciniet vienmēr izstāstīt, ja kāds uzvedas tādā veidā, kas viņus satrauc, pat ja tajā brīdī viņi nav spējuši pateikt “nē”.

5. Ģimenē jānosaka un jāievēro robežas.

Nodrošini, lai visiem ģimenes locekļiem būtu tiesības un iespēja atrasties vieniem laikā, kad viņi gērbjas, mazgājas, guļ vai dara citas privātas lietas. Ir jāieklusās pat mazos bērnos un jāciena viņu vēlmes attiecībā uz privātumu.

6. Aukle savam bērnam jāizvēlas rūpīgi.

Esiet piesardzīgi, uzticot bērnu pieskatīšanu kādam citam. Jācenšas noskaidrot pēc iespējas vairāk par auklītēm, un nevajag ļaut savu bērnu pieskatīt cilvēkam, par kuru ir radušās šaubas. Ja bērns izrāda neapmierinātību vai ir nelaimīgs, uzzinot, kas viņu pieskatīs, jāaprunājas ar bērnu un jānoskaidro, kāpēc bērns tā reaģē.

KO MĒS VARAM DARĪT, JA MUMS IR AIZDOMAS, KA KĀDS MUMS PAZĪSTAMS CILVĒKS SEKSUĀLI IZMANTO BĒRNU VAI DOMĀ PAR TO?

Tā ir briesmīga sajūta, ja mums rodas aizdomas, ka kāds mums pazīstams cilvēks seksuāli izmanto bērnu, īpaši, ja šis cilvēks ir mūsu draugs vai ģimenes loceklis. Ir daudz vieglāk šādas domas izmest no galvas un mierināt sevi, ka tās ir tikai iedomas. Tomēr šādā situācijā būtu labāk aprunāties ar speciālistu, nevis vēlāk secināt, ka mums tomēr bija taisnība. Jāatceras, ka mēs neesam vieni. Katru gadu daudzi cilvēki atklāj, ka kāds viņu ģimenē vai draugu lokā ir seksuāli izmantojis bērnu. Un daudzi cilvēki arī atklāj, ka viņu ģimenē ir bērns, kas cietis no seksuālas vardarbības.

Bērniem, kas ir seksuāli izmantoti, un viņu ģimenēm bieži vien ir vajadzīga profesionāla palīdzība, lai atgūtos no pārdzīvotā.

Ar apņēmīgu rīcību mēs varam novērst bērnu seksuālo izmantošanu un panākt, ka cietušie bērni saņem aizsardzību un palīdzību, lai pārvarētu vardarbības sekas. Arī dzimumnoziedzniekam šādas rīcības rezultātā vajadzētu saņemt efektīvu ārstēšanu, lai pārstātu izmantot bērnus un kļūtu par nekaitīgāku sabiedrības locekli. Ja varmāka ir kāds mums tuvs cilvēks, tad arī mums pašiem ir nepieciešams atbalsts.

Seksuālas vardarbības iespaids uz vecākiem

Jāsaprot, ka seksuālā vardarbība pret bērnu ietekmē ģimeni, neatkarīgi no tā, vai vardarbība ir nākusi atklātībā un bērns par to stāstījis, vai nē, jo vardarbības iespaidā mainās bērna uzvedība un psihiskā veselība. Vecāku reakcija, uzzinot par notikušo vardarbību pret bērnu, ir pielīdzināma sekundārai traumai, proti, tā ir kā spoguļreakcija tam,

ko pārdzīvo cietušais bērns un var turpināties gadiem ilgi, viļņveidīgi, ne tikai laika periodā, kad vardarbība atklāta. Vecāku pārdzīvojumi var izpausties kā intensīvas bailes, bezpalīdzība, šausmas, nepatīkamās atmiņas un ainas var neprognozējami ielauzties apziņā pat tad, ja vecāki nav redzējuši seksuālo vardarbību pret bērnu paši savām acīm. Vecākiem var būt miega traucējumi, hipermodrība un tramīgums, grūtības koncentrēties, var veidoties bezcerība par nākotni. Dažiem vecākiem var tikt uzstādīta pēctraumas stresa traucējumu diagnoze, var veidoties depresija pat vairākus gadus pēc vardarbības atklāšanas, psiholoģiskas problēmas var pieaugt ar laiku, nevis eskalēties brīdī, kad atklājusies seksuālā vardarbība. Daži vecāki stāsta par savas identitātes zudumu, jo mainās veids, kā viņi uztver ģimeni un sevi kā vecāku. Zūd jēga dzīvei un visiem tiem ziedojumiem ģimenes vārdā, ko katrs no mums, kam ir ģimene, ir veicis. Vecāki var vainot sevi notikušajā, izjust bezspēcību, dusmas, trauksmi, izmisumu, sāras. Emocijas var būt īpaši spilgtas, ja vardarbība notikusi ģimenes ietvaros un varmāka bijis, piemēram, nevardarbīgā vecāka partneris, vai arī, ja vecāks bērnībā pats cietis no seksuālās vardarbības.

Vardarbības iespaids uz bērna brāļiem un māsām

Kaut pētījumu par seksuālās vardarbības ietekmi uz upura brāļiem un māsām ir maz, tomēr tie liecina, ka brāļiem/māsām pieaug risks veidoties uzvedības un emocionālās sfēras traucējumiem, proti, depresijai, trauksmei, dūsmām un apjukumam, vainas izjūtai, kas vairo ģimenes kopējo nelabvēlīgo mikroklimatu.

Bērni, kas cietuši no vardarbības, var justies atbildīgi par izmaiņām ģimenes attiecību dinamikā un labklājībā, kā arī par izjukušajām draudzībām, mobingu skolā un tenkošanu par viņiem. Arī upuru māsas/brāļi var ciest no tenkošanas, mobinga, draudzību izjukšanas, bet tas savukārt iespaido to, kā vienas ģimenes bērni attiecas pret upuri.

Cietušā bērna brāji un māsas var

- distancēties no savas ģimenes un censties veidot siltas emocionālas attiecības citās ģimenēs (piemēram, tuvināties ar draugu vai partneru ģimenēm);
- var notikt arī tieši pretējais – brālim/māsai var veidoties ļoti cieša saikne ar cietušo bērnu vai varmāku, ja seksuāla vardarbība notikusi vienas ģimenes bērnu starpā. Citi brāji/māsas jūtas atbildīgi par cietušo bērnu un uzņemas savam vecumam un spējām neatbilstoši lielas rūpes un aizstāvību.
- Līdzīgi kā bērna vecāki, arī brāji un māsas var just šoku un kaunu par notikušo, dažiem var saglabāties attiecības ar vecākiem, bet pārtrūkt attiecības ar citiem ģimenes bērniem.

Vecāku reakcijas

Vecāki, uzzinot par bērna seksuālu izmantošanu, var reaģēt dažādi.

1. Daļa vecāku izjūt šoku, reaģējot apmēram šādi: “Man bija sajūta, ka asinis aizplūst no galvas.”, “Es nespēju apjēgt, ko bērns man saka.”, “Tas ir postoši!”, “Tas ir sirdi plosošs!”, “Mani ir sajūta, ka pasaule sabrukusi!”, “Murgs kaut kāds!”. Vecāki jūtas apjukusi, apstulbuši, “galva griežas”, “vemt gribas”. Vecāki piedzīvo sajūtu, ka notiekošais nav reāls. Šoks var turpināties ilgstoši.
2. Daži izjūt atvieglojumu, jo beidzot ir gūts skaidrojums un apstiprinājums jau esošajām bažām. Minētās izjūtas var veidoties vai nu uzreiz, vai pēc kāda laika, kad šoks atkāpjas, dodot vietu atvieglojuma izjūtai. Viss saliekas pa plauktiem, jo vecāks beidzot spēj izprast sava bērna uzvedību, piemēram, pašsavainošanos, agresiju. Vecāks var domāt: “Beidzot man viss ir skaidrs!” vai “Pār mani nāca apskaidrība!”
3. Vislabāk, ja vecāki tic bērna teiktajam un apstiprina, pieņem bērna emocijas. Diemžēl tā notiek ne vienmēr.

4. Daļa vecāku var reaģēt ar neticību bērnam, notikušā minimizēšanu un pat upura vainošanu. Vecākiem ticēšana un neticēšana bērna teiktajam var būt svārstīga, jo sākotnēji seksuālā vardarbība liekas neiederīga vecāka pasaules skatījumā. Vecāki var izvairīties pieņemt bērna teikto un neticēt, bet vienlaikus demonstrēt sargājošu uzvedību pret bērnu (piemēram, neatstāj vairs bērnu vienu ar vardarbīgo brāli, ļauj bērnam gulēt vecāku guļamistabā u.c.). Citi vecāki tic bērnam, bet domā, ka piedzīvotais nav radījis nopietnas sekas bērna psiholoģiskajai labklājībai (piemēram, vecāki domā, ka “viņi jau tikai spēlējās”, “laikam bija saskatījušies nepiemērotas filmas”).

Vardarbībai notiekot ģimenes lokā, vecāki mēdz attaisnot varmāku (piemēram, seksuālas vardarbības gadījumā starp brāļiem vecāki var attaisnot vardarbīgo brāli, stāstot, ka “viņam taču ir meitene!”, “viņi taču savā starpā tik jauki spēlējās!”). Minētais var būt īpaši novērojams, ja vardarbīgais bērns pēc notikušā ticis izņemts no ģimenes. Šajos gadījumos vecāki pat var domāt, ka viņš pats ir upuris.

Attiecības ar bērnu

Notikušas un atklātas vardarbības iespaidā var mainīties vecāku audzināšanas stils.

1. Pieaug pāraprūpe, neuzticēšanās citiem pieaugušajiem, kas pieskata bērnu. Tas kopumā var kavēt normālu bērna attīstību, sociālo un emocionālo prasmju veidošanos. Vecāki un arī bērna brāļi un māsas var kļūt pārmēru sargājoši, jo izjūt milzīgu nedrošību un trauksmi. Tas var turpināties gadiem ilgi, arī tad, kad cietušais bērns jau pieaudzis (piemēram, vecāki raizējas par to, kā bērnam veiksies ar studijām, partneru izvēlē, vai vardarbības pieredze ietekmēs bērna izvēles pieaugušā dzīvē). Vecāki un bērna plašākā ģimene visu laiku modri un pārspilēti seko bērna psihiskajai veselībai, dzīvesgājumam.

2. Citi vecāki tiek galā ar savu vainas izjūtu, emocionāli un fiziski distancējoties no bērna (piemēram, bērns tiek aizsūtīts prom uz laukiem, un vecāki sazvanās, kontaktējas ar bērnu ļoti reti). Šāda stratēģija īpaši izplatīta vecākiem, kas paši cietuši no vardarbības, jo bērna ciešanas atsauc atmiņā vecāka paša traumu, sāpinošas atmiņas.
3. Vecākiem var būt grūti disciplinēt savu bērnu. Parādās nekoncekventa un juceklīga disciplinēšana.
4. Dažkārt vecāki izjūt grūtības iesaistīties ar bērnu rotaļu aktivitātēs, runāt ar bērnu par pozitīvām tēmām.
5. Liels izaicinājums vecākiem ir tikt galā ar neatbilstošu bērna uzvedību, kas tipiski parādās pēc seksuālās vardarbības pieredzes, piemēram, ar seksualizētu uzvedību, agresiju, naidīgumu, atsvešināšanos, bērna psihiskās veselības pasliktināšanos un atkarību izraisošu vielu lietošanu, bērna pašsavainošanos, pašnāvības draudiem un mēģinājumiem.

Vecāki jūt dubultu izaicinājumu – no vienas puses, sniegt atbalstu bērnam, kurš cietis no vardarbības un demonstrē izmaiņas uzvedībā, emocionālajā jomā, bet, no otras, – šajā situācijā vecāks pats cīnās ar emocionālu spriedzi. Tas rada apburto loku, kas savukārt mazina bērna iespējas atlabt no traumatiskās pieredzes un tikai turpina palielināt slogu vecākam.

Sociālās attiecības

Mainās vecāku sociālās attiecības.

1. Izjūk partnerattiecības un laulības.
2. Katram vecākam var atšķirties veids, kā tiek galā ar situāciju, kas rada spriedzi savstarpējās attiecībās (piemēram, tipiski tēvs aizvien vairāk laika pavada darbā, bet māte tikmēr turpina pildīt aizvien pieaugošos ikdienas pienākumus).

3. Veidojas plašāka sociālā izolētība, jo vecāks neuzticas citiem cilvēkiem. Vecāki jūt kaunu un cenšas slēpt notikušo, piemēram, no bērna vecvecākiem. Noslēpumainība atdala vecākus no viņu ierastajām sociālā atbalsta sistēmām.
4. Finanšu grūtības – gadījumos, kad varmāka bijis nevardarbīgā vecāka partneris, tiek zaudēts varmākas finansiālais ieguldījums ģimenes labklājībā, un viss smagums paliek uz nevardarbīgā vecāka pleciem. Dažkārt vecāks zaudē darbu. Reizēm jāmaina dzīvesvieta, bēgot no varmākas.

Saskarsme ar profesionāļiem

Vecāku stress pieaug saskarē ar tiesisko sistēmu un sociālajiem dienestiem.

1. Vecāki izjūt lielu izaicinājumu orientēties šajā sistēmā.
2. Bieži vecāki patiešām saņem vai uztver kritiku un nosodījumu no profesionāļu puses par to, ka nav pasargājuši savu bērnu. Tas liek domāt par to, cik iejūtīgiem jābūt profesionāļiem sarunā ar nevardarbīgo vecāku.
3. Vecāki jūtas noraidīti, diskvalificēti, jo institūcijas sāk pieņemt lēmumus par bērna dzīvi, neiesaistot vecāku, sāk savā starpā sarunāties “pāri vecāka galvai”. Vecāki var justies kā atstāti aiz durvīm saskarē ar policiju, sociālajiem dienestiem, bāriņtiesu un citiem profesionāļiem.

Sabiedrībai un profesionāļiem ir liela loma seksuālās vardarbības mazināšanā, jo atklāt tiesu sistēmai notikušo vardarbību gan vecākus, gan bērnus visvairāk kavē bailes par vainošanu un kaunināšanu. Vecāki un bērni netic, ka policija pasargās, tādēļ nestāsta. Tikmēr pētījumi liecina, ka pastāv nozīmīga saikne starp upura un viņa ģimenes locekļu funkcionēšanu. Atbalsts visai ģimenei, ne tikai upurim, ir nozīmīgs bērnu pasargājošs faktors, kas veicina sekmīgāku atgūšanos

no traumas. Tāpēc ir svarīgi stiprināt, atbalstīt vecāku, nevis graut viņa izjūtu kā vecākam, kas jau tāpat ir tik ļoti ievainota.

Seksuālās vardarbības ietekme uz cietušā bērna nākotnes ģimeni

Veidojot partnerattiecības un partnerim uzzinot, ka cilvēks bērnībā ticis seksuāli izmantots, upura partneris var just nodevību, jo nav uzzinājis par notikušo ātrāk, var just trauksmi par cietušā partnera psihisko veselību un emocionālo labklājību, var raizēties par savu spēju sniegt atbalstu. Daži upuru dzīvesbiedri stāsta, ka, uzzinot par partnera bērnības pieredzi, pieaugusi empātija un izpratne par dzīvesbiedra izjūtām vai izturēšanos.

Sievietēm, kas bērnībā cietušas no seksuālas izmantošanas un pašas vēlāk kļuvušas par mātēm, ir ievērojami augstāki riski saslimt ar depresiju, tai skaitā arī grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā, kas iespaido jaundzimušā bērna labklājību. Ja kopumā ar pēcdzemdību depresiju saslimst 3 – 6% sieviešu, tad bērnu dienās piedzīvotās seksuālās vardarbības upuru vidū ar pēcdzemdību depresiju sirgst 57% sieviešu.

Bērnībā piedzīvotā seksuālā vardarbība ietekmē to, kā cilvēks audzina savus bērnus pieaugušā vecumā. Ticība tam, ka neatkarīgs un drošs bērns varēs sevi pasargāt, veicina to, ka var tikt izmantots visatļaujošs audzināšanas stils, proti, cenšanās veicināt bērna neatkarību. Tomēr tas pakļauj bērnu virknei risku iegūt traumatisku – arī seksuālas izmantošanas – pieredzi. Bez tam šāds pārmērīgi liberāls audzināšanas stils ļauj saglabāt vecākam zināmu distanci no bērna, izvairoties no atkārtotas savas traumatiskās pieredzes pārdzīvošanas.

Mātes, kuras pašas bērnībā piedzīvojušas seksuālu izmantošanu, var just mazāk emocionāla siltuma pret saviem bērniem, īpaši meitām.

Bērns var justies mazāk atbalstīts no mātes puses. Citkārt mātes, kas cietušas no seksuālas vardarbības, var būt pāraprūpējošas, bet tas grauj normālu bērna attīstību un pozitīvas bērna un vecāka attiecības.

Vecāki ar seksuālas izmantošanas pieredzi var vairāk izmantot sodošu disciplinēšanu pret bērnu, kurš arī cietis no seksuālas vardarbības. Tā ir šo vecāku reakcija uz atkārtotas viktimizācijas izjūtu. Vecākam var gluži vienkārši arī trūkt enerģijas atbilstoši audzināt bērnu, jo tā nemitīgi jāiegulda pašam savā psiholoģiskajā atlabšanā no traumatiskās pieredzes. Līdz ar to vecāks savu bērnu var uztvert negatīvāk, izjust grūtības veidot emocionālu saikni ar bērnu. Vecāki, kas bērnībā cietuši no seksuālas vardarbības, kopumā nejūtas apmierināti ar sevi vecāka lomā.

Ja vecāks pats cietis no seksuālas izmantošanas bērnībā, tad viņš/viņa var izjust grūtības izglītot bērnu par seksualitātes jautājumiem un atbilstoši tikt galā ar bērna seksualitāti.

Līdz ar to vecāks var vairāk kontrolēt bērnu, jo neuzticas viņam. Vecākam var būt grūti pieņemt bērna seksuālo nobriešanu, līdz ar to mātes var sākt skatīties uz bērnu kā uz tādu, ko grūti audzināt, kam grūti nospraust robežas, ar kuru grūti līdzsvarot autonomiju un drošības izjūtu.

KUR MEKLĒT INFORMĀCIJU UN VĒRSTIES PĒC PALĪDZĪBAS

Nodibinājums “Centrs Dardedze” ir 2001. gadā dibināta nevalstiska organizācija, kuras mērķis ir pasargāt bērnus no jebkura veida vardarbības.

“Centrs Dardedze” komandu veido sociālie darbinieki, psihologi, apmācību vadītāji un citi profesionāļi, kuri ir pārliecināti, ka seksuāla vardarbība pret bērnu ir novēršama, ja vien rīkojamies preventīvi. Lai vardarbība pret bērniem nenotiktu, mēs izglītojam:

- bērnus un jauniešus;
- vecākus;
- speciālistus.

Savukārt, ja seksuāla vardarbība pret bērnu ir notikusi, mēs palīdzam to atklāt un **sniedzam atbalstu**:

- psiholoģiskā rehabilitācija bērnam;
- konsultācijas bērna ģimenei.

Ja nepieciešama speciālista palīdzība, zvaniet uz “Centrs Dardedze” pa tālruni 67600685 vai 29556680.

Kad zināms vai nojaušams, ka kāds seksuāli izmantojis vai uzmācas mūsu bērnam kā reālajā, tā virtuālajā vidē, par to noteikti jāziņo VALSTS POLICIJAI. Tālrunis 110.

116111

Uzticības tālruņa numurs, uz kuru zvanot, bērniem un pusaudžiem, kā arī viņu vecākiem iespējams saņemt anonīmu bezmaksas palīdzību.

116006

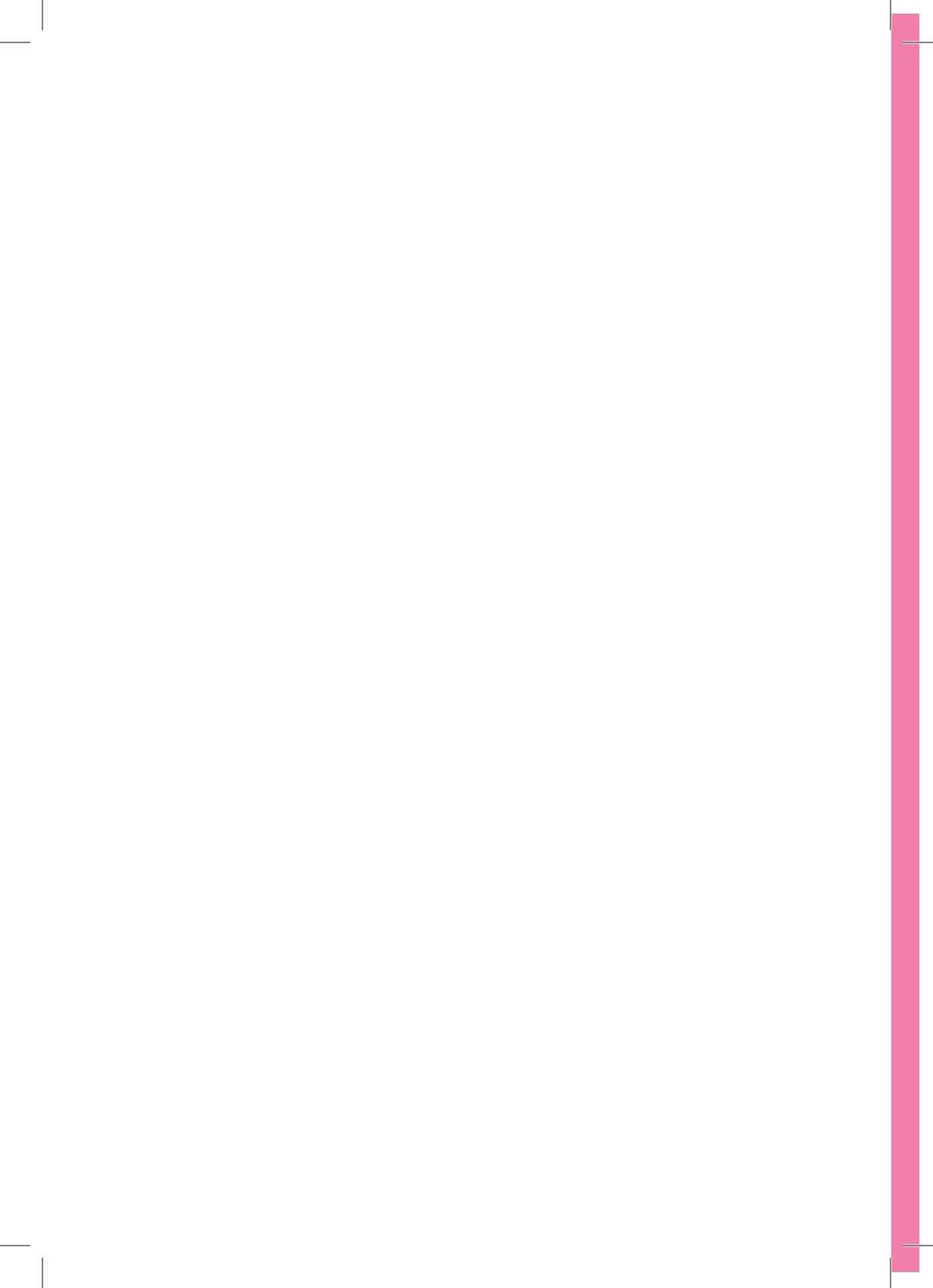
Atbalsta tālrunis noziegumos cietušajiem, uz kuru zvanot, var iegūt atbalstu un informāciju, kā rīkoties situācijā, ja Jūs vai Jūsu bērns ir cietis no noziedzīga nodarījuma.

Izglītoties un uzzināt izsmeļošu informāciju par bērnu pasargāšanu no seksuālas vardarbības riskiem iespējams e-mācību vietnē www.pasargabernu.lv

www.centrsdardedze.lv

facebook.com/CentrsDardeze

info@centrsdardedze.lv





Nodibinājums „Centrs Dardedze”

Cieceres iela 3a

Rīga, LV - 1002

E-pasts: info@centrsdardedze.lv

T.: 67600685, 29556680

MATERIĀLU ADAPTĒJIS CENTRS DARDEDZE, BALSTOTIES UZ
THE LUCY FAITHFULL FOUNDATION (LIELBRITĀNIJA) IZDOTAJIEM MATERIĀLIEM.

VAI TĀ IR TIKAI BĒRNU SPĒLE?

SEKSUĀLAS IZMANTOŠANAS NOVĒRŠANA BĒRNU UN JAUNIEŠU VIDŪ



BADEV project has received funding from the European Union's
Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)



Seksuālā vardarbība ir novēršama sabiedrības veselības problēma, un tādēļ aicinām pieaugušos radīt sabiedrību, kurā vairs nebūs ne mazākās iecietības pret bērnu seksuālo izmantošanu.

Citu valstu pieredze rāda, ka 30% - 40% seksuālo varmāku ir jaunāki par 18 gadiem.

Šis materiāls sagatavots ar Eiropas Savienības Tiesību, vienlīdzības un pilsonības (Rights, Equality and Citizenship 2014-2020) programmas finansiālu atbalstu projekta "Enhancing Barnahus model service delivery in Estonia, Latvia and Poland - BADEV" (Bērna mājas modeļa attīstība Igaunijā, Latvijā un Polijā - BADEV) projekta Nr. 764255 - BADEV - REC-CHILD-AG-2016/REC-CHILD-AG-2016-01 ietvaros.

Materiāla saturs ir nodibinājuma "Centrs Dardedze" atbildība un nevar tikt uzskatīts par Eiropas Komisijas uzskatu atspoguļojumu.

Ievads

Kā vecāki un aprūpētāji mēs vēlamies darīt visu iespējamo, lai aizsargātu savus bērnus, vienlaikus nodrošinot viņiem nepieciešamo brīvību attīstīties un veidoties par pieaugušiem cilvēkiem.

Brīžiem pasaule šķiet pilna ar dažādiem riskiem, dažus no tiem mēs saprotam, bet citus nē. Lai panāktu nepieciešamo līdzsvaru starp aizsardzību un mūsu bērnu neatkarību, mums ir nepieciešama atbilstoša informācija. Šis buklets ir domāts ikvienam, kas piedalās bērnu audzināšanā. Tajā ir skaidrots, ka daži bērni tik tiešām seksuāli izmanto citus bērnus, stāstīts, kā mēs varam atpazīt brīdinājuma pazīmes, un kā rīkoties, lai to novērstu.

Vai bērni seksuāli izmanto citus bērnus?

Mēs aizvien biežāk apzināmies, kādu seksuālās izmantošanas risku mūsu bērniem rada daži pieaugušie, un aizvien vairāk cilvēku saprot, ka šis risks pastāv lielākoties ģimenē un vietējās sabiedrības lokā. Bet tikai nedaudzi cilvēki apzinās, ka dažkārt apdraudējumu rada citi bērni. Trešā daļa no varmākām, kas ir seksuāli izmantojuši bērnus, paši vēl nav sasnieguši 18 gadu sliekšni.

Šādi gadījumi ir sevišķi sarežģīti gan tāpēc, ka mums ir tik grūti iedomāties, ka bērni varētu ko tādu darīt, gan arī tāpēc, ka ne vienmēr ir viegli atšķirt normālu seksualitātes attīstību no kaitējošas seksuālās uzvedības. Bērni, it īpaši gados jaunāki, var sākt šādi uzvesties, nemaz neapzinoties, ka tas ir nepareizi vai ļaunprātīgi. Šī iemesla dēļ būtu pareizāk runāt par kaitējošu seksuālo uzvedību nevis par ļaunprātīgu izmantošanu.

Ir svarīgi, lai mums visiem būtu informācija, kā atpazīt brīdinājuma pazīmes par kaitējošu seksuālu uzvedību jau agrīnā stadijā un vērsties pēc palīdzības. Katrs pieaugušais, kuram rūp bērni, var uzņemties atbildību par seksuālās izmantošanas novēršanu un nodrošināt, ka šādās darbībās iesaistītie cilvēki saņem nepieciešamo palīdzību.

Kas ir veselīga seksuālā attīstība?

Mēs visi zinām, ka bērni piedzīvo dažādas attīstības fāzes un viņu apzināšanās un zinātkāre par seksuālas dabas jautājumiem attīstās, sākot jau no zīdaiņa vecuma līdz pat pusaudža gadiem.

Katrs bērns ir individuāls un attīstās atšķirīgi. Tomēr ir vispārpieņemti uzvedības raksturojumi, kas ir saistīti ar bērna vecumu un attīstības posmu. Dažos posmos notiek izpēte, iesaistot citus līdzīga vecuma bērnus. Var gadīties, ka ir grūti saprast atšķirību starp vecumam atbilstošu seksualitātes izpēti un brīdinājuma pazīmēm par kaitējošu seksuālo uzvedību. Dažkārt mums ir jāpaskaidro bērniem, kāpēc mēs vēlamies, lai viņi neturpina šādi uzvesties. Tā ir iespēja runāt ar bērniem par to, kā pasargāt sevi un citus, un ļautu viņiem saprast, ka jūs esat cilvēks, kas viņu vienmēr ir gatavs uzklausīt.

Bērni ar invaliditāti var attīstīties citādā tempā atkarībā no sava veselības stāvokļa, un seksuālās izmantošanas risks šādiem bērniem ir augstāks. Piemēram, bērni ar mācīšanās grūtībām var izrādīt seksuālu uzvedību, kas pilnībā neatbilst viņu faktiskajam vecumam. Šādu bērnu apmācībā jābūt sevišķi piesardzīgiem, lai viņi izprastu savu seksuālo attīstību un lai nodrošinātu, ka viņi prot pastāstīt par jebkurām raizēm, kas viņus nomāc.

Ir svarīgi apzināties, ka, lai gan cilvēkiem no dažādiem sabiedrības slāņiem var būt atšķirīgs priekšstats par to, kāda bērna uzvedība ir pieņemama, seksuālā izmantošana diemžēl ir sastopama visās rasēs un visās kultūrās.

Luksofora metode ir rīks, kas palīdz izvērtēt bērna uzvedību un izrādītās pazīmes, ja radušās aizdomas par piedzīvotu seksuālu vardarbību. Luksofora metode var palīdzēt izlemt, vai bērna uzvedība ir

Normāla.

Seksuālā uzvedība ir vecumam atbilstoša, izriet no bērna dabiskās ziņkāres, var kalpot kā aizsākums sarunām ar bērnu par seksualitāti.

Satraucoša.

Seksuālā uzvedība balansē uz robežas un var pārsniegt attīstības normu (uzvedības biežums, ilgums), nepieciešams pārraudzīt situāciju un sniegt palīdzību.

Prasa tūlītēju iejaukšanos.

Seksuālā uzvedība, kas ir ārpus normālas attīstības robežām, ir problemātiska vai kaitējoša, no kuras ir atkarība vai kura ir veikta piespiedu kārtā, liecina, ka ir nepieciešama tūlītēja iejaukšanās un palīdzības sniegšana.

Vairāk informācijas par Luksofora metodi un atbilstošu seksuālu uzvedību dažādos vecumos Jūs varat atrast šī bukleta pielikumā.

Kas ir kaitējoša seksuālā uzvedība?

Kaitējoša seksuālā uzvedība bērniem un jauniešiem svārstās no eksperimentiem, kas bez iepriekšēja nodoma aiziet par tālu, līdz pat nopietniem seksuāliem uzbrukumiem. Dažkārt te iesaistīti mazi, pat četrus piecus gadus veci bērni, lai gan lielākā daļa bērnu, kas seksuāli kaitē citiem, ir pusaudži. Parasti, bet ne vienmēr, bērns vai jauniešs, kas nodara kaitējumu, ir vecāks par savu upuri. Bieži vien upuri jūtas neērti un apjukusi par to, kas notiek, un viņiem var rasties izjūta, ka viņi iesaistās aiz savas gribas, bet viņi nesaprot, ka šī uzvedība ir kaitējoša.

Ir svarīgi apzināties, ka mūsu bērni varētu iesaistīties seksuālajā izpētē ar līdzīga vecuma bērniem. Tomēr ikviens bērns vai jauniešs, kas iesaistās seksuālās rotaļās ar daudz jaunāku vai neaizsargātāku bērnu vai kurš izmanto spēku, viltību vai uzpirkšanu, lai kādu iesaistītu seksuālās darbībās, dod iemeslu nopietnam satraukumam, tāpēc šādās situācijās ir jāvēršas pēc padoma un palīdzības.

“Vislabākais veids, kā pasargāt savu ģimeni, ir pašam izglītoties par bērnu seksuālo izmantošanu. Jo ātrāk mēs spēsim ieraudzīt, kas notiek, jo ātrāk mēs varēsim kaut ko darīt, lai izbeigtu šo izmantošanu,”

uzskata kāda pusaudža māte, kuras dēls ir seksuāli izmantojis bērnu.

Kā ar pornogrāfiju?

Līdztekus iepriekš aprakstītajām darbībām mums ir jāapzinās vēl viena nopietna un pieaugoša problēma – bērni un jaunieši lejupielādē seksuālus attēlus no interneta. Mēs nezinām, kādu ietekmi šādu

materiālu skatīšanās var atstāt uz viņu seksuālo un emocionālo attīstību, taču atkārtota pieaugušo vai bērnu pornogrāfijas skatīšanās pavisam noteikti ir iemesls satraukumam. Turklāt bērnu pornogrāfijas lejupielāde ir krimināli sodāma. Jauniešiem, kas šādus materiālus skatās, ir jāliek apzināties, ka tas ir noziegums un ka viņiem varētu būt nepieciešama palīdzība. Ir svarīgi, lai mēs sekotu līdzi, kādas interneta mājaslapas mūsu bērni apmeklē, un ierobežotu piekļuvi bērniem nepiemērotam saturam.

“Sekstings”

Aizvien pieaugoša problēma ir tas, ka jaunieši uzņem un ar interneta vai mobilo tālrunu palīdzību nodod citiem seksuāli atklātus attēlus un video ar sevi vai vienaudžiem. Varētu būt dažādi iemesli, kāpēc jaunieši vēlas uzņemt šāda veida attēlus. Iespējams, ka divi attiecībās esoši jaunieši šādā veidā vēlas apliecināt viens otram savu mīlestību un uzticību; varbūt jauniešis vēlas ar kādu uzsākt attiecības; varbūt kādam tas vienkārši liekas interesanti vai arī viņš vēlas izrādīties. Mums ar bērniem ir jārunā par sekstingu un tā sekām.

Mums jāuzsver, ka tad, kad šis attēls ir nosūtīts vai nopublicēts internetā, viņiem pār to vairs nav kontroles, un tas var nonākt jebkur. Turklāt šādu materiālu, kuros redzami nepilngadīgie, uzņemšana un izplatīšana ir nelikumīga.

Palīdziet bērniem saprast, ka viņi ir atbildīgi par savu rīcību. Tas attiecas arī uz viņu rīcību brīdī, ja viņi saņem seksuāli atklātu attēlu. Lieciet viņiem saprast, ka to vajag nekavējoties izdzēst. Pastāstiet bērniem, ka, ja viņi šādu attēlu pārsūtīs tālāk, viņi, iespējams, izplatīs bērnu pornogrāfiju un tādējādi nonāks konfliktā ar likumu.

Kāpēc daži bērni seksuāli kaitē citiem?

Cēloņi, kāpēc bērni seksuāli kaitē citiem, ir sarežģīti un ne vienmēr acīmredzami. Daži no viņiem paši ir cietuši no emocionālas, seksuālas vai fiziskas vardarbības, bet citi varētu būt bijuši aculiecinieki šādai vardarbībai mājās. Dažiem bērniem tā varētu būt pārejoša fāze, bet kaitējums, ko viņi nodara citiem bērniem, var būt nopietns. Daži turpinās arī kā pieaugušie seksuāli izmantot bērnus, ja viņi nesaņems palīdzību. Šī iemesla dēļ ir vitāli svarīgi pēc iespējas ātrāk vērsties pēc palīdzības.

“Es nemācēju pateikt saviem vecākiem, kas ar mani notiek. Es teicu, ka negribu, lai viņi mani atstāj vienu kopā ar bērniem. Kaut viņi mani būtu klausījušies...”, stāsta kāds pusaudzis, kas izmantojis bērnus.

Kā atpazīt brīdinājuma pazīmes par kaitējošu seksuālo uzvedību?

Vecākiem ir ārkārtīgi smagi atklāt, ka viņu bērns, iespējams, ir seksuāli kaitējis vai izmantojis citu bērnu. Šādā situācijā noliegums, šoks un dusmas ir normāla reakcija. Ja uz to nereaģē tūlīt un ar izpratni, sekas ģimenei var būt katastrofālas. Tāpēc ir ļoti svarīgi uzreiz vērsties pēc palīdzības, kolīdz rodas aizdomas, ka kaut kas nav kārtībā. Labā ziņa ir tāda, ka agrīna palīdzība bērnam vai jauniešiem un viņa ģimenei var būt ar ļoti labiem rezultātiem. Pierādījumi liecina, ka, jo ātrāk bērns saņems palīdzību, jo lielāka iespēja, ka kaitējošā uzvedība neprogresēs. Ir svarīgi pamanīt agrīnās brīdinājuma pazīmes, kas liecina, ka kaut kas nav kārtībā. Ja nonākat šādā situācijā, atcerieties, ka jūs neesat vieni.

Daudzi citi vecāki ir sastapušies ar šādu pieredzi un, pateicoties profesionālai palīdzībai bērnam un ģimenei kopumā, atgriezušies uz pareizā ceļa. Pirmais solis ir pieņemt lēmumu pārrunāt to ar kādu citu.

Brīdinājuma pazīmes par kaitējošu seksuālo uzvedību

Vai jūs pazīstat kādu bērnu vai pusaudzi, kurš

- meklē jaunāku bērnu sabiedrību un neparasti daudz laika pavada viņu sabiedrībā;
- ved jaunākus bērnus uz “slepenām” vietām vai slēpņiem vai spēlē “īpašas” spēles ar viņiem (piemēram, dakterus un pacientus, spēles ar izģērbšanos utt.), viņu vecumam neraksturīgas spēles;
- uzstājīgi apskauj vai bučo bērnu, lai gan bērns nepārprotami izrāda, ka to negrib;
- saka jums, ka nevēlas palikt vienatnē ar bērnu vai arī kļūst nervozs, kad kāds konkrēts bērns vai jauniešs nāk ciemos;
- bieži izmanto agresīvu seksuālo leksiku par pieaugušajiem vai bērniem;
- nosūta vai rāda seksuālus materiālus gados jaunākiem bērniem;
- pauž seksuālu agresiju pa telefonu;
- piedāvā alkoholu vai citas apreibinošas vielas gados jaunākiem bērniem vai pusaudžiem;
- skatās bērnu pornogrāfiju internetā vai citviet;
- rāda savus dzimumorgānus gados jaunākiem bērniem;
- piespiež citu pusaudzi vai bērnu nodarboties ar seksu.

Ja esat atbildējis ar “jā” uz vismaz vienu jautājumu, tad jums ir jārunā ar šo bērnu vai jauniešu un jāvēršas pēc palīdzības.

Pazīmes, ka jūsu bērns varētu būt seksuālās izmantošanas upuris

Daudzu iemeslu dēļ bērniem ir ļoti grūti izstāstīt kādam, ka viņus seksuāli izmanto, vienalga, vai to dara kāds pieaugušais vai cits bērns. Gandrīz trīs ceturtdaļas cietušo bērnu par to nevienam nestāsta tajā laikā, kad tas notiek.

Visbiežāk sastopamie iemesli, kāpēc bērni nestāsta.

- Cilvēki, kas seksuāli izmanto bērnus, var saviem upuriem piedāvāt dāvanas un citus labumus apvienojumā ar draudiem par to, kas notiks, ja bērns pateiks “nē” vai kādam izstāstīs. Viņi var likt bērnam baidīties, ka viņam nodarīs pāri fiziski, bet visbiežāk draudi ir par to, kas notiks, ja viņi izstāstīs.
- Lai seksuālo izmantošanu paturētu noslēpumā, varmāka bieži vien izmanto bērna bailes, kauna vai vainas izjūtu par notikušo, varbūt pārliecina bērnu, ka viņam tāpat neviens nenoticēs. Dažkārt varmāka liek bērnam noticēt, ka tas ir bijis patīkami un bērns ir gribējis, lai tā notiek.
- Ja varmāka ir cits bērns vai jauniešs, upuris varētu būt apmulsis par savām jūtām un pārliecināts, ka notiekošais ir norma vai ka “visi tā dara”.
- Var būt arī citi iemesli, kāpēc bērni klusē un nevienam par to nestāsta. Varbūt viņiem ir sajūta, ka viņiem nav neviena, kam to varētu pastāstīt, vai arī ģimenē atklāti sarunāties nav pieņemts. Ļoti mazi bērni vai bērni ar invaliditāti var nebūt spējīgi pastāstīt citiem cilvēkiem, kas notiek.

Minēto iemeslu dēļ vislabākā profilakse ir runāt ar saviem bērniem un uzmanīgi klausīties viņos. Jo ļoti bieži viņiem ir grūti mums to

pastāstīt ar vārdiem, tāpēc ir svarīgi savlaicīgi pamanīt brīdinājuma pazīmes, ka viņi, iespējams, tiek seksuāli izmantoti.

Par to, ka kāds viņu seksuāli izmanto, var liecināt tas, ka bērns vai jauniešs

- neadekvāti izrāda savu seksualitāti, izmantojot rotaļlietas vai citus priekšmetus;
- cieš no murgiem, slikti gul;
- atsvešinās vai izrāda pārspīlētu pieķeršanos;
- kļūst neierasti noslēpumains;
- pēkšņi mainās kā personība, kļūst nedrošs, cieš no garstāvokļa maiņām;
- regresē uzvedībā, piemēram, sāk slapināt gultā;
- izjūt neizskaidrojamas bailes no konkrētām vietām vai cilvēkiem;
- ļaujas dusmu izvirdumiem;
- zaudē apetīti vai maina ēšanas paradumus;
- pēkšņi neizskaidrojamu iemeslu dēļ sāk lietot jaunus, pieaugušajiem raksturīgus ķermeņa daļu apzīmējumus;
- runā par kādu jaunu, gados par sevi vecāku draugu, piemin naudu vai dāvanas, kuru izcelsme nav skaidra;
- sāk paust paškaitējošu uzvedību (griešana vai sevis apdedzināšana pusaudžiem);
- fiziskas pazīmes, piemēram, neizskaidrojamas sāpes vai ievainojumus ap dzimumorgāniem, seksuāli transmisīvās slimības;
- bēg projām no mājām;
- nevēlas atrasties vienatnē ar kādu konkrētu bērnu vai jauniešu.

Ievērojiet, ka dažas no šīm pazīmēm var izraisīt citi faktori un pārmaiņas bērna dzīvē. Ja esat satraukts, noteikti jāvēršas pēc padoma vai palīdzības.

Kā lai nosargājam savus bērnus?

Positīva pieeja, kas palīdzēs nosargāt mūsu bērnus, ir veidot ar viņiem labas, atklātas un sirsnīgas attiecības, ik dienas kopīgi apspriežot viņu ikdienas gaitas, cerības un satraukumus. Drošas attiecības starp pieaugušajiem un bērniem ir priekšnoteikums, lai bērns pastāstītu, kas ar viņu notiek. Šādās attiecībās bērns, kuru kāds seksuāli izmanto, vai bērns, kurš pats ir noraizējies par savu uzvedību, spēs par to kādam pastāstīt. Jo ātrāk mēs pamanīsim potenciāli satraucošas situācijas, jo labāk pasargāti būs mūsu bērni.

Dažreiz bērns vai jauniešs, kurš apdraud citus bērnus, ir tuvs ģimenes loceklis vai draugu dēls vai meita. Ja tā notiek, tad mums kā vecākiem vai aizbildņiem ir īpaši sāpīgi pieņemt realitāti un bērniem ir vēl grūtāk par to kādam pastāstīt.

Ir lietas, ko mēs visi varam darīt, lai novērstu bērnu seksuālo izmantošanu. Dažkārt cilvēks no malas spēj skaidrāk saredzēt notiekošo nekā tuvinieki.

Daži padomi, ko jūs varat darīt, lai palīdzētu novērst kaitējošu seksuālo uzvedību bērnu vidū.

- 1. Ņemiet vērā brīdinājuma pazīmes, kas var liecināt, ka jūsu bērns vai kāds cits bērns, vai jauniešs, iespējams, rīkojas kaitējoši vai varmācīgi, un meklējiet palīdzību, ja ir radušās šādas bažas.**

Raugieties, lai jums būtu saprotamas brīdinājuma pazīmes, kas aprakstītas šajā bukletā, jo tas palīdzēs savlaicīgi saprast, ka kaut

kas nav kārtībā. Ja domājat, ka kāds jums pazīstams bērns ir seksuāli ieinteresēts vai varbūt seksuāli izmanto bērnu, jāmeklē profesionāla palīdzība. Nedrīkst to paturēt noslēpumā.

2. Jārunā ar bērniem un uzmanīgi viņos jāklausa.

Pieaugušie un pusaudži, kas seksuāli izmanto bērnus, paļaujas uz noslēpumiem. Viņi cenšas apklusināt bērnus un iemantot pieaugušo uzticību, rēķinoties ar to, ka mēs klusēsim, ja mums būs par viņiem radušās šaubas. Mūsu pirmais solis cīņā pret šo noslēpumainību ir izveidot atklātas un uzticēšanās pilnas attiecības ar saviem bērniem. Tas nozīmē uzmanīgi klausīties viņos, lai saprastu, no kā viņi baidās un par ko uztraucas, un likt viņiem saprast, ka viņi mums drīkst stāstīt pilnīgi visu. Ir svarīgi runāt ar bērniem par attiecībām un seksu un justies ērti, lietojot vārdus, kas viņiem tobrīd ir nepieciešami.

3. Jāiemāca bērniem teikt “nē”.

Iemāciet bērniem, kādās situācijās drīkst teikt “nē”, piemēram, ja viņi nevēlas spēlēties, ja viņi negrib, ka viņus kutina, apskauj vai bučo. Palīdziet viņiem saprast, kāda uzvedība nav pieņemama, un aiciniet vienmēr izstāstīt, ja kāds uzvedās tādā veidā, kas viņus satrauc, pat ja tajā brīdī viņi nav spējuši pateikt “nē”.

4. Ģimenē jānosaka un jāievēro robežas .

Nodrošīniet, lai visiem ģimenes locekļiem būtu tiesības un iespēja atrasties vieniem laikā, kad viņi gērbjas, mazgājas, guļ vai dara citas privātas lietas. Ir jāieklausās pat mazos bērnos un jāciena viņu vēlmes attiecībā uz privātumu.

5. Jāievieš bērniem skaidri noteikumi par interneta lietošanu, televīzijas un video skatīšanos, un jāseko līdzi, vai viņi tos ievēro.

Izskaidrojiet bērniem, kādi ir interneta lietošanas riski, ierobežojiet bērniem piekļuvi nepiemērotām mājaslapām un iedrošīniet viņus vienmēr jums pastāstīt, ja viņi ir saņēmuši ziņojumus vai e-pasta

vēstules ar seksuāli atklātiem materiāliem. Pārliecinieties, ka televīzijas programmas, filmas un video, ko bērni skatās, ir viņu vecumam atbilstoši.

6. Aukle savam bērnam jāizvēlas rūpīgi.

Esiet piesardzīgi, uzticot bērnu pieskatīšanu kādam citam. Jācenšas noskaidrot pēc iespējas vairāk par auklītēm, un nevajag ļaut savu bērnu pieskatīt cilvēkam, par kuru ir radušās šaubas. Ja bērns izrāda neapmierinātību vai ir nelaimīgs, uzzinot, kas viņu pieskatīs, jāaprunājas ar bērnu un jānoskaidro, kāpēc bērns tā reaģē.

7. Jāaicina bērni cienīt sevi un citus.

Daudzi bērni un jaunieši nesaprot, kāpēc ir tik svarīgi cienīt pašiem sevi un citus cilvēkus. Tas īpaši raksturīgs dažu jaunu vīriešu attieksmē pret meitenēm un jaunām sievietēm un rada gaisotni, kurā var izpausties kaitējoša vai varmācīga seksuālā uzvedība. Mudiniet savus bērnus pret visiem izturēties ar cieņu un būt gataviem sevi aizstāvēt.

“Tagad es saprotu, ka tad, kad mūsu dēls bija tik noslēpumains, kas mums likās normāli, viņš patiesībā slēpās. Ja kāds mums būtu toreiz pastāstījis, ka mēs varam ar viņu par to runāt, vai parādījis mums, kā to darīt, varbūt nekas tāds nebūtu noticis,”

stāsta kāda pusaudža māte, kuras dēls ir seksuāli izmantojis citu bērnu.

Ko jūs varat darīt, ja jums ir aizdomas, ka jūsu bērns seksuāli kaitē citam bērnam vai domā par to?

Tas ir ļoti satraucoši, ja rodas aizdomas, ka jūsu bērns vai bērns, kuru jūs pazīstat, seksuāli izmanto citu bērnu. Ir daudz vieglāk šādas domas izmest no galvas un mierināt sevi, ka tās ir tikai iedomas. Iespējams, ka jums ir bail rīkoties, jo raizējaties par sekām. Tomēr jāatceras, ka šādā situācijā ir iespējams saņemt palīdzību, tāpēc ir labāk aprunāties ar speciālistu, nevis vēlāk secināt, ka jums tomēr bija taisnība. Jāatceras, ka mēs neesam vieni. Ļoti daudzi cilvēki katru gadu atklāj, ka kāds viņu ģimenē vai draugu lokā ir seksuāli izmantojis bērnu.

Bērniem, kas ir seksuāli izmantoti, un viņu ģimenēm ir vajadzīga profesionāla palīdzība, lai atgūtos no pārdzīvojumiem, bet varmākam ir nepieciešama palīdzība, lai apstātos.

Dažkārt pašos smagākajos gadījumos var būt nepieciešama juridiska iejaukšanās un tiesas process. Tas visiem iesaistītajiem ir smags pārdzīvojums, bet jāatceras, ka ir pieejama palīdzība un ka tas varētu būt vislabākais veids, kā novērst vēl lielāku kaitējumu.

Ja esat noraizējies, ka jūsu dēls vai meita, iespējams, kaitē kādam citam bērnam vai arī jums ir aizdomas, ka jūsu bērnu seksuāli izmanto, rīkojieties nekavējoties!

Ar apņēmīgu rīcību mēs varam novērst bērnu seksuālo izmantošanu un panākt, ka cietušie bērni saņem aizsardzību un palīdzību, lai tiktu tam pāri. Arī varmāka šādas rīcības rezultātā var saņemt efektīvu

ārstēšanu, lai pārstātu izmantot bērnus un kļūtu par nekaitīgāku sabiedrības locekli. Ja varmāka ir kāds mums tuvs cilvēks, tad arī mums pašiem ir nepieciešams atbalsts.

“Vislabākais, ko es varēju darīt, bija runāt ar dēlu. Es noteicu skaidras robežas, liku viņam saprast, ka tas ir nepareizi, un pateicu viņam, ka es viņam nepalīdzēšu glabāt noslēpumus. Es viņam arī teicu, ka mīlu viņu, ka viņš nav viens un ka kopīgiem spēkiem mēs sameklēsim viņam palīdzību,”

stāsta māte, kuras dēls bija seksuāli izmantojis bērnu.

Kur meklēt informāciju un vērsties pēc palīdzības

Nodibinājums “Centrs Dardedze” ir 2001. gadā dibināta nevalstiska organizācija, kuras mērķis ir pasargāt bērnus no jebkura veida vardarbības.

“Centrs Dardedze” komandu veido sociālie darbinieki, psihologi, apmācību vadītāji un citi profesionāļi, kuri ir pārliecināti, ka seksuāla vardarbība pret bērnu ir novēršama, ja vien rīkojamies preventīvi. Lai vardarbība pret bērniem nenotiktu, mēs izglītojam:

bērnus un jauniešus;
vecākus;
speciālistus.

Savukārt, ja seksuāla vardarbība pret bērnu ir notikusi, mēs palīdzam to atklāt un **sniedzam atbalstu:**

psiholoģiskā rehabilitācija bērnam;
konsultācijas bērna ģimenei.

Ja nepieciešama speciālista palīdzība, zvaniet uz “Centrs Dardedze” pa tālruni 67600685 vai 29556680.

Kad zināms vai nojaušams, ka kāds seksuāli izmantojis vai uzmācas mūsu bērnam kā reālajā, tā virtuālajā vidē, par to noteikti jāziņo VALSTS POLICIJAI. Tālrunis 110.

116111

Uzticības tālruņa numurs, uz kuru zvanot, bērniem un pusaudžiem, kā arī viņu vecākiem iespējams saņemt anonīmu bezmaksas palīdzību.

116006

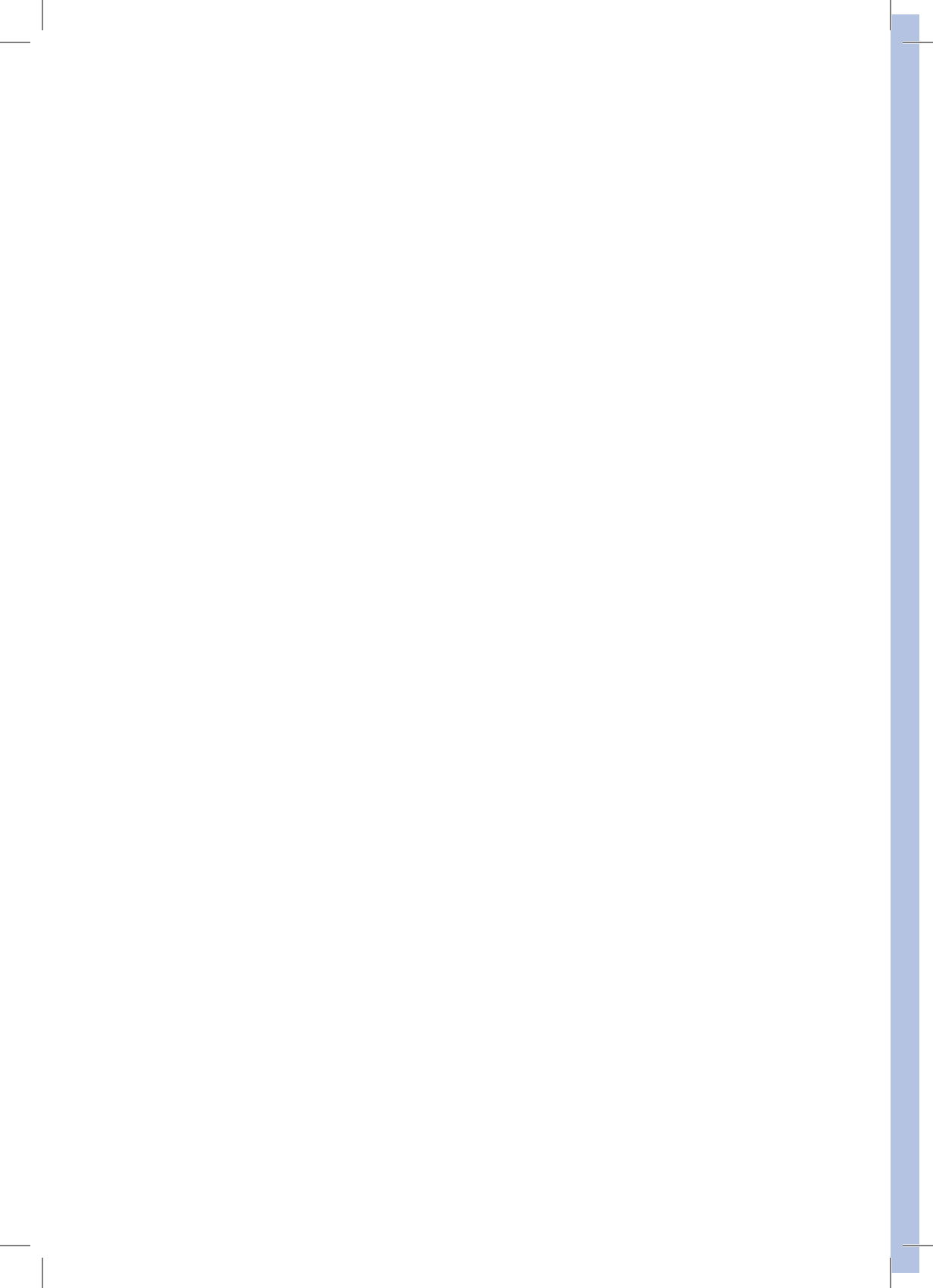
Atbalsta tālrunis noziegumos cietušajiem, uz kuru zvanot, var iegūt atbalstu un informāciju, kā rīkoties situācijā, ja Jūs vai Jūsu bērns ir cietis no noziedzīga nodarījuma.

Izglītoties un uzzināt izsmeltošu informāciju par bērnu pasargāšanu no seksuālas vardarbības riskiem iespējams e-mācību vietnē: www.pasargabernu.lv

www.centrsdardedze.lv

facebook.com/CentrsDardeze

info@centrsdardedze.lv



[The main body of the page is obscured by a large, solid blue rectangular area.]



Nodibinājums „Centrs Dardedze”

Cieceres iela 3a

Rīga, LV - 1002

E-pasts: info@centrsdardedze.lv

T.: 67600685, 29556680

BĒRNU UN JAUNIEŠU SEKSUĀLĀS UZVEDĪBAS MODEĻU LUKSOFORS



BADEV project has received funding from the European Union's
Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)



Seksuālās uzvedības modeļu Luksofors ir Kvīnslendas (Austrālijā) Ģimenes plānošanas departamentā radīta metode bērnu un jauniešu seksuālās uzvedības izvērtēšanai, ko adaptējis nodibinājums “Centrs Dardedze”.

Šis materiāls sagatavots ar Eiropas Savienības Tiesību, vienlīdzības un pilsonības (Rights, Equality and Citizenship 2014-2020) programmas finansiālu atbalstu projekta “Enhancing Barnahus model service delivery in Estonia, Latvia and Poland - BADEV” (Bērna mājas modeļa attīstība Igaunijā, Latvijā un Polijā - BADEV) projekta Nr. 764255 - BADEV - REC-CHILD-AG-2016/REC-CHILD-AG-2016-01 ietvaros.

Materiāla saturs ir nodibinājuma “Centrs Dardedze” atbildība un nevar tikt uzskatīts par Eiropas Komisijas uzskatu atspoguļojumu.

KAS IR LUKSOFORA METODE BĒRNU SEKSUĀLĀS UZVEDĪBAS NOVĒRTĒŠANAI?

Luksofora metode ir rīks, kas palīdz izvērtēt bērna uzvedību un izrādītās pazīmes, ja radušās aizdomas par piedzīvotu seksuālu vardarbību. Luksofora metode var palīdzēt izlemt, vai bērna uzvedība ir

- **Normāla.** Seksuālā uzvedība ir vecumam atbilstoša, izriet no bērna dabiskās ziņkāres, var kalpot kā aizsākums sarunām ar bērnu par seksualitāti.
- **Satraucoša.** Seksuālā uzvedība balansē uz robežas un var pārsniegt attīstības normu (uzvedības biežums, ilgums), nepieciešams pārraudzīt situāciju un sniegt palīdzību.
- **Prasa tūlītēju iejaukšanos.** Seksuālā uzvedība, kas ir ārpus normālas attīstības robežām, ir problemātiska vai kaitējoša, no kuras ir atkarība vai kura ir veikta piespiedu kārtā, liecina, ka ir nepieciešama tūlītēja iejaukšanās un palīdzības sniegšana.

Tomēr jāatceras, ka bērnu un jauniešu seksuālo attīstību var ietekmēt dažādi faktori. Vide, kurā bērni aug, attīstās un kontaktējas ar citiem, veido viņu zināšanas, attieksmi un uzvedību. Tādēļ, izvērtējot bērna seksuālo uzvedību, jāņem vērā arī sociālais, kultūras un ģimenes konteksts.

Luksofora metode izšķir 4 bērnu vecumposmus jeb seksuālās attīstības stadijas:

0 – 5 gadi

6 – 10 gadi

11 – 14 gadi

15 – 17 gadi

Katrā no šiem vecumposmiem bērni attīstās atšķirīgi un atšķirīgi pauž savu seksualitāti, tādēļ, saskaroties ar iespējamām aizdomām par seksuālu vardarbību pret bērnu, būtiski izprast, kāda bērna uzvedība katrā vecumā ir normāla, satraucoša un kādos gadījumos nepieciešama tūlītēja iejaukšanās. Seksuālā uzvedība, kas tiek uzskatīta par normālu bērniem noteiktā vecumā, var būt satraucoša citai vecuma grupai piederīgiem bērniem.

Zināšanas par bērna seksuālo attīstību un to, kāda bērna seksuālā uzvedība atbilst un kāda neatbilst konkrētajam vecumposmam, palīdz identificēt bērnus, kuri var būt ir cietuši no seksuālas vardarbības, un novērst to, ka varētu ciest citi bērni.

BĒRNS VECUMĀ NO 0 –5 GADIEM

Normāla

- Nekaunas būt kails/ gūst prieku no kailuma;
- pieskaras savam ķermenim, aizskar un spēlējas ar saviem dzimumorgāniem;
- interesējas par savām un citu cilvēku ķermeņa daļām un to funkcijām;
- pieskaras citu bērnu dzimumorgāniem; (piemēram, mazgājoties vai spēlējoties “ārstoš”);
- masturbē vienatnē, tas netraucē citām ikdienas aktivitātēm;
- izrāda ziņkāri un uzdod jautājumus, kas saistīti ar seksualitāti;
- interesējas par atšķirībām starp zēniem un meitenēm.

Satraucoša

- Bieži masturbē citu ikdienas aktivitāšu vietā;
- intensīvi novēro citus cilvēkus fizioloģisku darbību laikā vai tad, kad viņi ir kaili;
- uzstājīgi aizskar citu bērnu dzimumorgānus/ intīmās ķermeņa daļas;
- aizskar pieaugušo intīmās ķermeņa daļas, neņemot vērā izteikto aizrādījumu;
- runā par seksuālām darbībām, kas ir redzētas pa televizoru vai internetā.

Nepieciešama iejaukšanās

- Pārmērīgi bieži un ilgstoši masturbē, tas izraisa traumas;
- sarunās, radošās aktivitātēs, rotaļās izteikti atkārtojas seksuāla rakstura tēmas;
- periodiski atdarina pieaugušiem raksturīgas seksuālas darbības;
- uzstājīgi aizskar citu bērnu vai pieaugušo intīmās ķermeņa daļas;
- piespiež citus bērnus veikt seksuālas darbības;
- demonstrē seksuālu uzvedību ar priekšmetu ievadīšanu dzimumorgānos vai mutē.

KO MĀCĪT BĒRNIEM PAR SEKSUĀLU UZVEDĪBU?

0 – 5 GADI

Pamatinformācija

- Ķermeņa daļu nosaukumi.
- Zēni un meitenes atšķiras.
- Noteikumi par personīgajām robežām. Privātās ķermeņa daļas tur apslēptas, citu bērnu intīmās ķermeņa daļas neaiztiek.
- Sniegt vienkāršas atbildes uz bērna jautājumiem par ķermeni un ķermeņa funkcijām.
- Vienkāršs skaidrojums par to, kā bērniņi aug mammas vēderā un par dzimšanas procesu.

Drošības informācija

- Atšķirība starp labajiem pieskārieniem (tādi, kuri ir patīkami, vēlami un ērti) un sliktajiem.
- Tavs ķermenis pieder tev.
- Arī pieaugušajam var teikt «nē», ja viņš liek darīt nepareizas lietas – pieskarties ķermeņa intīmajām daļām vai paturēt kaut ko noslēpumā no vecākiem.
- Ir starpība starp labu noslēpumu (patīkamu pārsteigumu) un sliktu noslēpumu. Labos drīkst paturēt noslēpumā, jo tie tāpat atklāsies, un citi būs priecīgi. Sliktos noteikti jāizstāsta.
- Kuram pateikt, ja kāds liek tev darīt nepareizas lietas.

BĒRNS VECUMĀ NO 6 – 10 GADIEM

Normāla

- Kaunas no kailuma/ apzinās ķermeņa privātumu;
- masturbē vienatnē, izprotot šīs darbības privāto raksturu;
- interesējas par cilvēka seksualitāti, piemēram, jautā par to, kā rodas bērni, par dzimumiem, attiecībām, seksuālām darbībām;
- lieto vulgārus izteicienus vai slenga vārdus, kas apraksta fizioloģiskas darbības, ķermeņa intīmo daļu nosaukumus.

Satraucoša

- Dod priekšroku masturbācijai citu ikdienas aktivitāšu vietā, masturbē publiskās vietās vai citu cilvēku klātbūtnē;
- sarunās, rotaļās vai zīmējumos bieži iekļauj seksuāla rakstura attēlus vai domas;
- izģērbjas un/vai demonstrē savas intīmās ķermeņa daļas publiskās vietās, neņemot vērā izteikto aizrādījumu;
- izģērbj citus bērnus vai aiztiek to intīmās ķermeņa daļas, neņemot vērā izteikto aizrādījumu;
- neregulāri atdarina seksuālas darbības, iesaistot citus bērnus;
- seksuāli ņirgājas klātienē vai tiešsaistē;
- nepārtraukti vai bieži jautā par seksuālām darbībām, neraugoties uz sniegtajām atbildēm.

Nepieciešama iejaukšanās

- Pārmērīgi bieži un ilgstoši masturbē, tas rada traumas vai tiek veikts publiskās vietās;
- meklē “publiku” savas seksuālās uzvedības demonstrēšanai;
- sarunās, rotaļās vai zīmējumos uzstājīgi bieži iekļauj seksuāla rakstura attēlus vai domas;
- atkārtoti atdarina seksuālas darbības;
- uzstājīgi aizskar citu cilvēku intīmās ķermeņa daļas;
- veic seksuālas darbības ar daudz jaunākiem vai mazāk attīstītiem bērniem;
- piespiež citus bērnus veikt seksuālas darbības, piemēram, izģērbties vai pieskarties pret to gribu;
- atdarina orālu vai ģenitālu dzimumaktu, ietekmējoties no redzētiem pornogrāfiskiem materiāliem.

KO MĀCĪT BĒRNIEM PAR SEKSUĀLU UZVEDĪBU?

6 – 10 GADI

Pamatinformācija

- Zēnu un meiteņu ķermeņi mainās, kad viņi kļūst vecāki.
- Sniegt vecumam atbilstošas atbildes uz bērna jautājumiem par ķermeņi un ķermeņa funkcijām, tai skaitā arī gaidāmajām izmaiņām pubertātes laikā.
- Aiztikt savas intīmās ķermeņa daļas ir patīkami, bet to vienmēr dara vienatnē.
- Noteikumi par personīgajām robežām (privātās ķermeņa daļas tur apslēptas, citu bērnu intīmās ķermeņa daļas neaiztiek).

Drošības informācija

- Seksuālā vardarbība ir tad, kad kāds pieskaras tavām intīmajām ķermeņa daļām vai liek tev pieskarties viņa, pat ja to dara tev pazīstams cilvēks.
- Seksuālā vardarbība nekad nav bērna vaina.
- Ja kāds pieaugušais vēlas, lai tu viņam ej līdzi, tad skrien prom un izstāsti kādam, kuram uzticies (vecākiem, skolotājam, policistam)!
- Vienmēr izstāsti sliktos noslēpumus!

BĒRNS VECUMĀ NO 11 – 14 GADIEM

Normāla

- Masturbē vienatnē;
- interesējas par seksualitāti, meklē informāciju par to;
- iesaistās sarunās par pirmo mīlestību un seksu, lieto seksualizētu valodu, tostarp lamu un slenga vārdus;
- var būt romantiska draudzība ar sava vai pretēja dzimuma vienaudzi;
- labprātīgi skūpstās, apskaujas, sadodas rokās ar sava vecuma grupas draugiem.

Satraucoša

- Dod priekšroku masturbācijai citu ikdienas aktivitāšu vietā;
- sarunās, spēlēs vai radošos darbos bieži iekļauj seksuāla rakstura attēlus vai izteikums;
- meklē pieaugušajiem paredzētus materiālus (piemēram, filmas, spēles vai interneta publikācijas), tostarp ar seksuāla rakstura saturu;
- raizējas par grūtniecības iestāšanos vai inficēšanos ar seksuāli transmisīvām slimībām;
- dod priekšroku attiecībām ar daudz vecākiem pusaudžiem;
- ar vienaudžiem veic seksuālas darbības, kas pārsniedz attīstības normu robežas, piemēram, dziļi skūpsti, abpusēja otra intīmo ķermeņa daļu aizskaršana;
- verbāli, fiziski vai virtuāli seksuāli ņirgājas, demonstrējot seksuālu agresiju.

Nepieciešama iejaukšanās

- Pārmērīgi bieži un ilgstoši masturbē, tas rada traumas vai tiek veikts publiskās vietās;
- piespiež citus (arī citus bērnus) veikt seksuālas darbības;
- veic seksuālas darbības, piemēram, orālu vai ģenitālu seksu;
- izplata savus vai citu cilvēku kailfoto vai seksuāli provokatīvus attēlus;
- iesaistās seksuālās darbībās, pretī saņemot naudu vai citus materiālus labumus;
- risina seksuāli detalizētas sarunas ar jaunākiem bērniem;
- slepus organizē tikšanās ar interneta paziņām;
- ir inficēts ar seksuāli transmisīvu slimību un/vai iestājusies grūtniecība.

KO MĀCĪT BĒRNIEM PAR SEKSUĀLU UZVEDĪBU? 11 – 14 GADI

Pamatinformācija

- Kā tikt galā ar izmaiņām pubertātes laikā.
- Pamati par reprodukciju, grūtniecību un bērnu piedzimšanu.
- Prezervatīvs kā galvenā kontracepcija.
- Masturbēšana ir plaši izplatīta un nav saistīta ar problēmām tālākajā dzīvē, taču tai ir jānotiek privāti.
- Piekrišana seksuālām attiecībām no 16 gadu vecuma.

Drošības informācija

- Seksuālā vardarbība var būt saistīta ar pieskārieniem, bet var būt arī bez tiem.
- Kā parūpēties par drošību, satiekoties ar cilvēkiem dzīvē vai internetā.
- Palikšanas divatā noteikumi ar pretējā dzimuma vienaudzi.

JAUNIETIS/JAUNIETE VECUMĀ NO 15 – 17 GADIEM

Normāla

- Masturbē vienatnē;
- meklē informāciju par seksualitāti un seksu;
- skatās pornogrāfiska rakstura materiālus, lai sasniegtu seksuālu uzbudinājumu;
- risina seksuāli detalizētas sarunas ar vienaudžiem;
- runā neķītrības un joko par seksu;
- iesaistās emocionālās un intīmās attiecībās ar sava vecuma partneri;
- veic seksuālas darbības, tostarp apskaujas, skūpstās, sadodas rokās;
- ir labprātīgs orāls un/vai ģenitāls sekss ar sava vai pretēja dzimuma, līdzīga vecuma un attīstības partneri (no 16.g.v.);
- izvēlas būt seksuāli neaktīvs.

Satraucoša

- Ir pārņemts ar seksualitāti, tas traucē normālai ikdienai;
- tīši izspiego citus cilvēkus, lai redzētu tos kailus vai veicam seksuālas darbības;
- izteikumos, radošajās izpausmēs vai aktivitātēs uzvedas nepiedienīgi vai izsaka seksuāla rakstura draudus;
- atsedz savas intīmās ķermeņa daļas publiskās vietās, vienaudžu klātbūtnē (ekshibicionisms);
- piekļūst varmācīga rakstura pornogrāfijai;
- rīko individuālas tikšanās ar tiešsaistē sastaptām personām.

Nepieciešama iejaukšanās

- Pārmērīgi bieži un ilgstoši masturbē, tas rada traumas vai tiek veikts publiskās vietās;
- piespiež citus veikt seksuālas darbības, arī parādīt dzimumorgānus;
- iesaistās seksuālās darbībās, pretī saņemot naudu vai citus materiālus labumus;
- veic dzimumaktu ar personu, daudz vecāku vai jaunāku par sevi;
- demonstrē riskantu seksuālu uzvedību, piemēram, iesaistās dzimumattiecībās bez izsargāšanās, seksuālās attiecībās ar vairākiem partneriem;
- fotografē sevi vai citus kailā vai seksuāli provokatīvā veidā, izplata šīs fotogrāfijas publiski vai internetā, sniedz savu kontakta informāciju;

- izstāsta par piedzīvotu seksuālu vardarbību;
- seksuāli noniecina/pazemo sevi vai citus;
- seksuāls kontakts ar dzīvniekiem;
- uzvedas seksuāli vardarbīgi, agresīvi, seksuālās attiecībās izmanto/akceptē varu un kontroli;
- fotografē sevi vai citus kailā vai seksuāli provokatīvā veidā, izplata šīs fotogrāfijas publiski vai internetā, sniedz savu kontaktinformāciju.

KO MĀCĪT JAUNIEŠIEM PAR SEKSUĀLU UZVEDĪBU? 15 – 17 GADI

Pamatinformācija

- Padziļināta informācija par reprodukciju, grūtniecību un bērnu piedzimšanu.
- Seksuālās aktivitātes riski (grūtniecība, STS).
- Pamati par kontracepciju.
- Piekrišana seksuālām attiecībām no 16 gadu vecuma.

Drošības informācija

- Vardarbība attiecībās gan dzīvē, gan internetā.
- Kā apzināties un izvairīties no riskantām sociālām situācijām.
- Randiņu noteikumi.



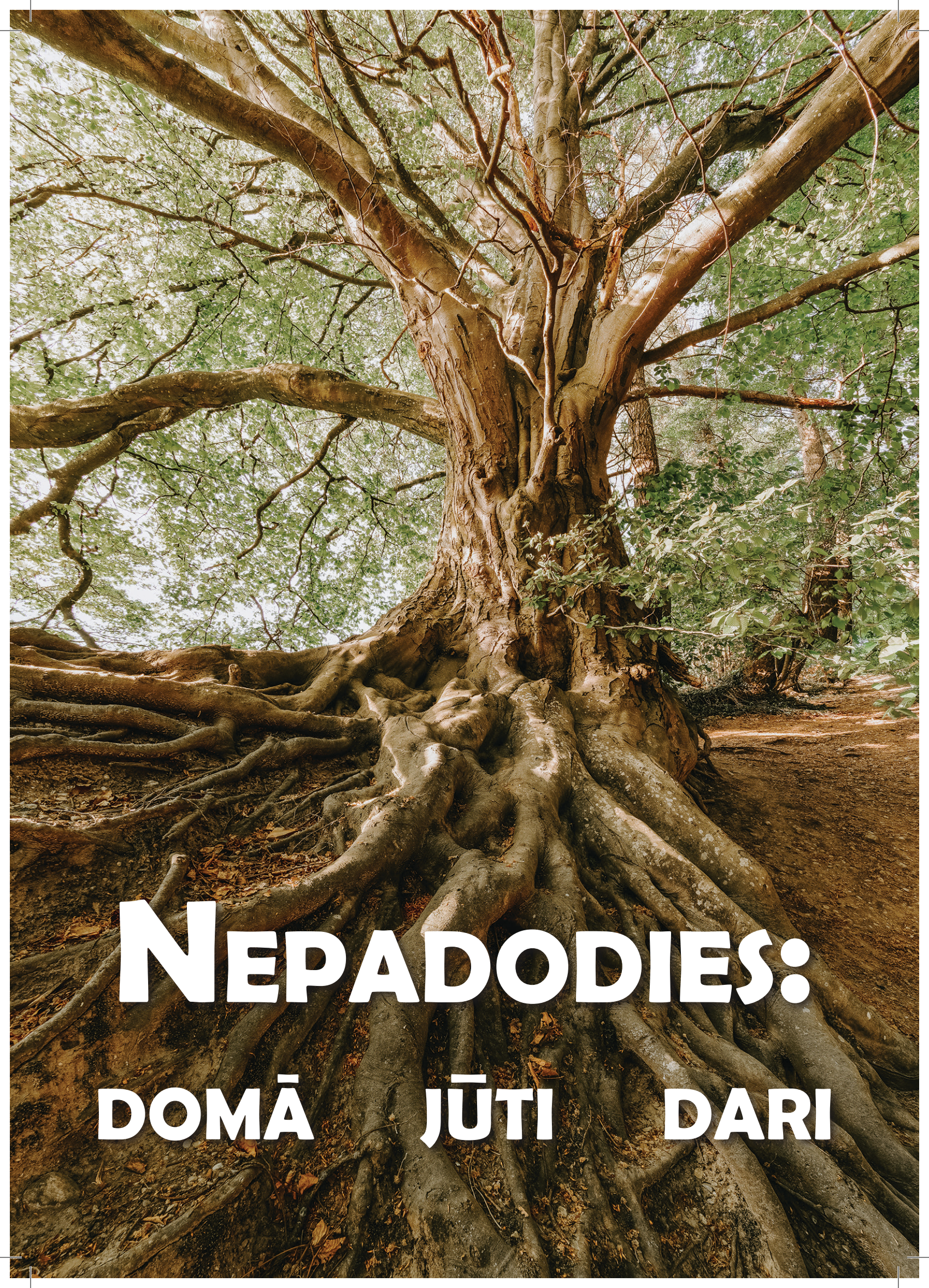
Nodibinājums „Centrs Dardedze”

Cieceres iela 3a

Rīga, LV - 1002

E-pasts: info@centrsdardedze.lv

T.: 67600685, 29556680



NEPADODIES: DOMĀ JŪTI DARI

GRĀMATIŅA „NEPADODIES: DOMĀ, JŪTI, DARI!” IR VELTĪTA BĒRNIEM, KAS CIETUŠI NO SLIKTAS UN NEPAREIZAS PIEAUGUŠO UN VIENAUDŽU IZTURĒŠANĀS. TAJĀ TU ATRADĪSI INFORMĀCIJU PAR TO, KĀ JŪTAS, DOMĀ UN RĪKOJAS CILVĒKI, KURIEM DARĪTS PĀRI. KOPĀ AR PSIHOLOGU TU MEKLĒSI IESPĒJAS, KĀ JUSTIES LABĀK. VIŅŠ SAPRATĪS, KA DAŽREIZ TEV IR GRŪTI STĀSTĪT PAR TO, KAS IR NOTICIS UN PAR TO, KĀ TU JŪTIES. TU SAŅEMSI ATBALSTU UN IEDROŠINĀJUMU, LAI NEPADOTOS, JUSTU, DOMĀTU UN RĪKOTOS.

Materiāla veidotāji - Līga Redliha, Daina Dziļuma, Inese Sadauska, Liene Nikolajeva, Marina Sokola - Nazarenko, Anastasija Pušņakova un Iveta Svirskā.

ISBN 978-9934-509-25-4

Izdevēja nosaukums: Centrs Dardedze, nodibinājums

Izdevuma nosaukums: Nepadodies: domā, jūti, dari!



BADEV project has received funding from the European Union`s Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)



SATURS

PAR VARDARBĪBU	4
KĀ JŪTAS UN KO DOMĀ BĒRNS, KURAM IR DARĪTS PĀRI	6
EMOCIJAS	7
EMOCIJU VĀRDNĪCA	8
DOMU, EMOCIJU, UZVEDĪBAS SAISTĪBA	10
KĀ ES JŪTOS PĒC VARDARBĪBAS UN KĀ ES VARU TIKT AR TO GALĀ	12
MANS PAŠVĒRTĒJUMS, KĀ PAR SEVI GĀDĀJU!	18
IĒPAZĪSTI SAVU ĶERMENI	20
ATTIECĪBAS UN DROŠĪBA	25



PAR VARDARBĪBU

Vardarbībai ir četri veidi: emocionālā, fiziskā, seksuālā vardarbība un novārtā pamešana. Bērni bieži saskaras arī ar mobingu. Vardarbība var notikt gan reālā vidē, gan internetā.



EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA ir tad, kad kāds apsūkā, lamā, draud, pazemo vai ņirgājas par tevi. Parasti tas notiek, izmantojot vārdus, taču tā var notikt arī klusējot – ignorējot tevi un tīšām neatbildot. Tas var notikt arī, izmantojot sociālos tīklus. Emocionālā vardarbība ir arī tad, kad tev svarīgi cilvēki, piemēram, tavi vecāki biedējoši strīdas un dara viens otram pāri, kad tu esi tuvumā. Kad viens no vecākiem vai kāds cits cilvēks stāsta sliktu par otru vecāku, arī tā ir emocionāla vardarbība, kā arī tad, ja netiek ievērotas tavas tiesības tikties un pavadīt laiku ar abiem vecāki.



FIZISKĀ VARDARBĪBA ir tad, kad kāds tevi sit, piekauj, rausta, grūsta, dedzina, kniebj, žņaudz vai kā citādi fiziski dara pāri, radot sāpes.



SEKSUĀLĀ VARDARBĪBA ir tad, kad kāds tev pieskaras vai liek tev pieskarties savām intīmajām ķermeņa daļām, atkailina sevi tavā priekšā, liek nodarboties ar seksu vai skūpstīties, izgatavo seksuāla rakstura fotoattēlus vai filmas. Seksuāla vardarbība ir arī tad, ja kāds tevi novēro pārgērbjoties, dušā vai kādā citā intīmā brīdī, izsaka seksuālas piezīmes. Seksuālā vardarbība var notikt arī internetā, kad kāds tev rāda, mudina skatīties vai tu pats piekļūsti attēliem vai video materiāliem par seksu, ja kāds grib sarakstīties ar tevi par seksu, uzdod intīmus jautājumus, lūdz atsūtīt savu kailfoto un stāstīt par seksuālām lietām.



NOVĀRTĀ PAMEŠANA jeb nerūpēšanās par tevi ir tad, kad vecāki vai citi tev nozīmīgi pieaugušie nenodrošina tavai dzīvībai, veselībai un attīstībai svarīgas lietas, piemēram, uzmanību un labvēlību, atbalstu, ēdienu, apģērbu, pieskatīšanu, skolas piederumus, ārstēšanos.



MOBINGS ir tad, kad tev dara pāri vienaudži, piemēram, apsūkā, ņirgājas, sit, grūsta, bojā tavas mantas, ignorē tevi. Tas var notikt gan reālajā dzīvē, gan internetā un sociālajos tīklos.

PAT JA TEV ŠĶIET, KA ESI UZVEDIES TĀ, KA TAS VARĒJA IZRAISĪT VARDARBĪBU PRET TEVI, TU NEESI VAINĪGS, JO PAR VARDARBĪBU VIENMĒR ATBILD TĀS VEICĒJS!

UZDEVUMS. VARDARBĪBAS VEIDI.

Betija mācās 3. klasē. Meitenei padodas zīmēšana, bet viņai bieži jāaizņemas papīrs un zīmuļi. Betija valkā vienas un tās pašas drēbes, kuras ir netīras un viņai par lielu. Klasesbiedri negrib sēdēt blakus Betijai, saka, ka viņa smird. Bariņš zēnu iemeta Betijas somu atkritumu spainī, grūstīja un izsmēja viņu. Meitenes izsūtīja visai klasei Betijas bildi, kur viņa nofotografēta sporta ģērbtuvē, un nav līdz galam apģērbusies.



Hilda ik pa laikam dodas ciemos pie krusttēva. Viņi parasti kopā iet uz kino, ēd kaut ko garšīgu, daudzās. Viņiem ir kopīgi noslēpumi, kurus Hilda nedrīkst nevienam stāstīt. Krusttēva mājās ir noteikums, ka vannasistabas durvīm vienmēr jābūt vaļā. Krusttēvs pirms miega vienmēr grib Hildu noskūpstīt uz lūpām un pagulēt blakus. Hildai tas nepatīk.

Aivars nejauši nogrūda no galda planšeti, tā nokrita un saplīsa. Mamma viņu nosauca par tizlu un uzšāva pa pakausi, sakot, ka tētis vakarā viņam kārtīgi sados.

KĀ JŪTAS UN KO DOMĀ BĒRNS, KURAM IR DARĪTS PĀRI

Visbiežāk bērni negrib runāt par piedzīvoto vardarbību. Daudzi to slēpj, nevienam nestāsta. Vairumam bērnu, kuriem ir darīts pāri, var būt pretrunīgas domas un emocijas, un tās var saglabāties ilgstoši. Lūk, dažas no tām.

- Es jūtos vainīgs par notikušo.*
- Es pats biju vainīgs.*
- Man ir bail.*
- Man ir kauns.*
- Es nezinu, kā par to runāt un kam par to pastāstīt.*
- Es domāju, ka visi jau tāpat zina, tikai izliekas, ka nezina.*
- Es nezinu, kurš un ko zina par notikušo vardarbību.*
- Es domāju, ka citiem arī notiek tāpat.*
- Man neviens tāpat netic.*
- Mani nesaprot.*
- Man vajadzēja pretoties, lai tas nenotiktu.*
- Es dusmojos uz sevi vai pāridarītāju.*
- Es neesmu pārliecināts, ka tas, ka pastāstīju, man ir palīdzējis.*
- Es neticu, ka kāds var man palīdzēt.*
- Citi domā, ka es meloju.*
- Es nevēlos, lai pāridarītājam būtu nepatīkšanas.*
- Es negribu, lai kāds no manas ģimenes pārdzīvo un uztraucas.*
- Es domāju, ka varēšu vienkārši aizmirst par vardarbību, ja nerunāšu par to.*
- Es baidos, ka draugi ar mani vairs nedraudzēsies.*
- Es jutos slikti, bet es nezināju, ka tas, kas notika, bija vardarbība un ka tā ne pret vienu nedrīkst izturēties.*
- Man bija bail kādam stāstīt, jo man draudēja.*
- Es baidos zaudēt savu ģimeni un nonākt bērnu namā vai audžu ģimenē.*
- Es negribu stāstīt par vardarbību atkal un atkal.*
- Es baidos atkal satikt pāridarītāju.*
- Es uztraucos par to, kas notiks tālāk.*
- Es domāju, ka esmu sabojāts, jo piedzīvoju vardarbību.*
- Es neticu, ka man būs laimīga nākotne.*



EMOCIJAS

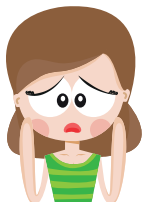








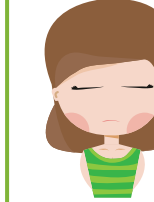











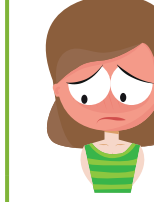

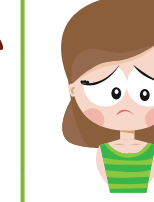





Emocijas ir tas, ko tu izjūti par to, kas notiek šobrīd vai kad tu domā par to, kas notiek, notika vai varētu notikt. Jebkurā dzīves situācijā tu izjūti kādas emocijas. Tās rodas netīši un tās pāriet.

Bieži vien bērni un arī pieaugušie vienlaikus izjūt vairākas emocijas, kuras var būt arī ļoti atšķirīgas, pat pretējas. Citreiz emocijas var tevi pārņemt. Var šķist, ka emocijas ir grūti savaldīt.

Emocijas nav ne labas, ne sliktas. Tomēr ir tādas emocijas, kuras ir patīkamāk izjust, un tādas, kuras ir nepatīkamākas. Emociju ir ļoti daudz, un dažreiz var būt grūti saprast, ko tu jūti.



EMOCIJU VĀRDNĪCA

 <p>NOBIJIES – notiek kaut kas biedējošs vai bīstams</p>	 <p>DROSMĪGS – pārvari savas bailes</p>	 <p>DUSMĪGS – tev nepatīk, kas notika</p>	 <p>GREIZSIRDĪGS – kāds pievērs uzmanību kādam citam, nevis tev</p>	 <p>MĪLOŠS – tev kāds ļoti rūp</p>	 <p>DROŠI – tu zini, ka nekas slikts nenotiks</p>
 <p>SATRAUKTS – uztraucies par kaut ko, kas notiek vai varētu notikt</p>	 <p>PRETĪGI – kaut kas ir tiešām pretīgs vai riebīgs</p>	 <p>SAJŪSMINĀTS – ir noticis kaut kas ļoti labs</p>	 <p>IZTUKŠOTS – tu jūties kā bez spēka</p>	 <p>NEIEDERĪGS – jūties, ka tu neesi tāds pats kā citi</p>	 <p>BEZPALĪDZĪGS – nevari ietekmēt kaut ko, kas notiek</p>
 <p>LEPNS – tu jūties ļoti par kaut ko, ko ļoti paveici</p>	 <p>NORAIZĒJIES – baidies, ka notiks kaut kas slikts</p>	 <p>SKAUDĪGS – kādam ir kaut kas, ko tu gribi</p>	 <p>VIENTUĻŠ – nav neviena, ar ko būt kopā</p>	 <p>VĪLIES – kaut kas nenotiek tā, kā tu gaidīji</p>	 <p>APJUCIS – tu nezini, nesapro- ti, ko darīt</p>
 <p>PRIECĪGS – notiek kaut kas labs</p>	 <p>BĒDĪGS – kaut kas tevi nomāc</p>	 <p>PĀRSTEIGTS – notiek kaut kas negaidīts</p>	 <p>NOKAUNĒJIES – jūties nervozs vai neērti citu cilvēku priekšā par kaut ko, ko tu vai kāds cits ir izdarījis</p>	 <p>CERĪGS – tu tīci, ka notiks kaut kas labs</p>	 <p>VAINĪGS – jūties slikti par kaut ko, ko izdarīji nepareizi</p>
 <p>AIZVAINOTS – kāds tev ir tišām nodarījis pāri</p>	 <p>MIERĪGS – tu jūties droši un atslābināti</p>	 <p>FRUSTRĒTS – tu centies kaut ko izdarīt, bet nevari</p>	 <p>UZVILKTS – katrs sākums kaiti- na, tu esi viegli uzbudināms</p>	 <p>ATVIEGLOTS – jūties ļoti, kad kaut kas nepatīkams nav noticis vai ir beidzies</p>	

Ja ir liels apjukums emocijās vai ir grūti tās izturēt, cilvēki meklē veidus, kā ar tām tikt galā. Daži no tiem sniedz atvieglojumu, taču kaitē veselībai un attiecībām ilgākā laika periodā, savukārt citi ir tādi, kas palīdz tikt galā un uzlabo veselību un attiecības.

LIETAS, KAS PATIEŠĀM PALĪDZ TIKT GALĀ AR EMOCIJĀM

- Stāstīšana par to, kā tu jūties, kādam, kam tu uzticies, piemēram, ģimenei, draugiem.
- Dziedāšana, zīmēšana, skriešana - aktivitātes, kas palīdz izpaust emocijas, nenodarot nevienam pāri.
- Palīdzības lūgšana citiem, ja netiek ar kaut ko galā.
- Dienasgrāmatas rakstīšana.
- Konsultēšanās ar speciālistu: psihologu, sociālo darbinieku, psihoterapeitu.
- Piedalīšanās jautros pasākumos, piemēram, koncertu, kino, pasākumu apmeklēšana.
- Savu spēju un prasmju attīstīšana.
- Sportošana.
- Sevis palutināšana, piemēram, kakao vai tējas pagatavošana un dzeršana.
- Jaunu hobiju uzsākšana.
- Normālu ikdienas aktivitāšu turpināšana, piemēram, iešana uz skolu, piedalīšanās pasākumos ar ģimeni, tikšanās ar draugiem.
- Rūpēšanās par sevi, piemēram, patīkamas dziesmas klausīšanās, veselīga ēdiena izvēle.

LIETAS, KAS PALĪDZ TIKAI ĪSU BRĪDI UN KAITĒ

- Ilgstoša datora, telefona lietošana, piemēram, spēļu spēlēšana, video skatīšanās.
- Saskarsme tikai interneta vidē, tikai virtuāli draugi, kurus dzīvē nesatiek.
- Skolas neapmeklēšana.
- Alkohola un narkotiku lietošana.
- Smēķēšana.
- Roku un kāju graizīšana.
- Bēgšana prom no mājām.
- Pārēšanās vai neēšana.
- Vemšanas izraisīšana pēc ēšanas.
- Gulēšana visas dienas garumā.
- Izvairīšanās no attiecībām, kad tu vairs nepavadi laiku ar ģimeni un draugiem.
- Pārāgras seksuālas attiecības, bieža partneru maiņa.
- Riskanta, bīstama uzvedība, piemēram, staigāšana lielā augstumā.
- Izvairīšanās no jebkādas piederības savam dzimumam, piemēram, svārku nevilkšana.

DOMU, EMOCIJU, UZVEDĪBAS SAISTĪBA

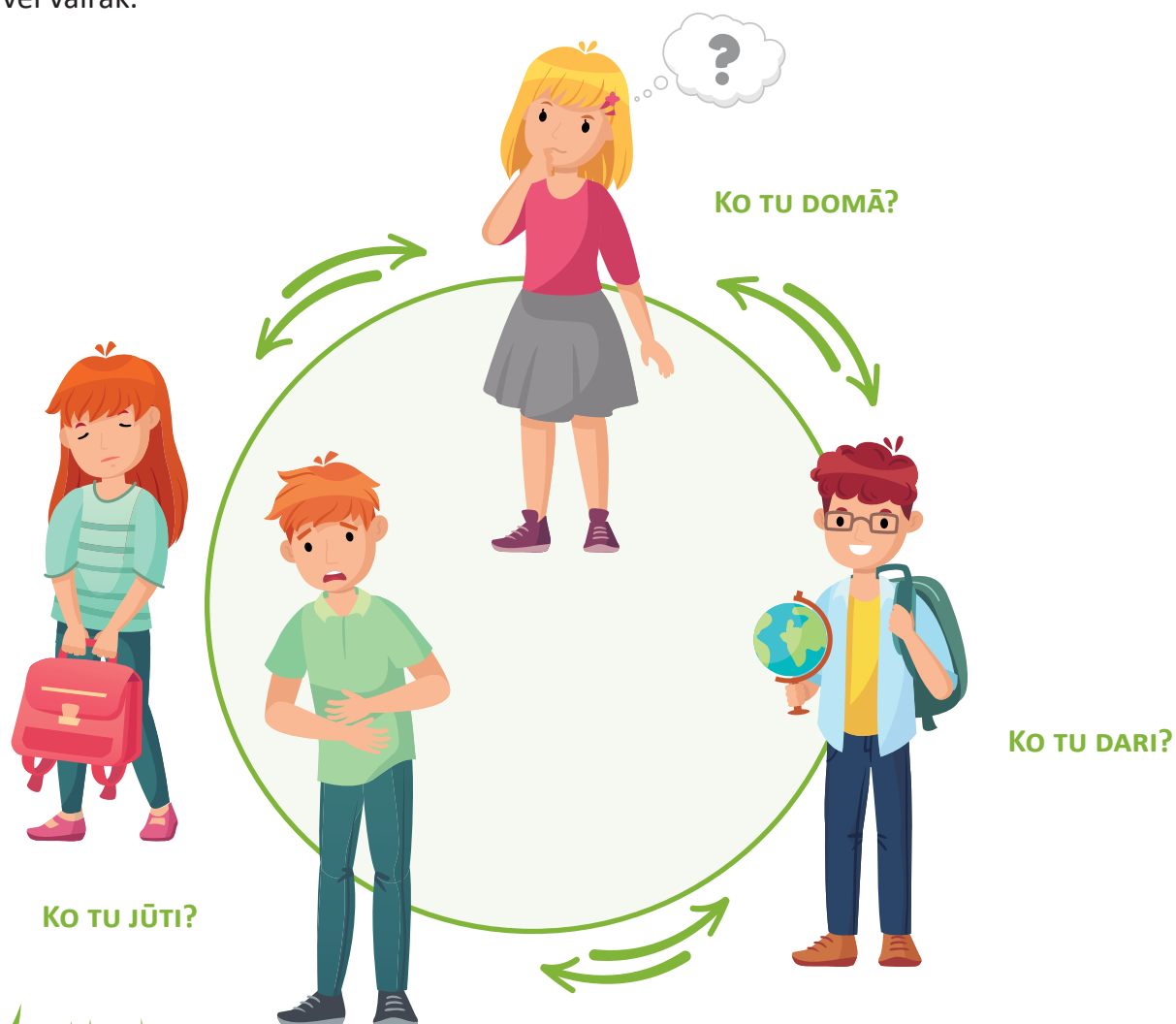
Pastāv saistība starp to, ko tu domā, kā tu jūties un ko tu dari.

Mūsu prāts ir vienmēr aizņemts. Mēs pastāvīgi domājam par dažādām lietām, par to, kas notiek mums apkārt, arī par mums pašiem, par to, kas ar mums ir noticis, ko mēs darām, kas vēl tikai notiks. Mēs domājam par citiem un par to, ko citi domā par mums.

Tas, ko tu domā, var ietekmēt to, kā tu jūties. Domas, var izraisīt ļoti dažādas emocijas. Piemēram, ja tu domā: “Ja citi uzzinās par vardarbību, tad ar mani nedraudzēsies”, tad tu visdrīzāk jūti bailes, bet, ja tu domā: “Man patiešām šodien izdevās uzzīmēt labu zīmējumu”, tu droši vien jūties priecīgs.

Tu vari sajust izmaiņas savā ķermenī, pirms tu saproti, kas notiek un kā tu jūties. Piemēram, tava sirds sitas ātrāk, tu jūti, ka elpo ātrāk, tev svīst rokas, trīc kājas, tu sarksti, jūti kamolu kaklā, reibst galva, var būt sajūta itkā akmeņi būtu vēderā un taureņi pakrūtē.

Ja emocijas kļūst ļoti stipras, tad tās var sākt ietekmēt to, ko tu dari. Ja tu izjūti dusmas, kad citi saka ko sliktu par tavu darbu, tu, iespējams, atteiksies to darīt vai necentīsies to izdarīt. Ja tu jūties priecīgs, kad skolotāja slavē tavu darbu, tu centīsies vēl vairāk.



UZDEVUMS. SAŠĶIRO, KAS IR KAS!

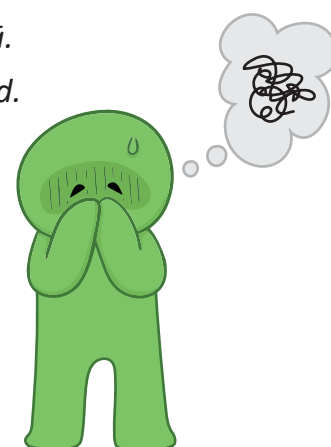
	Domas	Emocijas	Uzvedība
PRIECĪGS			
NEVIENS NEGRIB AR MANI DRAUDZĒTIES			
DUSMĪGS			
EJU UZ SKOLU			
BĒDĪGS			
SPĒLĒJU AR DRAUGIEM FUTBOLU/DATORSPĒLES			
TAS IR TIEŠĀM LABI!			
ES MĀKU SASMĪDINĀT CILVĒKUS			
FRUSTRĒTS			
DODOS CIEMOS PIE DRAUGA			
CITIEM ES NEPATĪKU			
EJU VANNĀ			
ESMU SLIKTS			
DZERU TĒJU			
SATRAUKTS			
GUĻU GULTĀ VISU DIENU			
MAN NEKAS NESANĀK LABI			
NOBIJIES			
NOTIKS KAUT KAS SLIKTS			
ES VIENMĒR JUTĪŠOS TĀ			
NEKAS NEMAINĪSIES			
SARUNĀJOS AR KĀDU			
LAIMĪGS			
ES ESMU JOCĪGS			

KĀ ES JŪTOS PĒC VARDARBĪBAS UN KĀ ES VARU TIKT AR TO GALĀ.

Lai izvairītos no vardarbības atkārtotāšanās un dažādu nepatīkamu domu un emociju veidošanās, tā jāpārtrauc pēc iespējas ātrāk un jāsaņem speciālistu palīdzība. Daudzi bērni pēc piedzīvotas vardarbības jūtas, domā un rīkojas citādāk nekā līdz tam. Zemāk ir aprakstītas dažādas lietas, ko, iespējams, arī Tu esi izjutis, domājis vai darījis. Daļa šo lietu ir ļoti nepatīkamas un traucējošas, tādēļ ir svarīgi, ka Tu izmanto veselīgus veidus, kas palīdz tikt galā.

PĒCTRAUMAS STRESA IZPAUSMES

- Nevari apturēt uzmācīgas domas vai ainas, kas pēkšņi ienāk tev prātā.
- Dažkārt tu izjūti, ka tev dara pāri atkal un atkal, it kā tas notiktu tagad.
- Tev ir slikti sapņi vai nakts murgi.
- Tu nobīsties vai esi nomākts, kad kaut kas tev atgādina par notikušo.
- Tu pastāvīgi jūties apdraudēts.
- Nepatīkamo atmiņu dēļ jūties dusmīgs vai viegli aizkaitināms.
- Grūti koncentrēties, kad esi ar draugiem vai ģimeni.



KAS PALĪDZ?

Vizualizācija, iztēle. Iztēlojies, ka tu stāvi laukā un skaties uz spilgti sarkanu gaisa balonu, kas paceļas gaisā. Tu vēro, kā tas paceļas arvien augstāk debesīs, kamēr izzūd skatīnam. Līdzīgi tu vari domāt par uzmācīgajām ainām, tēliem savā galvā. Ļauj tiem ienākt tavās domās un izgaist, tāpat kā gaisa balonam debesīs. Apzinies, ka ainas var parādīties, bet necenties tās apturēt. Domas var ienākt prātā pēkšņi un jebkurā brīdī, un, ja tu centīsies tās apspiest, ir lielāka iespēja, ka tās parādīsies vēl vairāk. (Minūti nedomā par balto ziloni).

Relaksācijas un vizualizācijas vingrinājumi. Piemēram, kad tev nāk prātā biedējošas ainas vai atmiņas, iedomājies, ka esi zoodārzā un nosauc piecas lietas, ko tu redzi, dzirdi, saod, sagaršo un satausti.

Kā uzlabot miegu?

- Centies būt aktīvs un izvairies gulēt dienas laikā, lai vakarā, kad ir laiks doties pie miera, tu tiešām būtu miegains!
- Ieej siltā vannā un pirms miega iedzer karstu pienu!
- Izvairies dzert kofeīnu saturošus dzērienus, piemēram, tēju, kafiju, gāzētus dzērienus!
- Atstāj ieslēgtu naktslampiņu, lai, kad tu pamosties nakts vidū, vari redzēt istabu.
- Atceries, ka nakts murgi ir tikai sapņi un tie nav īsti.

KAUNS UN VAINAS IZJŪTA

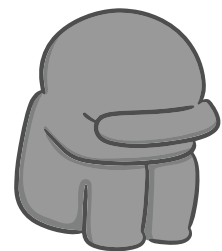
Kauns nozīmē, ka tu redzi sevi tādu, kādu pēc tavām domām tevi redz citi – sliktu, netīru, neglītu.

Vainas izjūta nozīmē, ka tu sevi vaino par to, kas notika. Tu domā, ka varēji paredzēt, apturēt vai mazināt pāridarījumu, no kura cieti. Tu uzskati, ka varēji cīnīties pretī, pat ja tas bija bīstami. Atceries, ka tu nevarēji zināt, kas notiks, un tas bija ārpus tavas kontroles.

Ja tev ir kauns un vainas izjūta, tev var būt grūti runāt par to, kas ar tevi ir noticis.

KAS PALĪDZ?

- Lai gan tas var būt grūti, parasti ir labi dalīties ar savām domām un emocijām ar kādu, kam tu uzticies.
- Runāšana ar kādu citu var palīdzēt ieraudzīt lietas citādi.



NOMĀKTĪBAS UN DEPRESIJAS IZPAUSMES

- Bieži raudi.*
- Grūtības iemigt.*
- Jūties pastāvīgi noguris, trūkst enerģijas.*
- Ēd ļoti daudz vai negribi ēst vispār.*
- Grūtības koncentrēties.*
- Vairs nenodarbojies ar lietām, kas tev agrāk patika.*
- Retāk satiecies ar draugiem, vēlies būt viens pats.*
- Sajūta, ka dzīve ir bezjēdzīga.*

KAS PALĪDZ?

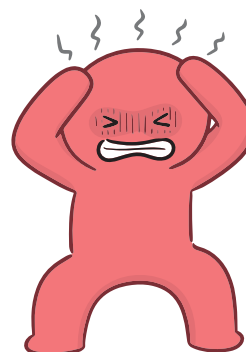
- Pieraksti savā dienasgrāmatā to, kā tu jūties un ko tu domā!
- Esi fiziski aktīvs, sporto (peldi, dejo, pastaigājies)!
- Ej pastaigās svaigā gaisā!
- Ēd regulāri un veselīgi!



DUSMAS

Tu vari domāt, ka visi tevi speciāli kaitina un ka dzīve ir netaisnīga, jo tas notika ar tevi, vai tev vienkārši jātiek ar to galā.

- Kad tu esi dusmīgs, tu nevari domāt skaidri.
- Tev ir karsti, tu esi nosvīdis, uzvilkts.
- Tev ir sakosti zobi, tu savelc dūres, trīci.
- Tu kliegz, lamājies vai draudi cilvēkiem.
- Tu sit, grūsties.
- Met vai lauz lietas.
- Nokaitini citus cilvēkus.



Dažreiz dusmas var vērsties pret mums un var novest pie ēšanas problēmām, likt iekulties nepatīkšanās. Dusmu dēļ tu vari atteikties iet uz skolu, vari justies slikti.

Kad esi dusmīgs, tu nespēj domāt ne par ko citu, un tas tevi var vēl vairāk sadusmot.

KAS PALĪDZ?

Atpazīsti dusmu izraisītos tava ķermeņa signālus, piemēram, sasprindzinātas dūres, sasprindzināti muskuļi un žoklis, paātrināta sirdsdarbība. Kad tu atpazīsti šīs pazīmes, domā par luksofora gaismas signāliem un rīkojies kādā no sekojošiem veidiem:

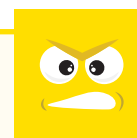
BĪSTAMI!

- IZKLIEDZ SKAĻI VAI IEDOMĀJIES, KA TU DZIRDI VĀRDU STOP!
- PALIEC NEKUSTĪGS!
- AIZGRIEZIES!



NOMIERINIES!

- ELPO LĒNĀM UN DZIĻI!
- DOMĀ NOMIERINOŠAS DOMAS, PIEMĒRAM:
 - ES VARU TIKT AR TO GALĀ!
 - ES NEĻAUŠU TAM MANI NOKAITINĀT!
 - EMOCIJAS PĀRIET.
 - TAS NAV MANAS UZMANĪBAS VĒRTS.
 - TAS NAV GODĪGI, BET, ĻAUJOT VAĻU DUSMĀM, PALIKS TIKAI SLIKTĀK."



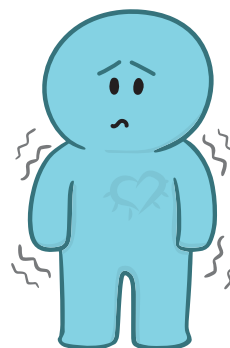
ATSTĀJ SITUĀCIJU!

- KLAUSIES MŪZIKU!
- IZEJ PASTAIGĀTIES!
- SĀC LASĪT LABU GRĀMATU!
- PIEZVANI KĀDAM UN APRUNĀJIES!



TRAUKSMES IZPAUSMES

- Tu domā, ka var notikt kaut kas slikts.*
- Tu jūties iekšēji nervozs un satraukts.*
- Tu uztraucies, bet pats nezini, par ko.*
- Tu centies izvairīties no lietām, kas tev nepatīk.*
- Tev svīst rokas, trīc kājas un rokas, ceļi paliek ļengani, griežas vēders, trūkst elpas, sirds dauzās.*



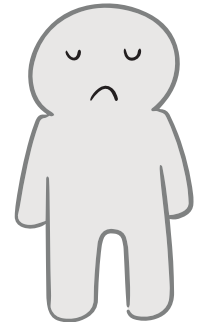
KAS PALĪDZ?

Relaksācija, nomierinoša elpošana, stresa un trauksmes pārstrādes vingrinājumi, piemēram:

- uzsāc kādu kustību;
- pārej no domām uz jūtām un darbību;
- domā par ko citu (patīkamas atmiņas, mierīgs, laimīgs brīdis);
- nēsā līdzī lietu, kas nomierina (akmentiņš, amulets, zīle...);
- klausies mūziku, kas nomierina;
- ieelpo vēderā kā maisā, lēnām to piepildot, tad vēl lēnāk izelpo, izpūšot visu ieelpoto gaisu;
- elpo ritmiski (izvēlies taisnstūrveida formu - glezna, durvis, logs - kad pa īsāko malu ieelpo, pa garāko izelpo);
- kad emocijas draud plūst pāri malām, zīmē, glezno, raksti, spēlē kādu mūzikas instrumentu;
- izdzer glāzi ūdens maziem malkiem, koncentrējoties uz katras kustības katru elementu;
- pievērs uzmanību dažādām maņām – mierīgā, vienmērīgā ritmā piefiksē 5 lietas, ko var redzēt; 5 lietas, ko var dzirdēt; 5 lietas, ko var sajūst uz ādas. Pēc tam turpini nākamo apli ar 4 lietām, tad nākamo apli ar 3 lietām, tad 2 lietām, tad 1 lietu uz katru maņu, sajūtot, kā trauksme mazinās. Var izmantot, braucot transportā, ejot pa ielu, esot mājās u.c.
- veic pozitīvas darbības, kas palīdz parūpēties par sevi (piemēram, pastaigāties, samīļot suni, uztaisīt tēju, sagatavot veselīgu našķi)!

VĒLME ATTĀLINĀTIES (DISOCIĀCIJA)

- Iedomājos, ka esmu kaut kur citur.
- Domāju, ka tas kas notiek, nenotiek ar mani.
- Iedomājos, ka esmu cits cilvēks.
- Nejūtu nekādas emocijas, un galvā nav domu.
- Cenšos neko nejūst.
- Aizsapņojos dienas laikā dažādās situācijās.
- Nepamanu, kas notiek man apkārt.
- Skatos uz notiekošo kā filmā.



KAS PALĪDZ?

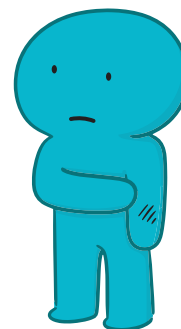
- Mācies nosaukt savas emocijas un atpazīt ar tām saistītos ķermeņa signālus, lai emocijas varētu kontrolēt!
- Ļauj sev izjust un piemēroti izpaust visas emocijas, tai skaitā tās, kuras šķiet nepatīkamas, piemēram, dusmas uz tuviem cilvēkiem, skumjas par zaudējumu, šķiršanos!
- Iedomājies formu, krāsu (gaiša, tumša), svaru (viegls, ļoti smags, bezsvara), temperatūru (auksts, silts), virsmu (cieta, raupja, mīksta, spīdoša) grūtām un traucējošām emocijām! Iedomājies, kā emocijas var izgaismot ar gaismu, mainīt formu, svaru, temperatūru! Emocijas kļūst mazākas, izgaist, kļūst caurspīdīgas, izkūst...
- Veic relaksācijas un vizualizācijas vingrinājumus!
- Mācies apzināties, kā tu jūties šobrīd, un pievērs uzmanību savām maņām – ko tu šobrīd dzirdi, redzi, sajūti uz savas ādas! Tas ir tas, kas ir šobrīd, tā ir īstenība, realitāte.
- Pievērs uzmanību ķermeņa sajūtām – novieto pēdas uz grīdas/zemes, ja tas ir iespējams, uzliec rokas uz galda, atbalsties ar muguru pret sienu!
- Izmēģini kustēties, pārvietoties veiclā gaitā, skriet, apķert sevi, ja šķiet, ka sastingsti!
- Rūpējies par savu ķermeni – veic fiziskas aktivitātes, kas tev rada prieku!
- Arī pozitīvi, labi pieskārieni, piemēram, apskāvienu var palīdzēt justies labāk.
- Pavadi laiku kopā ar sev tuviem cilvēkiem, stāsti viņiem par to, kā tu jūties!

PAŠKAITĒJOŠA UZVEDĪBA

Kad tu izjūti nomācošas domas un emocijas un tev ir grūti tikt ar tām galā, tu vari censties no tām izvairīties, darot lietas, kas ir tev kaitējošas, piemēram, skrāpēt, griezt vai dedzināt sev ādu; sist sev vai objektiem, piemēram, daudzīt galvu pret sienu vai darīt sev pāri kādā citā veidā.

Iemesli, kādēļ tu centies sevi ievainot, varētu būt šādi:

- palīdz atvieglot nomācošas emocijas;
- novērš tavu uzmanību no nomācošām domām un/vai emocijām;
- palīdz parādīt kādam citam, kā tu jūties;
- tas ir veids, kā tu sevi sodi.



KAS PALĪDZ?

- Tā vietā, lai ievainotu sevi, labāk izmēģini ko mazāk kaitējošu, piemēram, apzīmē savu ķermeni ar sarkanu marķieri, apsien sarkanu lentīti rokai vai kājai, uz kuru parasti fokusējies.
- Vizualizē patīkamu, relaksējošu ainu savā prātā, piemēram, izklaidi pludmalē!
- Centies kustēties – pastaigājies, skrien, peldi vai veic jebkuru citu aktivitāti, kuru šajā brīdī vari!
- Spēlē vai klausies mūziku!
- Esi radošs – uzraksti, kā tu jūties un ko tu domā, uzzīmē, uzglezno vai izveido modeli!
- Novērs savu uzmanību no domām, skatoties TV, pavadot laiku ar savu mājdzīvnieku, kārtojot savu istabu vai spēlējot kādu spēli.

MANS PAŠVĒRTĒJUMS, KĀ PAR SEVI GĀDĀJU!

Pašvērtējums ir tas, kā tu jūties un domā par sevi. Katram ir lietas, kas viņam izdodas labi un kaut kas, kas izdodas ne tik labi.

Ja no citiem par sevi dzirdi daudz sliktu lietu, arī tu vari sākt teikt vai domāt par sevi sliktas lietas, piemēram, kāds es esmu stulbs, tizls, nekam nederīgs.

Viens no veidiem, kā celt savu pašvērtējumu, ir iemācīties domāt un teikt par sevi labu, teikt labu par savām stiprajām pusēm un labajām īpašībām, atgādinot sev, ka esmu labs un vērtīgs cilvēks.

UZDEVUMS. Pabeidz teikumus par sevi!

1. *Es esmu stiprs cilvēks.*

Es biju stiprs, kad _____

2. *Es protu priecāties.*

Es biju priecīgs _____

3. *Es esmu labs draugs.*

Es palīdzēju draugam _____

4. *Es varu pats izlemt.*

Es izlēmu _____

5. *Es esmu mīlams un patīkams.*

Cilvēki, kuriem es patīku vai kuri mani mīl un nedara man pāri

6. *Es esmu talantīgs.*

Viena lieta, kas man labi padodas _____

ATKĀRTO SEV ŠOS APGALVOJUMUS REGULĀRI, VEIDO TO PAR IERADUMU!

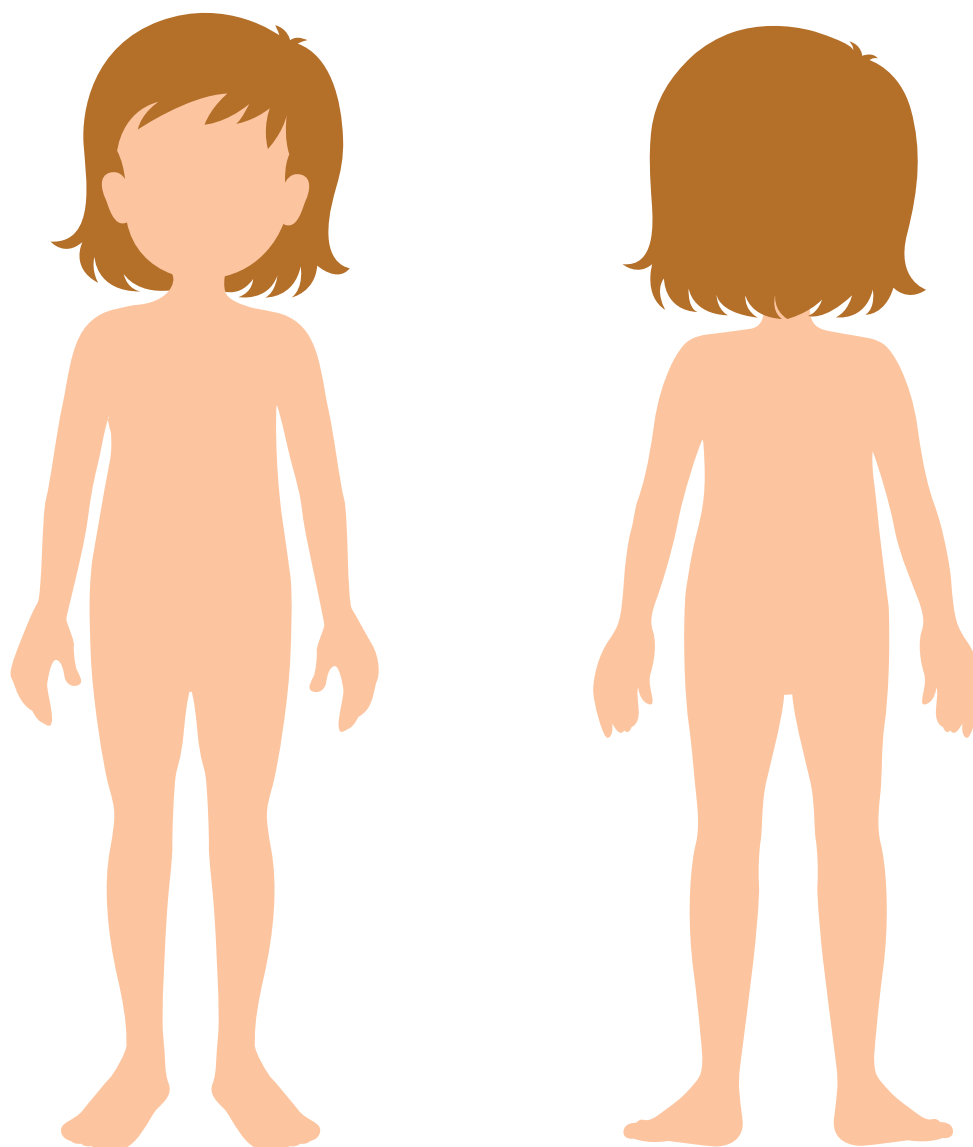
Rūpes par sevi ir ļoti svarīgas, īpaši brīžos, kad esi noskumis vai tev nodarīts pāri. Ir lietas, ko nevari ietekmēt, bet tomēr tu vienmēr vari parūpēties par sevi, darot lietas, kas ir tev patīkamas, sagādā prieku vai labsajūtu. Izmēģini kaut ko jaunu, ko līdz šim neesi darījis!

KĀDAS DARBĪBAS MAN PALĪDZ JUSTIES LABĀK, PIEMĒRAM:

- *uzzīmēt zīmējumu vai kaut ko izkrāsot,*
- *padziedāt,*
- *dzert tēju vai kakao,*
- *zvanīt draugam,*
- *iet pastaigāties,*
- *klausīties mūziku,*
- *iet vannā,*
- *parunāties ar kādu,*
- *pagatavot sev kaut ko garšīgu,*

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

IĒPAZĪSTI SAVU ĶERMENI

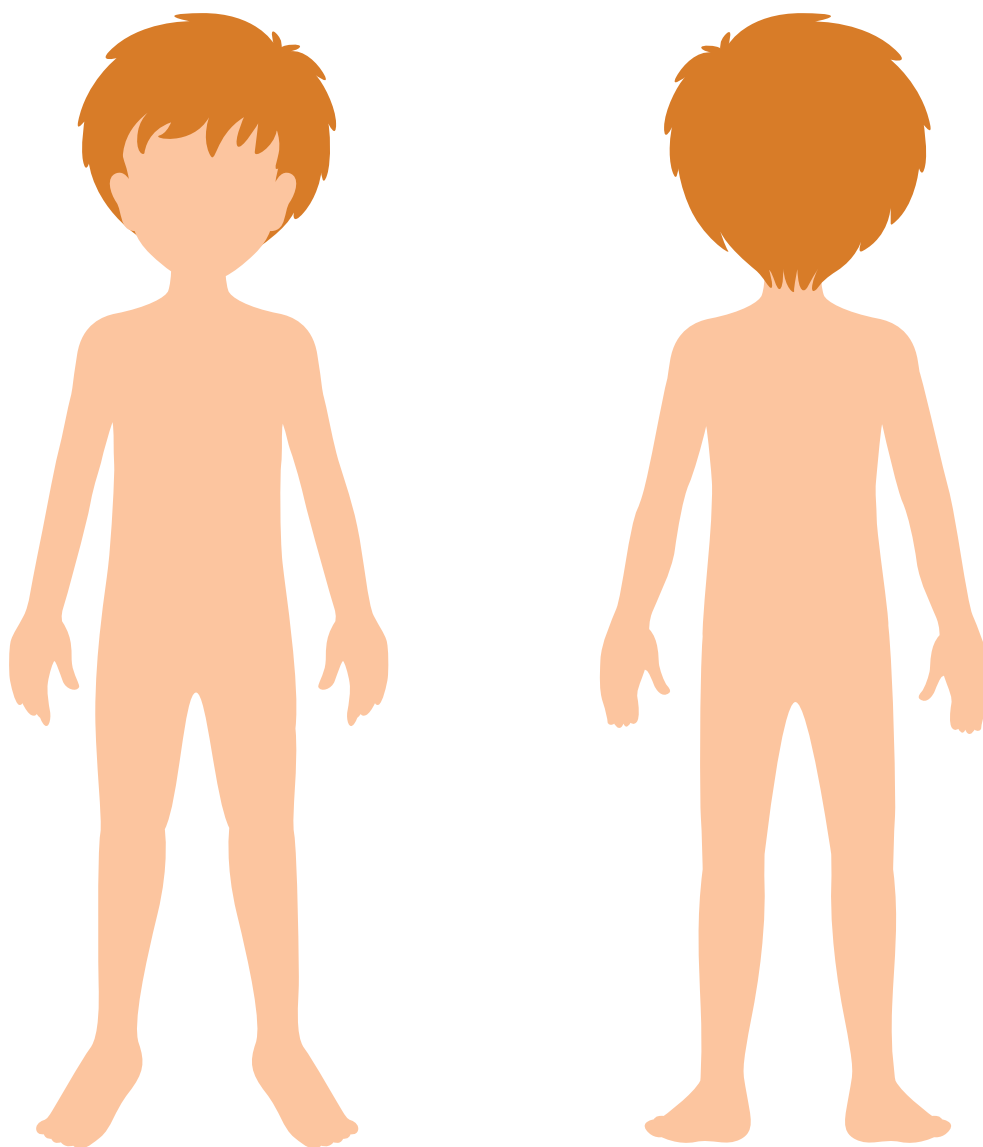


UZDEVUMS.

- Uzraksti sev zināmos ķermeņa daļu nosaukumus.
- Ko var darīt ar katru ķermeņa daļu?
- Ķermeņa daļu funkcijas?
- Ko labu un ko sliktu/nepatīkamu tavs ķermenis ir piedzīvojis?
- Kas katrai ķermeņa daļai patīk, kas nepatīk?
- Kuras ķermeņa daļas citi drīkst redzēt?
- Kur drīkst/nedrīkst pieskarties?
- Kur Tu izjūti emocijas, kurās ķermeņa daļās?

- Pusaudžiem – ķermeņa pārmaiņas, attīstība, drošība attiecībā, veselīga seksualitāte.

IĒPAZĪSTI SAVU ĶERMENI



UZDEVUMS.

- Uzraksti sev zināmos ķermeņa daļu nosaukumus.
- Ko var darīt ar katru ķermeņa daļu?
- Ķermeņa daļu funkcijas?
- Ko labu un ko sliktu/nepatīkamu tavs ķermenis ir piedzīvojis?
- Kas katrai ķermeņa daļai patīk, kas nepatīk?
- Kuras ķermeņa daļas citi drīkst redzēt?
- Kur drīkst/nedrīkst pieskarties?
- Kur Tu izjūti emocijas, kurās ķermeņa daļās?

- Pusaudžiem – ķermeņa pārmaiņas, attīstība, drošība attiecībā, veselīga seksualitāte.

UZDEVUMS. Sašķiro, kas ir labs un slikts pieskāriens vai rīcība? Labus pieskārienus un rīcību iekrāso zaļā krāsā, sliktus – sarkanā!

Dažreiz var rasties situācijas, kuras nav tik viennozīmīgas, tās iekrāso dzeltenā krāsā un pārrunā ar psihologu!

SĀKUMSKOLAS VECUMĀ LĪDZ 10 GADIEM

- Pieaugušais sasveicinoties paspiež tev roku.
- Skolotājs/-a uzslavē par kādu labu darbu.
- Pieaugušais vēlas turēt tevi klēpī.
- Kad ejat kopā ar mammu vai tēti, jūs sadodaties rokās.
- Pieaugušais piemiedz tev ar aci vai uzsmaida, kad jūs atrodaties kādā telpā divatā (piemēram, liftā).
- Cits bērns apliek tev roku ap pleciem.
- Tu patstāvīgi mazgājies vannā vai dušā un prasi vecāka palīdzību tikai nepieciešamības gadījumā.
- Pieaugušais noskūpsta tevi uz lūpām.
- Ārsts apskata tavas intīmās ķermeņa daļas, vecāks tobrīd atrodas tajā pašā telpā.
- Kāds pieaugušais vai radnieks guļ ar tevi kopā vienā gultā.
- Kamēr citi neredz, kāds pieaugušais piedāvā tev divatā spēlēt "zirdziņus" - aicina pavizināties uz viņa muguras.

UZDEVUMS. Sašķiro, kas ir labs un slikts pieskāriens vai rīcība? Labus pieskārienus un rīcību iekrāso zaļā krāsā, sliktus – sarkanā!

Dažreiz var rasties situācijas, kuras nav tik viennozīmīgas, tās iekrāso dzeltenā krāsā un pārrunā ar psihologu!

PAMATSKOLAS VECUMS (10 – 15 GADI)

- Vecāks tevi apskauj un nobučo uz vaiga.
- Apmeklē ārstu ar vecāku, ārsts palūdz novilkt bikses.
- Kāds pieaugušais vai bērns nobučo tevi vai apskauj bez tavas piekrišanas.
- Staigā pa māju apakšveļā vai bez tās.
- Pieaugušais tur tevi klēpī.
- Kāds bērns vai pieaugušais piedāvā iet kopā mazgāties dušā vai vannā.
- Pieaugušais tev “dod pieci”.
- Sabiedriskajā transportā, kurā ir daudz cilvēku, kāds izmanto iespēju tev pieskarties.
- Kāds bērns vai pieaugušais sāk masēt tev muguru.
- Pieaugušais pārgērbjas tavā klātbūtnē.

UZDEVUMS. Sašķiro, kas ir labs un slikts pieskāriens vai rīcība? Labus pieskārienus un rīcību iekrāso zaļā krāsā, sliktus – sarkanā!

Dažreiz var rasties situācijas, kuras nav tik viennozīmīgas, tās iekrāso dzeltenā krāsā un pārrunā ar psihologu!

VIDUSSKOLAS VECUMS (15 – 18 GADI)

- Skolā vai mājās tevi uzslavē.
- Vecāks tevi apskauj tad, kad tu to gribi.
- Tu apmeklē ārstu (t.sk. ginekologu) pats/-i.
- Citi cilvēki tev “dod pieci”.
- Kāds pieaugušais vai vienaudzis komentē tavu izskatu, izsaka komentārus par tavu ķermeni.
- Tev jāguļ vienā gultā ar kādu pieaugušo.
- Kāds, ar kuru tu saraksties, lūdz tev atsūtīt kailbildi vai nosūta tev savu.
- Kāds, kurš saka, ka tu viņam/-i patīc, uzstājīgi mēģina tevi pieskarties, piemēram, noglāsta kāju vai muguru bez tavas vēlšanās.
- Pieaugušais interesējas par tavu intīmo dzīvi.
- Kāds vienaudzis vai pieaugušais meklē ar tevi seksuālu tuvību un mēģina pārliecināt, ka tu arī to gribi.

ATTIECĪBAS UN DROŠĪBA

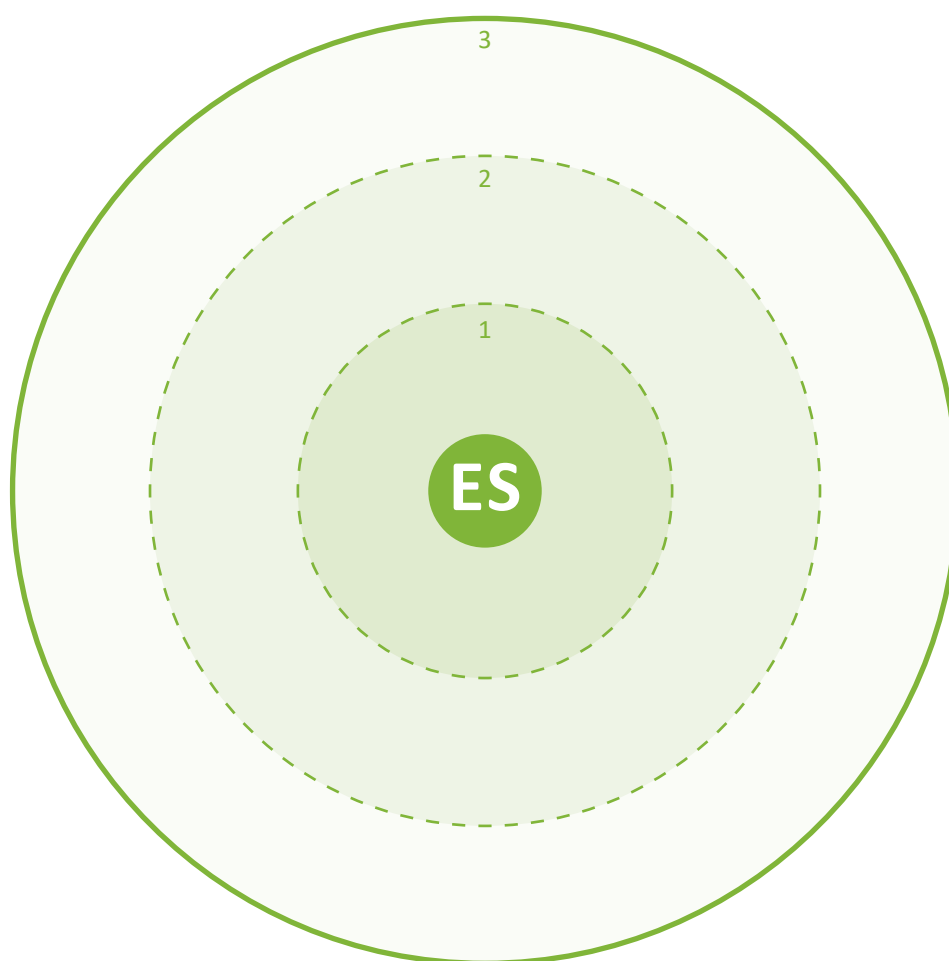
Veselīgas robežas ir ļoti svarīgas. Robežas ir neredzamas līnijas ap tevi, tās tevi atdala no citiem, tās nodrošina, lai tu justos labi/droši un ziņo, kad vairs nejūties droši; tās nodrošina to, kas ir pieņemams un kas vairs nav pieņemams. Robežas sargā tevi ne vien fiziski, bet arī emocionāli. Veselīgas robežas ir elastīgas, dažus cilvēkus, kuriem tu uzticies, vari pielaist sev tuvāk. Bet cilvēkiem, kurus tu nepazīsti vai kuriem neuzticies, tava robeža būs slēgta.

DAŽĀDAS ROBEŽAS DAŽĀDĀS ATTIECĪBĀS.

UZDEVUMS. Iedomājies, ka tu esi centrā un ap tevi ir 3 apli. Ieraksti:

- 1. aplī – cilvēkus, ar kuriem esi visatvērtākais, ar kuriem tev ir vislabākās attiecības;
- 2. aplī – cilvēkus, ar kuriem ir labas attiecības, bet ne tik tuvas kā 1. aplī;
- 3. aplī – raksti to cilvēku vārdus, ar kuriem attiecības nav tik personiskas.

Vai ir kāds, kurš ir devis iemeslu neuzticēties vai tev no viņa ir jāuzmanās? Tie ir ārpus apla. Tie ir aiz stingrās robežas.

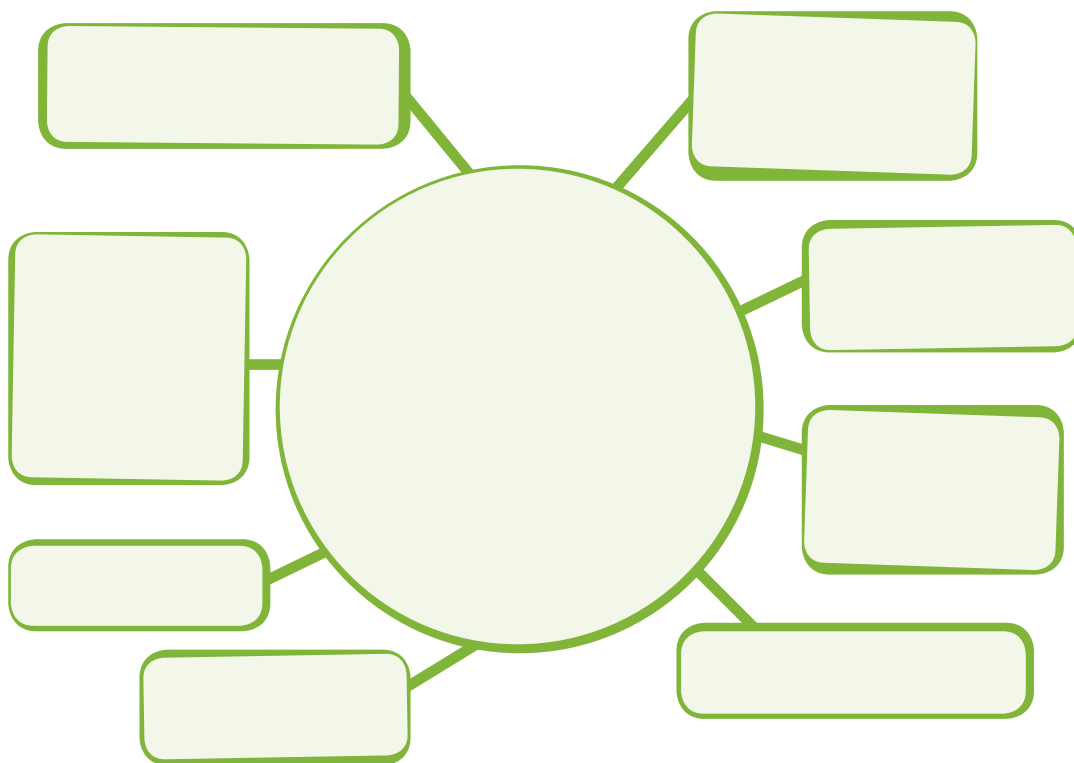


MANA ATBALSTA KARTE

Kad kādās attiecībās mums ir slikta pieredze, mēs par tām domājam tik daudz, ka nepamanām citas attiecības savā dzīvē. Vienas attiecības nevar sniegt mums visu, kas nepieciešams.

Tu vari izveidot savu attiecību karti. Centrā ieliec savu foto vai uzzīmē sevi. Kastītēs, kas savienotas ar tevi, ieraksti to cilvēku vārdus un telefona numurus, no kuriem vari saņemt atbalstu. Tas nozīmē - jebkuru, kuram vari piezvanīt un lūgt palīdzību dažādās tev grūtās situācijās, piemēram, kad tev ir kāda nopietna problēma, kaut kas noticis ar veselību, nezini, kā pildīt mājas darbu u.c. Tu vari droši papildināt kastīšu skaitu.

Padomā, ar kuru no šiem cilvēkiem tu vari runāt par spēcīgām, pretrunīgām emocijām, kas tevi var piemeklēt.



Piemēri:

- *vecāki,*
- *brāļi,*
- *māsas,*
- *dienas centrs,*
- *skolotājs, kuram uzticies,*
- *tuvi draugi,*
- *psihologs vai psihoterapeits,*
- *citi ģimenes locekļi,*
- *palīdzības tālrunis,*
- *mācītājs,*
- *kāds no tavas sporta komandas,*
- *kāds klasesbiedrs...*

DROŠĪBAS PLĀNS

Veido drošības plānu! Ko tu darīsi, ja kāds tev dara kaut ko sliktu? Kur meklēsi palīdzību?

SITUĀCIJAS, KURAS VARĒTU BŪT MAN BĪSTAMAS:

-
-
-

ES DOMĀŠU:

ES RĪKOŠOS UZREIZ:

ES RĪKOŠOS PĒC TAM:

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU?

Ir vairāki pieaugušie, kuri tev palīdzēs, ja tu saskaries ar vardarbību.

Tu vari meklēt palīdzību:





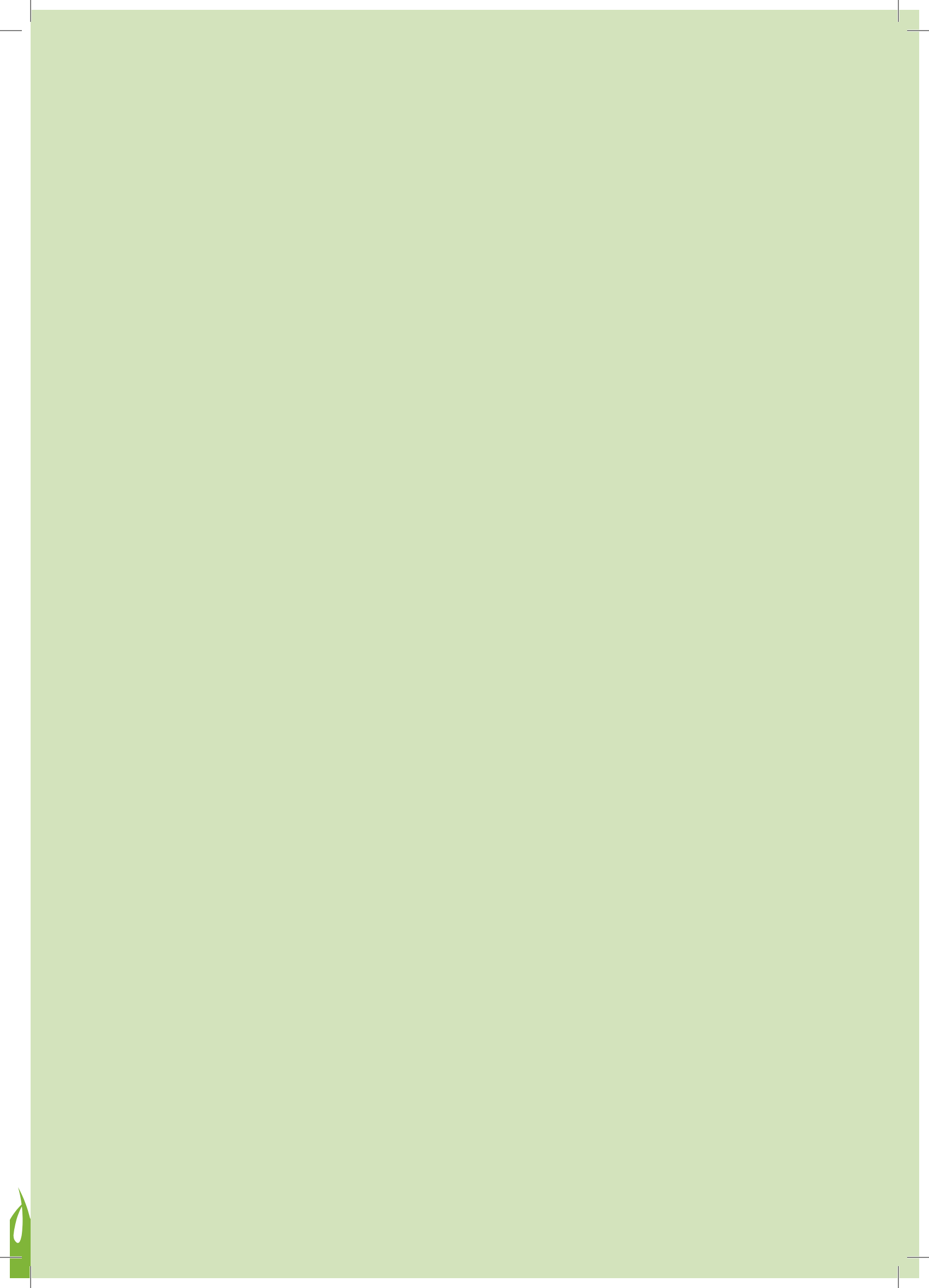












**DZĪVĒ MĒS SASKARAMIES AR DAŽĀDĀM SITUĀCIJĀM,
DAŽAS NO TĀM LIEKAS BRIESMĪGAS UN NEAIZMIRSTAMAS,
TAČU IET LAIKS UN MŪSU ATTIEKSME PRET TĀM MAINĀS.**

**IR LABI, JA ŠĀDĀS SITUĀCIJĀS BLAKUS IR CILVĒKI,
KURU DARBS IR PALĪDZĒT PĀRVARĒT MŪSU DZĪVES SMAGOS BRĪŽUS.**

TAS PATIEŠĀM IR IESPĒJAMS!

MĒS ESAM GATAVI BŪT BLAKUS UN PALĪDZĒT!



**GRĀMATAS AUTORI IR "CENTRS DARDEŽE" SPECIĀLISTI.
"CENTRS DARDEŽE" IR NEVALSTISKA ORGANIZĀCIJA,
KAS IESTĀJAS PAR BĒRNU TIESĪBĀM UZ DROŠU BĒRNĪBU.
MĒS PALĪDZAM BĒRNIEM, KURI IR CIETUŠI NO JEBKURA
VEIDA VARDARBĪBAS, UN IZGLĪTOJAM SABIEDRĪBU,
LAI VARDARBĪBA PRET BĒRNIEM NENOTIKTU.**

BĒRŅA TIESĪBU AIZSARDZĪBAS PAMATPRINCIPI,

kas noteikti ANO Konvencijā par bērnu tiesībām

1. BĒRŅA TIESĪBU ĪSTENOŠANA - PAMATS IKVIENAM LĒMUMAM UN RĪCĪBAI



Man ir tiesības un arī pienākumi. Tiesības uz dzīvību un attīstību. Tiesības man neviens nevar atņemt.

2. BĒRŅA LĪDZDALĪBA



Arī man ir ko teikt jautājumos un lēmumos, kas attiecas uz manu dzīvi. Neaizmirsti iesaistīt mani!

3. NEKAITĒT



Jebkura Tava iejaukšanās, lai arī vislabāko nodomu vadīta, var nodarīt kaitējumu, tāpēc pirms rīkojies, rūpīgi apdomā, plāno, sagatavojies un pārraugi iznākumu!

4. NEDISKRIMINĒT



Izturies pret visiem godīgi un ar cieņu, arī pret mani un citiem bērniem!

5. IEVĒROT BĒRŅA LABĀKĀS INTERESES



Vienmēr pajautā sev - vai lēmums, ko pieņem, nāks par labu bērnam šobrīd un arī viņa nākotnē!

6. ŅEMT VĒRĀ BĒRŅA UN VIŅA ĢIMENES STIPRĀS PUSES



Manī un manā ģimenē noteikti ir dažādi resursi, kas var palīdzēt risināt jautājumus. Mūsos nav tikai trūkumi un nepilnības!



BĒRŅA TIESĪBU ĪSTENOŠANA -
ŠĶIETAMI VIEGLI, BET VAI VIENMĒR VIENKĀRŠI?



SEKSTINGS



SLIKTA IDEJA

Metodiskais materiāls pedagogiem darbam ar 5. - 9. klašu skolēniem



Valsts bērnu tiesību
aizsardzības inspekcija

OAK
FOUNDATION

Šis materiāls tapis sadarbībā ar Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekciju.

Materiāla tapšanu un izdošanu finansējis Oak Fonds projekta “Bērnu seksuālās izmantošanas un seksuālās vardarbības pret bērniem novēršana Centrālā un Austrumeiropā - visaptveroša pieeja”.

Pusaudžu sekstings – kāpēc nē?

10:00 ✓

Sekstings ir salīdzinoši jauns fenomens, kas radies, pieaugot interneta un jauno tehnoloģiju – dažādu ekrānierīču (viedtālrunu, planšetdatoru) izmantošanai.

Statistika

10:02

“Drošāka interneta centra” (drossinternets.lv) pētījums Latvijā (2014) rāda, ka 13 - 18 g.v. katrs 10. pusaudzis ir pārsūtījis savu kailfoto. Savukārt 22% pusaudžu šajā vecumā norāda, ka ir saņēmuši vai redzējuši drauga vai paziņas kailfoto.

Aptaujas un pētījumi, kas veikti Polijā (2014), rāda, ka viens no 9 pusaudžiem ir izsūtījis šādus foto vai video un viena trešdaļa pusaudžu ir lūgta tādus nosūtīt, kā arī saņēmusi seksuāla rakstura foto vai video.

Vairāk sekstinga materiālus rada meitenes (pat vairāk kā 70% gadījumu). Diemžēl sabiedrībā pastāv dubultas morāles standarti, un meiteņu kailfoto un video tiek vairāk nosodīti nekā puisi. Zēnu attēli netiek tik negatīvi komentēti.

Sekstinga definīcija

10:07

Sekstings - seksuāla rakstura attēlu (fotogrāfiju un video) izgatavošana, sūtīšana vai saņemšana, izmantojot jaunās tehnoloģijas (e-pasts, interneta vietnes/ aplikācijas, MMS, video čati u.c.). (“Empowering Children Foundation”)

Sekstings attiecas uz procesu, kurā cilvēki ar nolūku dalās ar seksuāli atklātām īsziņām vai pašu radītiem saviem seksualizētiem attēliem/ video. Attēli vai video var iekļaut pilnīgu vai daļēju kailumu, erotisku un/ vai seksuālu aktivitāti un visbiežāk tiek izplatīti partneru, draugu vai citu vienaudžu vidū. (www.ecpat.org).

Termins **sexting** ir radies no vārdu salikuma *sex* un *texting* angļu valodā, kas nozīmē seksuāla rakstura ziņu vai attēlu nosūtīšanu ar mobilā tālruna starpniecību. Tas ir saturs, kurā tiek atklāts daļējs vai pilnīgs kailums, izteiktas seksuāla rakstura vēlmes, komentāri u.tml. Ļoti bieži šāds saturs tiek izplatīts draugu vai seksuālo partneru vidū, sūtot to kā e-pasta pielikumu, MMS ziņu mobilajā tālrunī, kā arī lietojot Skype un sociālo tīklu vietnes kā, piemēram, Draugiem.lv, Facebook, Twitter u.c. Turklāt tagad, kad parādījušies viedtālruni, tādi starpplatformu mobilās ziņapmaiņas rīki kā WhatsApp, Viber, ChatON, Snapchat bieži tiek izmantoti, lai acumirkļi nosūtītu attēlus. (www.drossinternets.lv).

Visas augstākminētās definīcijas raksturo sekstinga dažādās formas, īsāk var teikt, ka sekstings ir seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšana.

Kas nodarbojas ar sekstingu?

10:15 ✓

Ar sekstingu nodarbojas dažādu vecuma grupu cilvēki, taču vecumposma (attīstības īpatnību) dēļ un tādēļ, ka pusaudži visaktīvāk izmanto viedtālrunus, biežāk par sekstingu runā saistībā ar pusaudžiem. Ikviens bērns ir riska grupā, taču augstāks risks kļūt par seksuālas izmantošanas internetā un sekstinga upuri ir bērniem, kas dzīvo izteiktā nabadzībā, cieš no vardarbības, jūtas vientuļi, ir ar zemu pašvērtējumu.

Kā notiek sekstings?

10:17 ✓✓

Bērni un pusaudži visbiežāk paši, pēc savas iniciatīvas, bez piespiešanas un draudiem uzņem savus kailfoto/ video. Dažkārt viņi to dara pēc kāda cita cilvēka (piemēram, drauga/ draudzenes, ar kuru ir romantiskas attiecības) lūguma vai pieprasījuma. Attēli/ video var tikt uzņemti, izmantojot dažādas ierīces, taču visbiežāk tiek izmantoti viedtālruni, kā arī notiek sarunas tiešsaistē (piemēram, video čats Skype). Kad attēls/ video/ ziņa ir uzņemta, ar to dalās sociālajos tīklos vai grupās ar draugu/ draudzeni, vienaudžiem vai cilvēkiem, ar kuriem komunicē internetā.

Kāpēc jaunieši nodarbojas ar sekstingu?

10:20 ✓✓

Sekstings ir saistāms ar šobrīd pasaulē valdošo seksualizāciju. Pusaudži seko tam, ko redz TV, internetā un žurnālos, kur liela daļa informācijas ir par seksu un seksuālu uzvedību.

Pētījumi (Polija, 2014, Wojtasic) rāda, ka visbiežāk meitenes iesaistās sekstingā ar mērķi gūt uzmanību, uztverot to kā joku, flirtējot attiecībās, kā arī izjutot spiedienu. Zēni biežāk iesaistās sekstingā ar nolūku pajokot vai pamudināt saņēmēju pretī atsūtīt savu bildi. Zemāk (mācību stundas pirmajā diskusijā) ir minēti vairāki iemesli, kuru dēļ jaunieši iesaistās sekstingā.

Visbiežāk sekstings tiek radīts ar mērķi iepriecināt otru (seksuālo partneri), mērķis var būt arī eksperimentēšana, vēlme saņemt komplimentus vai uzmanību no cita cilvēka, kā arī sekstingu var radīt, lai apliecinātu kādam savas jūtas vai uzticību.

Motivācija var būt saistīta arī ar tiešu vai netiešu spiedienu no vienaudžu puses, kad jaunieša mērķis ir iekļauties grupā. Arī draugs vai draudzene to var pajautāt kā pierādījumu attiecību nopietnībai. Jaunieši citu vienaudžu kailfoto mēdz izplatīt arī kā joku, lai paņirgātos.

Kāpēc sekstings ir bīstams? 🤔

10:24 ✓✓

Bērni un pusaudži bieži neizprot potenciālās sekas savai uzvedībai. Visbiežāk sekstinga bilde/ video izplatās tālāk - pastāv risks, ka attiecībām beidzoties, attēls vai video var tikt izmantots, pārsūtot to citiem. Tā var būt gan atreibība, lai sāpinātu vai pasmietos par otru, gan persona var draudēt, ka attēlu izsūtīs, ja otrs neatjaunos attiecības.

Informācija, kas tiek publicēta internetā, vairs nav atgūstama. Tā nav kontrolējama, jo tehniskās iespējas ir ierobežotas - slēgtie serveri un tīkli diemžēl ir ļoti grūti izsekojami. Bildi/ video ir iespējams izdzēst no sociālā tīkla, taču nav zināms, kurš materiālus ir saglabājis savā datorā vai telefonā.

Sekstings notiek ne tikai starp jauniešiem, kas ir pazīstami reālajā dzīvē, bet arī ar internetā iepazītiem paziņām. Pusaudžiem vienmēr jāatceras, ka jaunais interneta paziņa var nebūt tas, par ko viņš uzdodas. Cilvēks, kurš internetā lūdz kailfoto un uzdodas par vienaudzi, patiesībā var būt pieaugušais. Bieži jauniegūtais interneta draugs var mērķtiecīgi radīt uzticamu iespaidu, uzklaut pusaudzi, būt draudzīgs un atbalstošs, taču nav iespējams zināt viņa patiesos nodomus. Kad attiecībās ar kādu jūtamies patīkami – īpaši ja šādas uzmanības ir pietrūcis, mums var būt tendence šīs situācijas uztvert kā drošas, taču iespaids var būt maldīgs. Bieži vien internets ir vieta, kur notiek noziegumi, tai skaitā arī pret pusaudžiem.

Sekstings bērnus padara par potenciāliem seksuālas uzmākšanās upuriem un kibermobinga upuriem, dažreiz bērna foto vai video var tikt nokopēts/ lejupielādēts un izmantots bērnu seksuālas izmantošanas materiālu kolekcijās, nonākt pedofilu rokās.

Nereti bērni un pusaudži saņem draudus, ka viņu bildes/ video tiks izplatīti tālāk (draugu, ģimenes, skolasbiedru vidū) vai publicēti internetā, ja viņi nesūtīs naudu vai neradīs vēl citus seksuālus attēlus, vai neiesaistīties seksuālās darbībās (jau pret savu gribu). Bērns var tikt pakļauts reālai seksuālai vardarbībai, ja piekrīt tikt ar šantažētāju. Arī Latvijā ir bijis gadījums, kad liels skaits zēnu un jauniešu tiek šantažēti, jo pirms tam labprātīgi ir nosūtījuši savus kailfoto vai video (pedofilam, kurš bija izveidojis viltus profilu – uzdevies par jaunu meiteni). Vēlāk jaunieši tiek piespiesti radīt/ veidot jaunus seksuāla rakstura attēlus vai video, no viņiem tiek izspiesta nauda.

Kādas ir sekas personai, kuras kailfoto/ video/ ziņa ir publicēta? 😬

10:38 ✓

Visbiežāk sastopamās tūlītējās sekas sekstinga upurim ir pazemojums, nomāktība, kauns, bezspēcības izjūta, bailes, ka situācija nekad nebeigsies un tam sekojoša vēlme izolēties. Kā tūlītējas sekas var būt depresija, zems pašvērtējums, pašpārliecinātības trūkums, nakts murgi. Diemžēl pasaulē ir gadījumi, kad jaunieši ir izdarījuši pašnāvību pēc tam, kad viņu kailfoto ir nonācis atklātībā. Latvijā pusaudži ir mainījuši izglītības iestādes, lai izvairītos no satikšanās ar skolasbiedriem, kuru rīcībā ir nonācis pusaudža kailfoto.

Situācijā, kad personas seksuāla rakstura attēls/ video nonāk pie kāda, kura nodoms ir šantažēt bērnu, vadošās emocijas var būt bailes, vispārēja nedrošības izjūta, zudusi uzticēšanās sev un citiem cilvēkiem, kas negatīvi ietekmē pusaudža emocionālo veselību. Doma, ka attēli vai video vēl aizvien kādam pasaulē ir pieejami, pat, kad pusaudzis būs pieaudzis, ir smaga nasta, ar kuru dzīvo sekstinga upuri. Sekstings var radīt tādas negatīvas ilgtermiņa sekas kā grūtības uzticēties.

Viens šobrīd izplatīts attēls vai video var negatīvi ietekmēt arī pusaudža nākotni pieaugušā vecumā. Attēls var nonākt atklātībā arī pēc vairākiem gadiem, kad bērns ir jau pieaugušā vecumā un, piemēram, veido romantiskas attiecības, meklē darbu, ir sabiedrībā zināma persona, attiecīgi var tikt sagrauta cilvēka reputācija (īpaši, ja jauniešs kļūst par publisku personu - politiķi, uzņēmuma vadītāju, vēlas strādāt darbā, kas saistīts ar bērniem u.c.).

Sekstingam un seksuālai vardarbībai tiešsaistē nav raksturīga viena atsevišķa seku grupa vai noteikts pazīmju kopums. Tā kā bērni reti stāsta par piedzīvotu seksuālu vardarbību virtuālā vidē, tad bieži vien dažādas bērna uzvedības un emocionālas grūtības saista ar kādiem citiem faktoriem. Visbiežāk par izveidotu un kādam nosūtītu sekstinga materiālu var uzzināt, ja tas ir nonācis atklātībā vai arī bērns par to pastāsta pēc savas iniciatīvas. Jāatceras, ka bērns, kurš ir izveidojis sekstinga materiālu un apjautis, ka tā bija kļūda, var kaunēties par savu rīcību (īpaši zēni), un tas var būt iemesls tam, ka viņš notikušo slēpj un nevēršas pēc palīdzības.

Kādas sekas draud vienaudžu kailfoto pārsūtītājiem?

10:53 ✓

Vienaudžu kailfoto pārsūtīšana draugiem vai skolasbiedriem jauniešiem var šķist kā joks, taču tā ir ne tikai vardarbība pret attēlā redzamo personu, bet arī noziegums. Par nepilngadīgu personu kailfoto pārsūtīšanu (izplatīšanu) iestājas kriminālatbildība atbilstoši Krimināllikuma 166. pantam par pornogrāfiska priekšnesuma demonstrēšanas, intīma rakstura izklaides ierobežošanas un pornogrāfiska rakstura materiāla aprites noteikumu pārkāpšanu.

Jāpiebilst, ka par sava kailfoto uzņemšanu un labprātīgu nosūtīšanu citam cilvēkam (bez nolūka to izplatīt, gūt peļņu utt.) kriminālatbildība neiestājas, taču jāuzsver šādas bildes pārsūtīšanas bīstamība – nekad nevar zināt, kurā brīdī attēls var tikt izmantots "pret sūtītāju" (arī tad, ja sūtīts tuvam cilvēkam).

Es tikai pārsūtīju



Par nepilngadīgu personu
kailfoto pārsūtīšanu
iestājas **kriminālatbildība***.
Arī tad, ja tev vēl nav 18.

Ja tavs kailfoto nonācis pie citiem cilvēkiem, tev draud vai šantažē, zvani uzticības tālrunim **116111**, vērsies pie drossinternets.lv vai policijā. Tev palīdzēs!

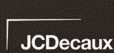
* Krimināllikuma 166.pants par pornogrāfiska priekšnesuma demonstrēšanas, intīma rakstura izklaides ierobežošanas un pornogrāfiska rakstura materiāla aprites noteikumu pārkāpšanu.

www.centrsdardedze.lv/parsutiju

Informē



Partneri



Piezīmes

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

Mācību stundas par sekstingu vadīšana

11:30

Metodiskais materiāls ir paredzēts pedagogiem, lai veicinātu izpratni pusaudžu un jauniešu starpā par sekstingu cēloņiem, riskiem un sekām, pārrunātu iespējamo palīdzību sekstingu upuriem.



Nodarbības ilgums – 40 minūtes.



Nodarbības mērķis – paaugstināt bērnu/jauniešu izpratni par sekstingu – kas tas ir, kādēļ tas ir bīstami, kādas var būt sekas, kā rīkoties, ja bērns ir saskāries ar sekstingu.



Nepieciešamie materiāli – dators ar interneta pieslēgumu un iespēju atskaņot video, lielās A1 lapas, flomāsteri/markieri (vēlams dažādu krāsu). Klasē pie sienas tiek novietots sekstingu kampaņas plakāts, kā arī sagatavoti izdales materiāli atbilstoši skolēnu skaitam klasē.



Mērķgrupa – 5. – 9. klases skolēni.



Nodarbības vadītājs – pedagogs, sociālais pedagogs, psihologs, kuram ir pamatzināšanas par sekstingu, vardarbības sekām. Papildus informāciju par sekstingu var atrast www.drossinternets.lv, www.centrsdardzedze.lv/parsutiju.

11:35

Tēmas ievads

Pedagogs informē bērnus, ka šodienas stundas tēma būs sekstings un īsi paskaidro sekstingu definīciju (sk. augstāk).

1. Aktivitāte

11:40

Diskusija. Pedagogs uzdod jautājumu visai klasei – **kā uzskata, kas ir mērķi (iemesli), kādēļ pusaudži iesaistās sekstingā?** Pusaudžu atbildes tiek fiksētas uz lapas. Vēlams, ka jaunieši nosauc vismaz daļu no zemāk minētajām atbildēm. Ja tās nenosauc, pedagogs papildina jauniešu atbildes.

Mērķi, nosūtot seksuāla rakstura ziņu?

11:55 ✓

Atbildes, kuras būtu jāiegūst no pusaudžiem/ jauniešiem:

- Lai pievērstu sev kāda uzmanību;
- Lai justos apbrīnoti, atraktīvi;
- Lai flirtētu ar kādu;
- Lai palielītos ar savu ķermeni (kā pašreklāma);
- Lai kādam pierādītu savu mīlestību;

- Lai radītu seksuālu interesi kādā citā cilvēkā;
- Lai iedrošinātu citu cilvēku apmainīties ar to pašu (nosūtot atpakaļ savu kailfoto/ video);
- Joka pēc, lai pajokot;
- Lai būtu kā visi citi, jo ikviens to dara (vēlme iekļauties grupā);
- Lai saglabātu attiecības ar kādu;
- Pakļaušanās kāda (vienaudžu) spiedienam;
- Kā atbilde prasībai no potenciālā vai tagadējā partnera puses;
- Jo to palūdzta potenciālais vai tagadējais partneris;
- Lai kādu sāpinātu.

Nereti sekstingā iesaistās pusaudži, kuru emocionālās vajadzības nav apmierinātas, caur riskantu seksuālu uzvedību viņi pašapliecinās, cenšas tikt galā ar tādām emocionālām grūtībām kā trauksme un nedrošība.

2. Aktivitāte

12:10

Diskusija mazajās grupās. Pedagoģs sadala skolēnus grupās pa 4 - 5 skolēniem un aicina apspriest jautājumus – **kādas sekas var būt, ja pusaudzis nosūta savu foto/ video/ seksuāla rakstura ziņu kādam citam?**

Pedagoģs fiksē pusaudžu sniegtās atbildes un stāsta pusaudžiem par sekām gan šobrīd, gan nākotnē - pazemošana, šantažēšana, seksuāla vardarbība reālā vidē, izvarošana, sagrauta reputācija (sk. teoriju augstāk).

3. Aktivitāte

12:25

Filmas noskatīšanās un diskusija: http://bti.gov.lv/lat/informativie_materiali/videoklipi/. Pedagoģs demonstrē video un tad aicina pusaudžus iesaistīties diskusijā par to, cik droši ir nosūtīt savu kailfoto/video kādam. Pedagoģs norāda, ka pat tad, kad diviem cilvēkiem ir tuvas attiecības un, uzņemot sekstinga attēlus vai video, viņi viens otram vēlas pierādīt uzticēšanos un mīlestību, arī tad sekstings nav drošs.

? Jautājums bērniem. Kādēļ sekstings nav drošs?

Pedagoģs norāda bērniem, ka diemžēl jebkuras attiecības var beigties un nereti šķiršanās ir saistīta ar dusmām un aizvainojumu un otrs var vēlēties sāpināt savu draugu/ draudzeni un attēlu/ video vai ziņu pārsūtīt.

Pusaudži var minēt atbildes no tikko redzētā video, kad Ilze, pārsūtot savu kailbildi, nonāca situācijā, kurā cieta no seksuālas vardarbības reālā dzīvē. Pedagoģs var norādīt, ka aizsūtot savu bildi draugam/draudzenei, viņš/ viņa pēc attiecību beigām to var ievietot arī iepazīšanās portālā, norādot sekstinga upura kontaktus un attēlotā persona var kļūt par seksuālas uzmākšanās upuri. Tāpat jāatgādina, ka bildi var saglabāt datorā cilvēki, kuru nodoms ir nodarīt bērniem pāri seksuālā veidā.

? Jautājums bērniem. Kā pusaudži uzskata, kurš ir atbildīgs par vienaudžu sekstinga materiālu pārsūtīšanu, kā rezultātā pusaudzis ir kļuvis par pazemojuma, šantāžas vai reālas seksuālas vardarbības upuri?

Pedagogam jānorāda, ka atbildīgs ir ikviens, kurš pārsūta (piedalās sekstinga materiālu izplatīšanā), jo tādējādi nodara pāri sekstinga upurim vēlreiz. Seksuāla rakstura attēlu vai video izplatīšanai var būt juridiskas sekas – kriminālatbildība. Pusaudžiem jānorāda, ka par šantāžu vienīgais atbildīgais ir šantažētājs un par reālu seksuālu vardarbību pret pusaudzi atbildīga ir tā persona, kura veic seksuālo vardarbību. Nekas no tā, ko ir darījis pusaudzis (radot sekstinga materiālu) nevar būt par pamatu, lai viņu seksuāli izmantotu. Arī Ilze, radot un nosūtot savu kailbildi, nedomāja, ka šo bildi redzēs vēl kāds, izņemot Pīteru, turklāt nosūtot bildi, viņa nezināja, ka sarakstās ar kādu, kurš uzdodas par citu personu. Pedagogi norāda, ka pusaudži nereti viegli ir gatavi nosodīt cietušo vienaudzi – sekstinga upuri, taču aizmirst, ka paši piedalās sekstinga materiāla pārsūtīšanā.

Pedagogi saka, ka viegli ir nosodīt citus, taču vai pusaudži domātu/ reagētu citādāk, ja sekstingā būtu iesaistīts - par sekstinga upuri kļuvis viņu labākais draugs/ draudzene/ māsa/ brālis?

Pedagogi izvēlas rīkot diskusiju par vienu no diviem zemāk minētajiem jautājumiem.

4. Aktivitāte

12:40

Jautājums diskusijai par domām un emocijām. Skolēni klasē tiek sadalīti mazās grupās, pa 4 - 5 bērniem. Katra grupa atbild uz jautājumu – ko jūt cilvēks situācijā, kad viņa kailfoto/ seksuāla rakstura sarakste/ video, kur pusaudzis redzams kails, nokļūst publiskā apskatē?

Zemāk minētas reakcijas, ko pusaudži var nosaukt:

- kauns;
- dusmas, krāpšanas izjūta;
- bezpalīdzība;
- sirdsapziņas pārmetumi, sevis vainošana;
- apkaunojums;
- nodevības izjūta;
- vilšanās;
- bailes (kas notiks tālāk, kā reagēs draugi/ pieaugušie u.c.);
- vēlēsianās pārtraukt kontaktēties (ar cilvēku, kas izplatīja foto/ video/ tekstu, ar cilvēku, kas komentēja);
- izjūta, ka tiek nepelnīti nosodīts, tiesāts;
- sajūta, ka atrodas bezizejas situācijā (“dzīve ir izpostīta”, „nav nekā, kā situāciju varētu uzlabot” u.c.);
- pastāvīga nedrošības izjūta, izjūta, ka atrodas briesmās;
- spriedze, stress;
- zems pašvērtējums;
- bailes par nākotni;
- bailes/ šausmas;
- šoks;
- grūtības turpmāk uzticēties citiem.

Pedagogi pēc sniegtajām atbildēm min domas un emocijas, kuras bērni nav nosaukuši. Pieaugušais norāda, ka šīs emocijas un domas var būt grūti izturamas un sekstinga upurim ir nepieciešams draugs un ģimenes atbalsts.

5. Aktivitāte

12:50

Jautājums pusaudžiem par atbalstu sekstinga upurim. Pedagoģs sadala klases skolēnus mazās grupās pa 4-5 bērniem un aicina sadalīt zemāk minētos rīcības veidus, kā var reaģēt vienaudži, kad paziņa/ draugs/ klasesbiedrs kļuvis par sekstinga upuri tādā uzvedībā, kas var palīdzēt upurim un tādā, kas vērtējama kā nekonstruktīva un var vēl vairāk kaitēt. Palīdzošu uzvedību pusaudži var atzīmēt ar zaļu marķieri, nekonstruktīvu ar sarkanu.

Katra grupa saņem tabulu ar reakcijām, kas var būt pēc tam, kad kāds ir izplatījis cita cilvēka sekstinga materiālu. Pēc tam, kad pusaudži sadalījuši iespējamās reakcijas, pedagogam jānorāda bērniem, ka nosodīšana, pazemošana, noraidīšana nepalīdz sekstinga upurim tikt galā ar situācijas izraisītām sekām.

Iespējamās reakcijas.

Vainot cilvēku par to, kas ar viņu ir noticis.	Seksuāla rakstura komentāri klātienē, cilvēkam dzirdot ("novērtējot" viņa izskatu).	Ziņot par attēliem interneta vietnes administratoram, kur ir publicēts attēls.	Ignorēt situāciju (situācija, kurā nav vērts iesaistīties).
Ignorēt, noraidīt cilvēku (izslēgt no grupas gan dzīvē, gan tīklā/ vietnē).	Ignorēt situāciju (kad nezini, kā reaģēt šajā situācijā).	Seksuāla rakstura komentāri klātienē (izsakot seksuālus piedāvājumus attēlotajai personai).	Veidot fotošopu, labot video un dalīties ar tiem citos tīklos.
Neizrādīt interesi par šo attēlu.	Pastāstīt/ziņot par situāciju pieaugušajam (piemēram, skolā).	Nodrošināt atbalstu klātienē (runājot ar sekstinga upuri).	Aprunāšana (aprunāt sekstinga upuri viņam aiz muguras).
Negatīvs viedoklis par sekstinga upuri (viņa motīviem, morālo stāju, vērtībām).	Nodrošināt atbalstu internetā (čatojot, nosūtot e-pastu).	Lejupielādēt attēlu savā datorā nākotnes vajadzībām (t. i. šantažēšanai).	Seksuāla rakstura komentāri internetā (publicējot viedokli par sekstinga upura izskatu).
Izplatot "Sensāciju" - daloties un atzīmējot attēlu, veicinot attēla izplatīšanos interneta un citā vidē.	Izrādīt seksuālu interesi par attēloto cilvēku.	Nodrošināt atbalstu kibervidē (daloties pozitīvos komentāros par attēloto cilvēku).	Skatīties no augšas uz attēloto personu, izrādīt necieņu.

Diskusija – ko es varu darīt? 🙌

13:00

Vienmēr jāatceras, ka uz sazināšanos internetā attiecas tie paši drošības noteikumi, kas reālajā dzīvē. Katru dienu gan uz ielas, gan internetā mēs varam saņemt dažādus vilinošus piedāvājumus, varam tikt pakļauti dažādām manipulācijām. Ne vienmēr visiem cilvēkiem, kuri vēlas ar mums komunicēt, ir labi nodomi. Pusaudžiem jāatgādina filmā redzētais – Ilze nezināja, ar ko viņa sarakstās, jo Pīteru nekad nebija satikusi. Nereti pusaudži veido viltus profilus, tāpat tos var veidot cilvēki, kuru nodoms ir nodarīt pāri, gūt peļņu. Par drošību jāatceras ikvienā vidē.

Ko mācīt bērniem?

13:10 ✓

- ✓ **Esi uzmanīgs, padomā divreiz!** Internetā un uz sociālajiem medijiem attiecas tie paši drošības noteikumi, kas reālajā dzīvē.
- ✓ **Mācies teikt nē.** Tu vari teikt nē ikvienam un jebkurā brīdī, kolīdz jūties satraucies vai nekomfortabli.
- ✓ **Publicēšana ir uz mūžu.** Tas, kas tiek publicēts internetā, tur paliek, to ir grūti izdzēst, tas vairs nav kontrolējams.
- ✓ **Nekad nav par vēlu kādam pastāstīt.** Tu kādam nosūtīji savu attēlu, video vai ziņu un tagad to nožēlo. Tu vari pastāstīt to jebkurā brīdī.
- ✓ **Uzstādi privātuma ierobežojumus savos sociālajos tīklos.** Pārbaudi drošības un privātuma uzstādījumus regulāri. Sargi savas paroles.

Kur meklēt palīdzību?

13:15 ✓

Ko teikt bērniem – Dardedzes mājas lapā www.centrsdardedze.lv/parsutiju ir atrodama informācija jauniešiem:

Ko darīt, ja tava bilde ir publicēta sociālajos tīklos vai internetā?

13:17 ✓

1. Nekavējoties saglabā pierādījumus.
2. Pastāsti par notikušo kādam pieaugušajam, kam tu uzticies – vecākiem vai skolotājam.
3. Sazinieties ar drossinternets.lv, lai attēli pēc iespējas ātrāk tiek dzēsti.
4. Kopā ar pieaugušo izvērtējiet, vai vērsties policijā.

! Ar padomu tev vienmēr palīdzēs arī bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis **116111**.

Ko darīt, ja tevi šantažē vai draud?

13:20 ✓✓

1. Nekavējoties saglabā pierādījumus.
2. Bloķē personu savos sociālajos tīklos.
3. Pastāsti par notikušo kādam pieaugušajam, kam tu uzticies – vecākiem vai skolotājam.
4. Sazinieties ar drossinternets.lv pēc padoma.
5. Kopīgi vērsieties policijā, lai pasargātu no varmākas gan sevi, gan citus bērnus.

Ko noteikti nevajag darīt šantāžas vai draudu gadījumā?

13:23 ✓✓

- ✓ Nemaksā naudu.
- ✓ Neturpini runāt ar pāridarītāju.
- ✓ Nedraudi pāridarītājam ar policiju (lai neprovocētu pierādījumu slēpšanu).
- ✓ Neklusē - vērsies pēc palīdzības!

Piezīmes

Sekstinga materiāla tapšanā ir izmantoti materiāli un informācija no www.drossinternets.lv, www.ecpat.org, "Empowering Children Foundation" (Polija) prezentētais pētījums par riskantu seksuālu uzvedību pusaudžu vidū (Wojtasic, 2014) un izstrādātais mācību scenārijs par sekstingu un "Empowering Children Foundation" (Polija) apmācības "What we should know about risky sexual behaviours of teenagers and commercial sexual exploitation?", www.likumi.lv, www.bti.gov.lv, Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas 31.03.2016. rīkotā konference "Vardarbība: kā labāk palīdzēt cietušam bērnam", Valsts policijas publiskotā informācija, Nodibinājuma "Centrs Dardedze" prakse, medijos sniegtā informācija.

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 uzklusītam, tādēļ Dardedzes komandai rūp:

- Bērnu drošība ģimenē;
- Bērnu drošība skolā un ārpuskolas aktivitātēs;
- Bērnu drošība bērnu aprūpes institūcijās;
- Bērnu drošība internetā;
- Bērnu drošība sabiedrībā.

Mēs aktīvi strādājam pie tā, lai vardarbība nenotiktu, bet gadījumos, ja vardarbība ir notikusi, piedāvājam profesionālas konsultācijas un palīdzību.

Mēs ticam, ka izglītojot sabiedrību, sniedzot savlaicīgu atbalstu cietušajiem un veicinot izpratni, ir iespējams pasargāt bērnus no vardarbības. Reizēm vajag tik maz, lai pāridarījums nenotiktu!

Dardedzes komanda nodrošina:

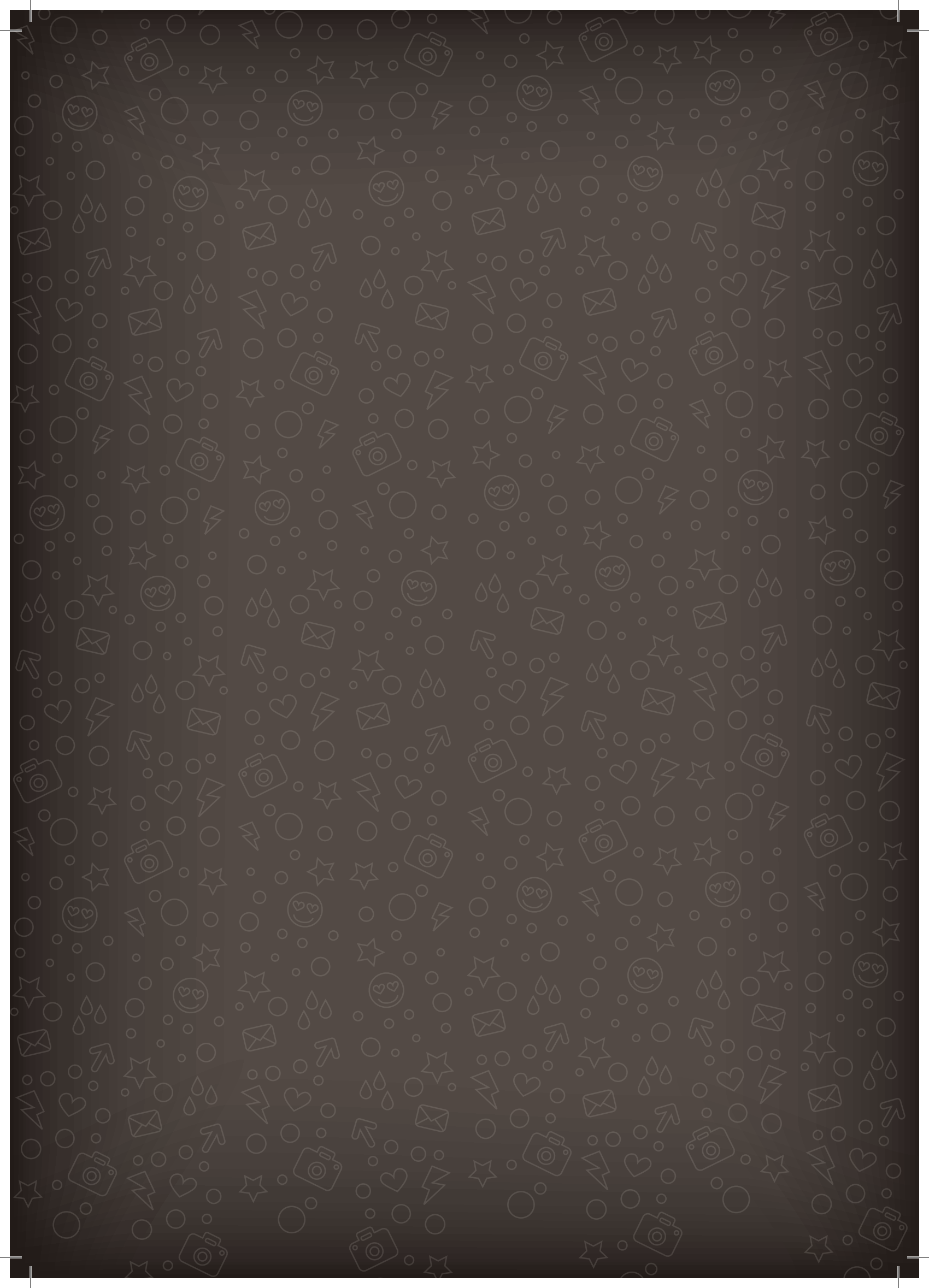
1. konsultācijas - bērniem un ģimenēm, kas saskārušās ar vardarbību, kā arī nodrošinām atbalstu ikvienai ģimenei ar bērniem;
2. izstrādājam un realizējam preventīvas programmas ar mērķi pasargāt bērnus no vardarbības;
3. veicam pētījumus, analizējam likumdošanu, apkopojam pieredzi un jaunākās metodes,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

Dardedzes pamatprincipi:

- Ikvienam bērnam ir tiesības dzīvot drošībā.
- Rīkoties preventīvi, proaktīvi un līdzatbildīgi bērnu tiesību aizsardzības jautājumos.
- Veicināt bērnu līdzdalību lēmumu pieņemšanā, kas ietekmē viņu dzīvi, uzklusot un ņemot vērā viņu domas un viedokli.



www.centrsdardedze.lv
www.drosmedraudzeties.lv
facebook.com/CentrsDardedze
twitter.com/CentrsDardedze



BĒRNU SEKSUĀLĀ IZMANTOŠANA- TAS ATTIECAS ARĪ UZ TEVI!





OAK
FOUNDATION



SATURS

Kas ir seksuāla vardarbība pret bērnu?	4
Seksuāla izmantošana ar fizisku kontaktu	4
Seksuāla izmantošana bez fiziska kontakta	4
Biežāk sastopamās seksuālās vardarbības formas	5
Kā notiek seksuālā vardarbība pret bērnu?	6
Seksuālās vardarbības veicēji	6
Iesaistīšana seksuālā vardarbībā	6
Pieaugušā uzvedība, kam pievērst uzmanību	7
Aktivitātes, kas pieaugušajam var šķist uzbudinošas, ja viņam ir seksuāla interese par bērnu	8
Kādas ir seksuālas vardarbības pazīmes?	9
Kā atpazīt situācijas, kurās bērns atklāj piedzīvoto seksuālo vardarbību?	11
Mīti	11
Fakti	12
Bērna sniegtās norādes par iespējamu vardarbību	12
Pazīmes bērna uzvedībā	13
Kā reagēt uz seksuālās vardarbības atklāšanu?	14
Vecāku uzvedība vardarbības atklāšanas laikā	14
Bērna uzvedība vardarbības atklāšanas laikā	15
Vecāku uzvedība pēc vardarbības atklāšanas	16
Vecāku atbalsts un palīdzība bērnam	17
Kā pasargāt bērnu no seksuālas vardarbības?	18
Māciet bērnam par drošu saskarsmi ar cilvēkiem	18
Seksuālās vardarbības iespējamības samazināšana	18
Informatīvie resursi	19

KAS IR SEKSUĀLA VARDARBĪBA PRET BĒRNU?

Bērna seksuālā izmantošana/seksuāla vardarbība pret bērnu ir nopietna problēma mūsu sabiedrībā, kas ietekmē daudz lielāku cilvēku skaitu nekā mēs domājam.

Par seksuālu vardarbību pret bērnu ir uzskatāmas jebkādas seksuālas darbības starp bērnu un pieaugušo. Seksuāla vardarbība pret bērnu ir bērna izmantošana tiešos un netiešos seksuālos kontaktos vai iesaistīšana jebkādās darbībās, lai pieaugušais saņemtu seksuālu stimulāciju vai apmierinājumu.

Tas ir pieaugušo pienākums pasargāt bērnus no seksuālas vardarbības.

SEKSUĀLA IZMANTOŠANA AR FIZISKU KONTAKTU

- Bērna dzimumorgānu aizskaršana, glāstīšana.
- Bērnām liek aizskart, glāstīt cita dzimumorgānus.
- Orālais sekss.
- Vagināls vai anāls dzimumakts.
- Vagināla vai anāla kāda priekšmeta vai pirksta ievade.

SEKSUĀLA IZMANTOŠANA BEZ FIZISKA KONTAKTA

- Seksuāla rakstura saziņa ar bērnu internetā.
- Vuārisms („lūriķi”) vai ekshibicionisti („mētelīšu virinātāji”).
- Bērna iepazīstināšana ar seksuāla rakstura materiāliem.
- Bērna piespiešana skatīties seksuāla rakstura materiālus (piemēram, pornogrāfiskas filmas) Bērnu pornogrāfija.
- Seksuāla rakstura komentāru izteikšana bērnam.
- Bērnām liek masturbēt vai liek skatīties, kā to dara citi.

BIEŽĀK SASTOPAMĀS SEKSUĀLĀS VARDARBĪBAS FORMAS

- Dzimumkontakts – vagināla vai anāla aizskaršana, izmantojot jebkādus objektus, arī orālais sekss.
- Bērna ķermeņa aizskaršana – bērna intīmo un citu ķermeņa daļu aizskaršana, glāstot, skūpstot, arī bērna piespiešana aizskart pieaugušā intīmās ķermeņa daļas.
- Bērna privātuma pārkāpšana – bērna izsekošana un novērošana, viņam izgērbjoties, vai arī bērna piespiešana atkailināties.
- Bērna pakļaušana pieaugušo seksualitātei – dzimumakta veikšana bērna klātbūtnē, atkailināšanās, seksuālu piedzīvojumu stāstīšana un pornogrāfisku materiālu radīšana bērnam.
- Bērna seksuāla eksploatācija – bērna pārdošana vai iesaistīšana seksuālu pakalpojumu sniegšanā vai pornogrāfiska materiāla radīšanā.



KĀ NOTIEK SEKSUĀLĀ VARDARBĪBA PRET BĒRNU?

Izpratne par seksuālo vardarbību pret bērniem sabiedrībā ir palielinājusies un atklāto gadījumu skaits pieaudzis. Tomēr daudzi seksuālās vardarbības pret bērnu gadījumi vēl aizvien paliek noklusēti un neatklāti. Pieaugušo atbildība ir aizsargāt bērnus.

Seksuālā izmantošana ir process, kas parasti sākas vēl pirms notikusi pirmā pieskaršanās bērnam.

SEKSUĀLĀS VARDARBĪBAS VEICĒJI

Jebkurš var būt bērna seksuālais izmantotājs. Vairumā gadījumu seksuālo vardarbību veic vīrieši, taču šādu noziegumu var pastrādāt arī sievietes. Parasti tie ir bērnam labi zināmi cilvēki, kam ir attiecības ar bērnu un iespēja tam viegli piekļūt. Izmantotāji lieto dažādus veidus, lai kontrolētu un manipulētu ar bērnu. Viņi var pielietot draudus, psiholoģisko teroru, fizisku vardarbību, kā arī pozitīvas manipulācijas – dāvanas un kukuļošanu. Parasti, pirms izmantotājs uzsāk seksuālu kontaktu, viņš (-a) darīs visu iespējamo, lai pārliecinātos, ka pāridarījums netiks atklāts. Izmantotājs panāk pilnīgu bērna uzticēšanos, kā arī bieži vien ar bērnu saistīto pieaugušo uzticību. Šo procesu sauc par „vervēšanu”.

IESAISTĪŠANA SEKSUĀLĀ VARDARBĪBĀ

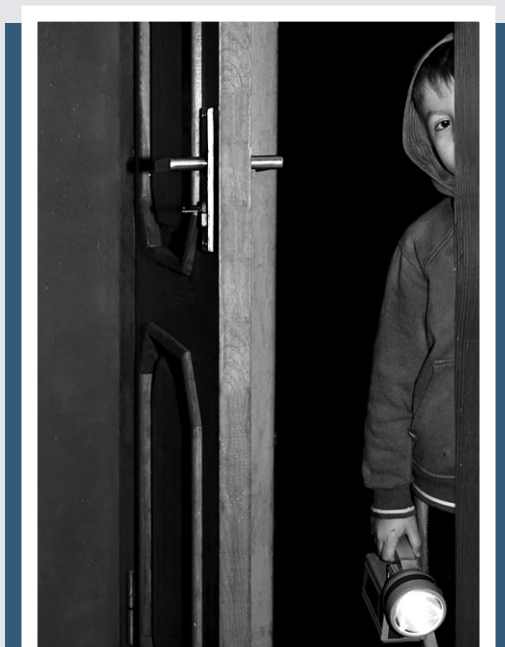
Kas ir „vervēšana”?

Vervēšana ir veids, kā pieaugušais manipulējot ar bērnu, panāk viņa sadarbību un uzticēšanos, ar nolūku bērnu seksuāli izmantot. Lai vervēšana varētu notikt, parasti ir nepieciešami divi priekšnosacījumi: iespēja piekļūt bērnam un laiks vienatnē ar bērnu.

Vervēšanas uzvedība – tā parasti sākas ar uzvedības izpausmēm, kas sākotnēji nešķiet nepiedienīgas un neadekvātas, piemēram, pastiprināta uzmanības pievēršana bērnam, pozitīvu emociju paušana bērnam, utt. Parasti seksuālās vardarbības upuri un bieži vien arī viņu vecāki neatpazīst, ka ar viņiem manipulē, kā arī nesaskata vervēšanas uzvedības saistību ar seksuālo vardarbību.

PIEAUGUŠĀ UZVEDĪBA, KAM PIEVĒRST UZMANĪBU:

- Pieaugušais izrāda pārmērīgu interesi par bērnu.
- Pieaugušais bieži meklē iespējas palikt vienatnē ar bērnu.
- Pieaugušais dod īpašas privilēģijas bērnam.
- Pieaugušais mēģina sadraudzēties ar bērna ģimeni; izrāda lielāku interesi veidojot attiecības ar bērnu nekā ar ģimenes pieaugušajiem.
- Pieaugušais pērk bērnam dāvanas.
- Pieaugušais aktīvi reaģē uz visām bērna interesēm.



AKTIVITĀTES, KAS PIEAUGUŠAJAM VAR ŠĶIST UZBUDINOŠAS, JA VIŅAM IR SEKSUĀLA INTERESE PAR BĒRNU (šīs aktivitātes var tikt iekļautas „vervēšanas” procesā):

- Bērna mazgāšana.
- Pieaugušais iet istabā, kad bērns pārgērbjas.
- Pieaugušais iet tualetes telpā, kad to lieto bērns.
- Bērna kutināšana un it kā nejauša pieskāšanās bērna dzimumorgāniem.
- Aktivitātes, kas saistītas ar izģērbšanos (masēšana, peldēšanās, utt.).
- Cīkstēšanās ar bērnu.
- Rotaļas, kas saistītas ar dzimumorgānu aizskaršanu (piemēram, spēle „dakteros”).
- Seksuāla rakstura joku stāstīšana bērnam.
- Bērna ķircināšana par viņa seksuālo attīstību.
- Seksuālas informācijas apspriešana, slēpjoties aiz izglītošanas aizsega.
- Seksuāla rakstura attēlu rādīšana bērniem.
- Bērnu fotogrāfēšana apakšveļā, peldkostīmā, utt.



KĀDAS IR SEKSUĀLĀS VARDARBĪBAS PAZĪMES?

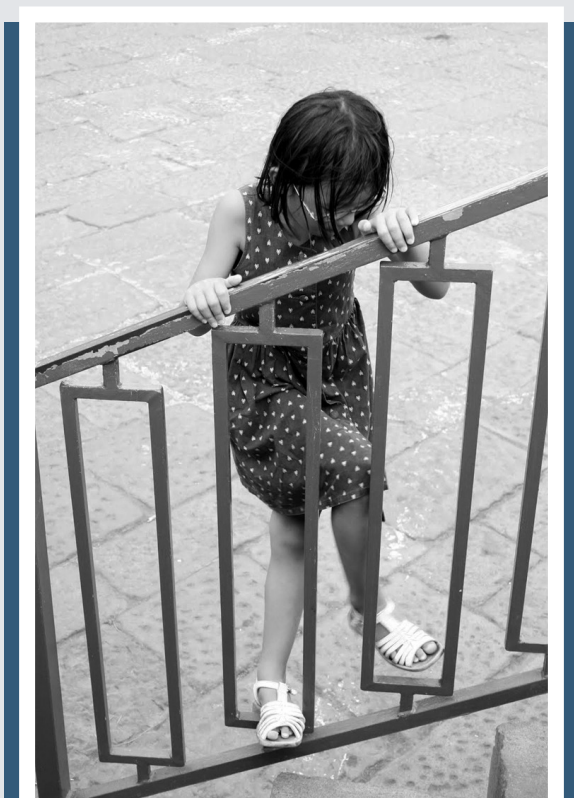
Ir svarīgi pievērst uzmanību izmaiņām bērna uzvedībā. Ar savu uzvedību, bērns mums dara zināmu, kā jūtas. Ja Jūs novērojat kādu no tālāk minētajām izpausmēm bērna uzvedībā, neizdariet uzreiz secinājumu, ka viņš/viņa cietis no seksuālas vardarbības. Šādai uzvedībai var būt arī citi iemesli. Drīzāk atbalstiet bērnu un iedrošiniet, lai saprastu, kas ir cēlonis šādai uzvedībai.

- 1. Padziļinātas seksuālas zināšanas.** Bērnam ir zināšanas par seksuāla rakstura jautājumiem, kas nav atbilstošas viņa vecumam un attīstības līmenim. Šīs zināšanas var iekļaut informāciju par konkrētām smaržām, skaņām, garšām un / vai vizuālām seksuālu darbību detaļām.
- 2. Seksualizēta uzvedība.** Bērns seksualizēti uzvedas attiecībās ar vienaudžiem, pieaugušajiem vai veicot ikdienas aktivitātes.
- 3. Noslēdzies/depresīvs.** Bērns pastiprināti noslēdzas sevī. Viņa/viņš atsakās spēlēt ar ierastajiem draugiem un izvairās no aktivitātēm, kas parasti viņam sagādājušas prieku.
- 4. Pasliktinās sekmes skolā.** Mācības skolā sagādā lielākas grūtības, atzīmes pasliktinās.
- 5. Nemiers attiecībā uz kādu pieaugušo.** Bērns izvairās no saskarsmes ar kādu konkrētu pieaugušo, pretojas pavadīt laiku kopā ar šo pieaugušo.
- 6. Pastiprināti vēlas palikt vienatnē ar kādu pieaugušo.** Bērns vēlas daudz laika pavadīt ar kādu konkrētu pieaugušo, saņem īpašus uzmanības apliecinājumus un dāvanas no šī pieaugušā.
- 7. Agresivitāte.** Bērns šķiet uzbudināts, aizkaitināts, agresīvi uzvedas attiecībās ar citiem (kļiedz, sit, pazemo citus, u.c.)

8. **Pašdestruktīva uzvedība.** Bērns fiziski ievaino un verbāli noniecina sevi (piem. Es labāk būtu miris! Kāda jēga tam, ka es dzīvoju? utml.)
9. **Fiziski simptomi.** Bērnā vērojami fiziskas seksuālas vardarbības pazīmes dzimumorgānu rajonā (piem., sāpes, asiņošana, fekāliju nesaturēšanu, utml.)

Bērni, it īpaši pusaudžu vecumā, dažkārt mēdz notikušo vispirms izstāstīt saviem draugiem.

Ja kaut kas šķiet dīvains, neparasts, vecākiem vienmēr vajadzētu uzticēties savai iekšējai sajūtai un rīkoties.



KĀ ATPAZĪT SITUĀCIJAS, KURĀS BĒRNS ATKLĀJ PIEDZĪVOTO SEKSUĀLO VARDARBĪBU?

Ikviens vecāks dzīvo ar cerību, ka viņa bērns netiks seksuāli izmantots, bet gadījumā, ja viņa bērns piedzīvos kaut ko tik dramatisku, viņš noteikti par to pastāstīs saviem vecākiem.

Mums jābūt bērnam vienmēr pastāstīt kādam pieaugušajam, kuram bērns uzticas, ja kāds ir pieskāries viņa intīmajām vietām, un ceram, ka tas palīdzēs un iedrošinās bērnu tā rīkoties nepieciešamības gadījumā. Patiesībā tas, vai bērns par to kādam stāstīs, nav atkarīgs tikai no paša bērna, bet arī no pieaugušā rīcības, kam bērns uzticas.

Svarīgi ir veicināt uzticības pilnas attiecības starp bērnu un pieaugušo, lai situācijās, kurās bērns ir sāpināts viņš palīdzību meklētu pie vecākiem. Vecākiem ir jāiegūst pietiekami daudz informāciju un zināšanas par bērnu seksuālo vardarbību, lai varētu atpazīt situācijas, kurās bērns mēģina ko tādu pastāstīt.

Seksuālās izmantošanas atklāšanai ir nepieciešama milzīga drosmē no bērna puses.

MĪTI (nepatiesība)

- Ja bērns ir seksuāli izmantots, viņš (-a) nekavējoties nāks un par to pastāstīs
- Bērns uzreiz pēc tam, kad ir notikusi seksuālā izmantošana, izstāsta un sniedz detalizētu izklāstu par notikušo
- Bērni atklās seksuālo izmantošanu tad, ja viņiem tiks uzdoti tieši jautājumi par to no vecāku vai uzticamu pieaugušo puses, kas varētu viņiem pēc tam palīdzēt

FAKTI (patiesība)

- Parasti seksuālās izmantošanas fakts tiek atklāts daudz vēlāk pēc tam, kad tas ir noticis; pētījumi liecina, ka tikai 30% par seksuālo vardarbību ir pastāstījuši bērni. Bērni parasti nestāsta par to, jo baidās no negatīvas pieaugušo reakcijas vai no varmākas rīcības, ar ko viņš bērnam ir draudējis. Tādēļ viņi seksuālās izmantošanas faktus atklāj tikai tad, kad ir jau pieauguši.
- Parasti tiek domāts, ka bērns sniegs vienu detalizētu, skaidru izklāstu par izmantošanu. Pētījumi pierāda pretējo. Atklāšana parasti notiek pakāpeniski, un tas var notikt bērnam, sniedzot dažādus, netiešus mājienu.
- Bērns var ieminēties, ka kaut kas ar viņiem ir noticis, tieši nepasakot, ka ir seksuāli izmantoti. Tā bērns pārbauda mūsu reakciju uz viņa stāstīto, pirms atklāj mums visu notikušo.
- Kad bērns būs gatavs, viņš stāstīs tālāk, ja jūties, ka viņa sniegtā informācija tiek pieņemta atbalstošā un saprātīgā veidā.
- Ir viegli palaist garām bērna sniegtās norādes un atstāt tās bez ievērības. Šādā situācijā bērns nesaņem palīdzību, kas viņam tik ļoti ir nepieciešama. Ieklausieties tajā, ko Jūsu bērni Jums stāsta!

BĒRNA SNIEGTĀS NORĀDES PAR IESPĒJAMU VARDARBĪBU

- Bērna izteikumi, kas varētu liecināt par vardarbību: „Es vairs nevēlos iet pie X uz mājām.”
- „Man vairs X nepatīk.”
- „Lūzdu neej! Lūzdu neatstāj mani kopā ar X!”
- (Bērns izmisīgi izvairās palikt vienatnē ar kādu konkrētu cilvēku)
- „Man nepatīk, kad Tevis nav klāt. Es jūtos slikti, kad Tu neesi kopā ar mani.”
- „Es nejūtos ērti kopā ar X”

- „Es esmu slikts.”
- „Tu uz mani dusmosies...”
- „X daudz dusmojas uz mani. „
- „X izdarīja man sāpīgi (nepatīkami) ”
- „X grib ar mani spēlēt „Lamatas”, („Dakterus” u.c.) , bet man tas nepatīk.”

PAZĪMES BĒRNA UZVEDĪBĀ

- Sastingušas emocijas – bērns neizpauž emocijas.
- Pastiprinātas skumjas un uztraukums.
- Izteikta agresivitāte un uz risku vērsta uzvedība.
- Pēkšņa pretestība palikt vienatnē ar cilvēku, ar kuru agrāk nav izteicis iebildumus palikt kopā.

Nevajadzētu uzreiz pieņemt faktu, ka bērns ir seksuāli izmantots, ja viņa uzvedībā vērojamas izmaiņas. Tā ir tikai viena no daudzām iespējām.



KĀ REAĢĒT UZ SEKSUĀLĀS VARDARBĪBAS ATKLĀŠANU?

VECĀKU UZVEDĪBA VARDARBĪBAS ATKLĀŠANAS LAIKĀ

- **Uzmanīgi klausies.** Klausies uzmanīgi, taču ne uzreiz ar domu, ka šobrīd notiek seksuālās izmantošanas atklāšana. Bērnā vienmēr ir svarīgi uzmanīgi klausīties. Bērna stresam vai uzvedības izmaiņām var būt arī cits skaidrojums.
- **Precizē.** Precizē, lai pārliecinātos, ka Tu esi dzirdējis un sapratis bērna teikto pareizi. Tas arī bērnam apliecinās, ka esi uzmanīgi viņā klausījies un uztvēris viņa teikto nopietni. Bērns, kurš vēlas atklāt seksuālo izmantošanu, var būt nobijies un justies neērti.

Precizēšana var izklausīties šādi:

„Atvaino, es neesmu drošs, ka saklausīju Tevi pareizi! Vai Tu, lūdzu, man varētu vēlreiz atkārtot, ko Tu nupat teici!”

„Es gribētu būtu drošs, ka esmu pareizi sapratis Tevis teikto! Vai Tu varētu vēlreiz pateikt, ko nupat man teici!”

- **Kontrolē savas emocijas.** Uzmanies, lai nereaģētu pārāk sakāpināti vai pārāk vienaldzīgi. Apzinies savu sejas izteiksmi, žestus, balss toni, jo bērns būs ļoti jūtīgs uz Tavu reakciju.
- **Neizsaki spriedumus.** Dari bērnam zināmu, ka tā nebija bērna vaina. Ja Tavs teiktais nesaskanēs ar tavu ķermeņa valodu, bērns vairāk noticēs tam, ko paudis Tava ķermeņa valoda.
- **Uzslavē bērnu par to, ka ir to Tev atklājis.** Ir nepieciešama milzīga drosme, lai atklātu seksuālo izmantošanu. Bērns uzņemsies atbildību par seksuālo izmantošanu, jo viņa prāts nav spējīgs to pārstrādāt nevienā citā veidā. Iedrošini, ka tā nav bērna vaina, un ka bērns ir rīkojies pareizi un drosmīgi, Tev to izstāstot.

- **Pasargā bērnu no pārliemas „nodarbināšanas” ar šo jautājumu.** Cieni bērna tiesības uz privātumu un pārlicinies, lai viņa piedzīvotais tiek stāstīts un atklāts tikai tiem cilvēkiem, kam tas ir jāzina. Tas var pasargāt bērnu no liemas kauna un vainas izjūtas.
- **Izrādi mīlumu bērnam.** Pieaugušie dažreiz izvairās no mīluma izrādīšanas un mierināšanas tad, kad ir uzzinājuši, ka bērns cietis no seksuālas vardarbības. Pētījumi liecina, ka bērniem, kas atklājuši piedzīvoto seksuālu vardarbību, īpaši nepieciešams mīlums, mierināšana, atbalsts un sapratne.
- **Apsoli bērnam, ka Tu nekavējoties rīkosies, lai izmantošana beigtos.** Un tā arī rīkojies.
- **Ziņo** par dzirdēto tiesībsargājošām institūcijām valsts policijai vai bērniertiesai.
- **Vērsies pēc padoma un profesionālas palīdzības.** Bērnam var būt nepieciešama gan medicīniska, gan psiholoģiska palīdzība, lai pārvarēt piedzīvoto traumu.
- **Nespied bērnu runāt vairāk par to,** jo, iespējams, bērns nav gatavs vairāk par to runāt vai viņam gluži vienkārši nav vairāk informācijas, ko Tev sniegt. Ja Tu esi nobažījies un Tava iekšējā balss saka, ka kaut kas nav kārtībā, konsultējies ar kādu speciālistu (psihologu, sociālo darbinieku, ģimenes ārstu, u.c.)

SKATOTIES BĒRNA ACĪM

Bērna uzvedība vardarbības atklāšanas laikā.

- Bērns ne vienmēr lieto tos vārdus un žestus, ko pieaugušais, tāpēc, iespējams, atklāšana ne vienmēr uzreiz būs skaidri uztverama. Ir svarīgi censties uzklaut un saprast bērnu, iejūtoties bērna situācijā.
- Atklāšana var notikt ļoti pakāpeniski un pieaugušajam var šķist neskaidra.

- Bērnam var būt grūti izskaidrot notikušo secīgi.
- Bērnam var būt grūti sakārtot un izklāstīt notikušā „detaļas”.
- Bērns izsakās tieši nevis abstrakti.
- Bērns ne vienmēr spēj notikušo viegli aprakstīt, it īpaši, ja viņa izpratne un seksuālās zināšanas ir ierobežotas.

NOLIEGŠANA

Ir iespējams, ka bērns noliedz notikušo seksuālo vardarbību arī pēc tam, kad par to jau kādam ir izstāstījis. Tas ir īpaši raksturīgi, ja bērns tiek nopratināts par notikušo. Pieaugušajiem ir svarīgi apzināties, ka bērni bieži vilcinās, ir apjukuši un jūtas nepārlicināti atklāšanas laikā. Pieaugušajiem vajadzētu uzmanīties, lai neizturētos nevērīgi pret bērna stāstīto, arī tad, ja sākumā ir šķietami grūti tam saskatīt kopsakarību, vai pat grūti tam noticēt.

VECĀKU UZVEDĪBAS PĒC VARDARBĪBAS ATKLĀŠANAS

Tev ir obligāti jāziņo par seksuālās vardarbības gadījumu atklāšanu tiesībsargājošām institūcijām. Atceries, ka tā nav Tava personiskā atbildība izmeklēt šo gadījumu, bet gan attiecīgo institūciju darbs. Tavs pienākums ir ziņot par jebkuru bērnu, kuram nepieciešama aizsardzība.

- Dokumentē savus novērojumus (piem., uzvedību, starpgadījumus, komentārus, bērna izteikumus, citas pazīmes).
- Pavadi laiku kopā ar bērnu, lai bērnam būtu iespēja Tev ko pastāstīt vairāk. Bērni parasti daudz labprātāk mēdz runāt, ja ir iesaistīti kādās citās aktivitātēs (piemēram, sportā, spēlēs, rotaļās, ēst gatavošanā, rokdarbos, u.c.).
- Paļaujies uz savām izjūtām. Atceries, ka atklāšana ir process, nevis vienas reizes notikums. Notikušais var atklāties pakāpeniski soli pa solim. Bērns var runāt par neadekvātu

uzvedību, jūtām, vai runāt par sevi kā par „citādāku” vai „sliktu”. Ja Tev ir aizdomas, ka bērns ir seksuāli izmantots, ziņo par to!

VECĀKU ATBALSTS UN PALĪDZĪBAS BĒRNAM

- Pieņem, ka tavš bērns var uzvesties savādāk.
- Respektē sava bērna vēlmes un jūtīgi reaģē uz sava bērna emocionālajām vajadzībām.
- Pasaki bērnam, ka Tu viņam tici.
- Mierini un atbalsti bērnu.
- Pasaki viņam, ka Tu viņu nevaino.
- Pasaki viņam, ka Tu nevaino arī sevi.
- Pasaki viņam, ka visa vaina un atbildība ir vardarbības veicējam.
- Pasaki viņam, ka Tu centīsies viņu pasargāt.
- Ļauj viņam sajūst, ka Tu mīli viņu.
- Liec viņam saprast, ka tu priecājies, ka bērns izstāstīja par notikušo.
- Ļauj bērnam stāstīt par notikušo, kad bērns to vēlas.
- Esi atvērts un pieņemošs.
- Ļauj bērnam runāt par to, kā viņš jūtās.
- Paliec mierīgs un nosvērts, kad bērns piemin vai stāsta par notikušo.
- Rūpējies par sevi! Runā ar draugiem un radiem par notikušo, satiecies ar citiem seksuāli izmantotu bērnu vecākiem, atvēli laiku atpūtai un savu spēku stiprināšanai, ja nepieciešams meklē medicīnisku un psiholoģisku palīdzību.

Atceries, ne Tu, ne Tavs bērns nav atbildīgs par notikušo seksuālo vardarbību. Seksuālās vardarbības veicējs ir vienīgais atbildīgais par notikušo.

KĀ PASARGĀT BĒRNU NO SEKSUĀLAS VARDARBĪBAS?

MĀCIET BĒRNAM DROŠU SASKARSMI AR CILVĒKIEM

Dažkārt cilvēks, kurš ir tendēts uz bērnu seksuālo izmantošanu, pirms tam pārbaudīs bērna zināšanas par personisko drošību un noskaidros, vai attiecībā uz šo bērnu ir risks, ka bērns par viņa rīcību varētu pastāstīt kādam pieaugušajam.

Ir daudz mazāka iespēja, ka varmāka seksuāli izmantos bērnu, ja viņš jūtīs, ka bērns par to varētu kādam pastāstīt. Māciet bērniem par drošību attiecībā ar citiem cilvēkiem! (Iemāciet bērnam Džimbas drošības noteikumus: www.dzimba.lv)

SEKSUĀLĀS VARDARBĪBAS IESPĒJAMĪBAS SAMAZINĀŠANA

- **Esi vērīgs un uzmanīgs** situācijās, kas šķiet dīvainas un var radīt dažādus riskus.
- **Pārbaudi un iepazīsties** kādi ir noteikumi organizācijās, kuras apmeklē Tavs bērns, lai rūpētos par bērnu drošību.
- **Pieskati** savu bērnu. Zini, kur viņš/viņa atrodas un ar ko kopā pavada brīvo laiku.
- **Dodies kopā ar bērnu** uz dažādām publiskām vietām un pasākumiem (piem., veikaliem, koncertiem, u.c.)
- **Veido atklātas attiecības** ar savu bērnu. Dari bērnam zināmu, ka viņš/viņa var Tev stāstīt jebko. Pievērs īpašu uzmanību jebkādam izmaiņām bērna uzvedībā – tās var signalizēt par kādu bērnu pārdzīvojumu.
- **Izveido** ar bērnu dažādus „scenārijus”. Kā Tu rīkotos, ja... Tas palīdzēs bērnam izmēģināt rīcību dažādās potenciāli bīstamās situācijās.

- **Māci bērnam pašnoteikšanos**, kā pastāvēt par sevi dažādās situācijās. Iemāci bērnam teikt: „Nē!” situācijās, kas apdraud viņa drošību.
- **Lieto ķermeņa daļu nosaukšanai korektu terminoloģiju.** Paskaidro bērnam, ka viņam ir tiesības neļaut pieskarties savām intīmajām ķermeņa daļām.
- **Demonstrē** adekvātas robežas bērna un pieaugušo attiecībās. Pastāsti, ka veselīgus pieaugušos neinteresē fiziski un emocionāli tuvas attiecības ar nepazīstamiem vai mazpazīstamiem bērniem. Bērniem jādraudzējas ar citiem bērniem un pieaugušajiem cilvēkiem jāveido attiecības ar citiem pieaugušiem.

INFORMATĪVIE RESURSI

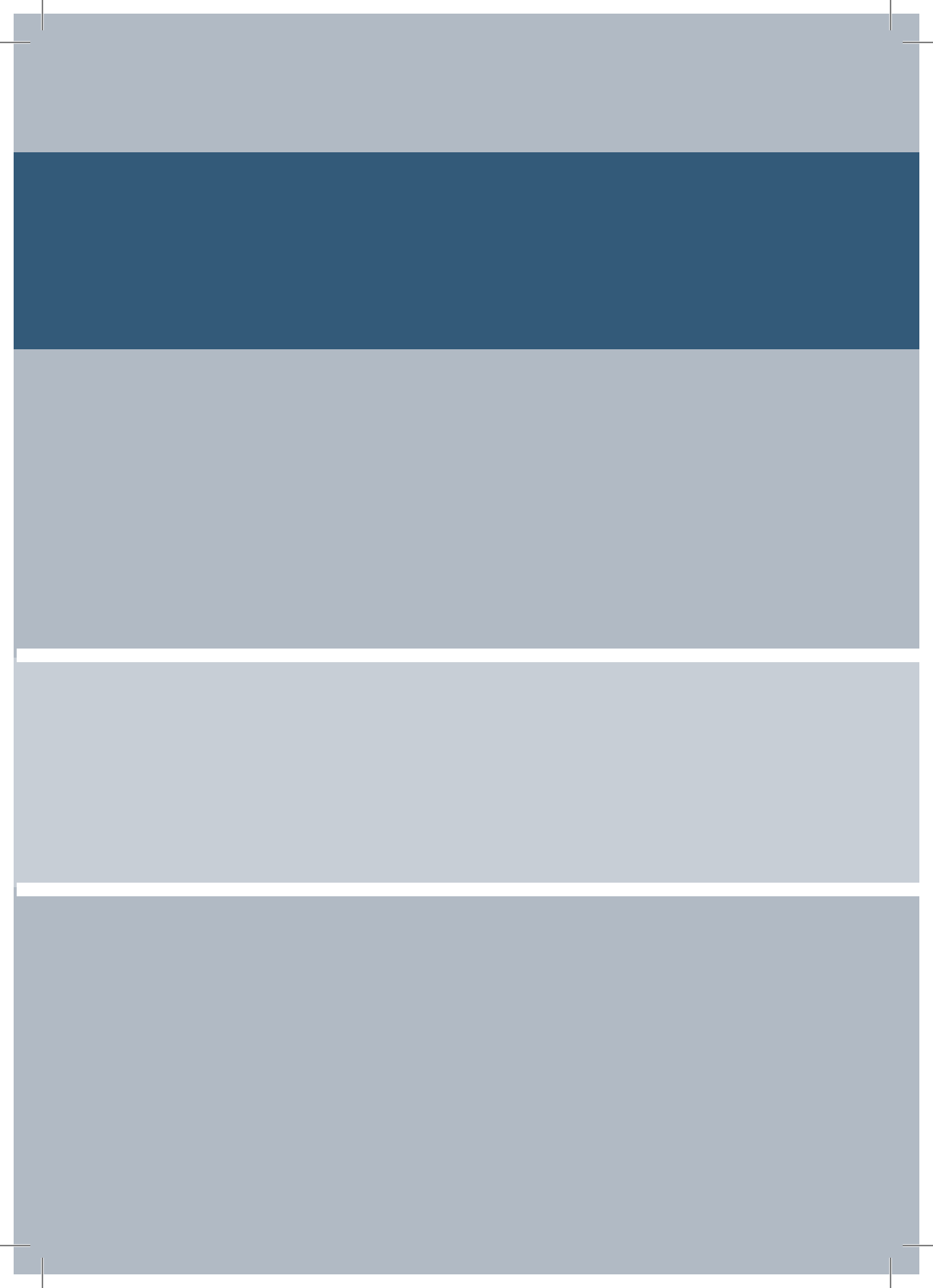
Vairāk informācijas par vardarbību pret bērnu un kā to pasargāt:

www.centrsdardedze.lv

www.dzimba.lv

www.bernskacietusais.lv





Vecāku nolaidība jeb nerūpēšanās par bērnu



Definīcija



Vecāku nolaidība – bērna aprūpes un uzraudzības pienākumu nepildīšana .

Bērnu tiesību aizsardzības likums; spēkā ar 22.07.1998.

Vecāku nolaidība ir vardarbības veids, kad bērns tiek atstāts tādā psiholoģiskā un fiziskā situācijā, kad netiek nodrošinātas viņa attīstībai un izdzīvošanai svarīgas vajadzības.



Veidi

Fiziskā nerūpēšanās par bērnu – bērnam nav pieejama vecumam un veselībai atbilstoša pārtika; bērnam laikus netiek mainītas autiņbikšītes; uz bērna raudāšanu nereaģē; izlaiž bērna barošanas reizes, ja bērns raud, viņš netiek ņemts rokās un attiecīgi mierināts; bērna apģērbs nav atbilstošs laika apstākļiem. Bērnam netiek nodrošināta vajadzībām atbilstoša dzīves vide – gulta, galds, sadzīves priekšmeti.

Emocionāla nerūpēšanās par bērnu – bērns ilgstoši tiek atstāts bez pieskatīšanas; vienaldzīga attieksme pret bērna emocionālajām vajadzībām, to ignorēšana. Vecāku apzināta izvairīšanās no emocionālas tuvības ar bērnu.

Nerūpēšanās par bērna veselību – bērnam nav ģimenes ārsta; netiek veiktas profilaktiskās potes; vecāki paši lemj par bērna ārstēšanu slimības gadījumā (izvēlas zāles un to devas); bērnam laikus netiek nodrošināta medicīniskā palīdzība.

Nerūpēšanās par bērna izglītību – bērns bieži kavē skolu; bērns bieži neapmeklē skolu; vecāki bērnu no rītiem nemodina, lai dotos uz skolu; vecāki atsakās sadarboties ar skolas pārstāvjiem; vecāki lielākajiem bērniem skolas laikā liek pieskatīt jaunākos bērnus; vecāki nerūpējas par bērna spēju attīstību; vecāki neinteresējas par bērna sekmēm un skolas gaitām.

Nerūpēšanās par bērna sociālajām vajadzībām – bērna izolēšana no normāliem, vecumam atbilstošiem sociālajiem kontaktiem.



Riska faktori

Nevienā vardarbības pret bērnu epizodē nav vainojams bērns.

Saistībā ar vecāku nolaidību tiek izdalīti daudzi riska faktori, kas varētu veicināt nolaidīgu izturēšanos pret bērnu. Neviens riska faktors pats par sevi vēl nenorāda uz šīs vardarbības iespējamību. Taču, jo vairāk riska faktoru ir novērojams konkrētā situācijā, jo lielāka iespēja, ka bērns var tikt pakļauts šim vardarbības veidam. Līdz ar to, strādājot ar gadījumu, liela nozīme jāpievērš riska faktoru izvērtēšanai. Preventīvajam darbam ir jābūt vērstam uz riska faktoru mazināšanu.



Attiecināmi uz pieaugušo vardarbības veicēju:

- vardarbības pieredze bērnībā;
- atkarība no alkohola, narkotikām vai citām atkarību izraisošām vielām;
- garīga saslimšana vai personības traucējumi;
- bērns pārņem vecāku pozīciju, pieaugušais – bērna pozīciju.

Attiecināmi uz bērnu – vardarbības upuri:

- bērns ar fiziskām (veselības) problēmām.

Attiecināmi uz ģimenes vidi:

- ģimene pakļauta nozīmīgām izmaiņām dzīvē;
- bezdarbs, zemi ienākumi vai nabadzība;
- ģimenes locekļu hroniska slimošana vai nāves gadījumi tuvāko radnieku lokā;
- vecāku lielā noslogotība darbā;
- nespēja meklēt un atrast palīdzību;
- ģimenes dzīves prasmju trūkums, neprasme izrādīt mīlestību, cieņu, atbalstu, līdzjūtību.

Attiecināmi uz sociālo kontekstu:

- sociālo pakalpojumu nepieejamība;
- tuvākajā sociālajā vidē ir daudz riska faktoru;
- aizspriedumi un mīti par vardarbību;
- sabiedrībai ir pieņemoša attieksme pret vardarbību pret bērnu.



Sekas

Vecāku nolaidība pret bērnu var radīt gan īslaicīgas, gan ilgtermiņa sekas, kas nozīmīgi var ietekmēt bērna attīstību un sociopsiholoģisko funkcionēšanu. Parasti, lai bērns varētu pārvarēt vecāku nolaidības radītās sekas, ir nepieciešams saņemt specializētu psiholoģisku un sociālu palīdzību, kas fokusēta ne tikai uz traumas pārstrādi, bet arī uz jaunu sociālo prasmju un iemaņu apgūšanu.

Sekas uzvedībā:

- bērns ir miegains;
- zog vai diedelē izdzīvošanai nepieciešamas lietas;
- bieži neapmeklē skolu;
- lieto atkarību izraisošas vielas;
- iesaistās antisociālos grupējumos;
- nerūpējas par savu ārējo izskatu;
- gērbjas laika apstākļiem neatbilstoši.

Sekas sociālajā sfērā:

- grūtības veidot noturīgas attiecības;
- neuzticība pieaugušajiem;
- grūtības ievērot ķermeņa robežas;
- viegla un ātra attiecību veidošana.

Sekas kognitīvajā sfērā:

- grūtības koncentrēties;
- pedagoģiskā ielaistība;
- vecumam neatbilstoša un nepietiekama izglītība.



Sekas fiziskajā veselībā:

- daudz ielaistu somatisku saslimšanu;
- personīgās higiēnas neievērošana;
- pusbads;
- utis, blusas.

Sekas emocionālajā sfērā:

- ierobežota spēja paust emocijas;
- trauksme, bailes;
- neuzticēšanās;
- neadekvāti augsts vai zems pašvērtējums.

Pazīmes, kas liecina, ka bērns cieš no vecāku nolaidības:

- stereotipas ķermeņa kustības, kas pirmsskolas vecumā izpaužas kā ritmiska šūpošanās sēžot vai stāvot;
- nesātīga ēšana;
- pastāvīga bada sajūta;
- zagšana vai izdzīvošanai nepieciešamo lietu diedelēšana;
- vecumam nepietiekams ķermeņa svars;
- redzams nogurums, pasivitāte, var iemigt jebkurā laikā;
- nevēlēšanās kontaktēties (noslēgts, vientuļš);
- ātra attiecību veidošana ar svešiniekiem;
- izteikta tieksme pēc pieaugušo uzmanības;
- ķermeņa robežu neievērošana.





RĪGAS DOME
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



BĒRNU UN ĢIMENES LIETU MINISTRIJA

2008

Fiziska vardarbība pret bērnu



Definīcija



Bērna veselībai vai dzīvībai bīstams apzināts spēka pielietojums saskarsmē ar bērnu.

Bērnu tiesību aizsardzības likums; spēkā ar 22.07.1998.

Fiziski vardarbīga izturēšanās pret bērnu ir saistīta ar situācijām, kuru rezultātā bērnam apzināti tiek nodarītas fiziskas ciešanas un rodas miesas bojājumi.



Veidi

Fiziska vardarbība pret bērnu var izpausties dažādos veidos, kas visi ir vērsti uz fiziku ciešanu un sāpju radīšanu bērnam:

- *sišana ar rokām vai priekšmetiem;*
- *grūšana, grūstišana;*
- *mešana, sviešana;*
- *purināšana;*
- *knaibīšana;*
- *žņaugšana;*
- *slīcināšana;*
- *saldēšana;*
- *griešana;*
- *dedzināšana, apdegumu radīšana;*
- *ieslēgšana, ieslodzīšana;*
- *neļaušana gulēt, aizmigt.*



Riska faktori



Nevienā vardarbības pret bērnu epizodē nav vainojams bērns.

Saistībā ar fizisku vardarbību tiek izdalīti daudzi riska faktori, kas varētu veicināt fiziski vardarbīgu izturēšanos pret bērnu. Neviens riska faktors pats par sevi vēl nenorāda uz vardarbības iespējamību. Taču, jo vairāk riska faktoru ir novērojams konkrētā situācijā, jo lielāka iespēja, ka bērns var tikt pakļauts fiziskai vardarbībai. Līdz ar to, strādājot ar gadījumu, lie-la nozīme jāpievērš riska faktoru izvērtēšanai. Preventīvajam darbam ir jābūt vērstam uz riska faktoru mazināšanu.



Attiecināmi uz pieaugušo – vardarbības veicēju:

- vardarbības pieredze bērnībā;
- antisociāla uzvedība;
- ir sodīts par vardarbību;
- vāja impulsu kontrole;
- prasīga, kontrolējoša personība;
- atkarību izraisošu vielu lietošana;
- izteikta neelastība priekšstatos par sevi un citiem;
- pārliecība, ka fiziska sodīšana ir labākais veids, kā panākt bērna paklausību;
- uztver bērnu negatīvā veidā kā prasīgu, traucējošu un/vai ļaunu;
- nesagatavotība vecāku lomai;
- nepietiekamas disciplinēšanas iemaņas.



Attiecināmi uz bērnu – vardarbības upuri:

- bērnam ir uzvedības problēmas;
- bērna temperaments ir atšķirīgs no vecāku temperamenta;
- fiziskas vardarbības pieredze.

Attiecināmi uz ģimenes vidi:

- liela ģimene;
- nabadzība;
- nespēja meklēt vai pieņemt palīdzību;
- vairākās paaudzēs vērojami fiziskās vardarbības uzvedības modeļi;
- nozīmīgas pārmaiņas ģimenē.

Attiecināmi uz sociālo kontekstu:

- tuvākajā sociālajā vidē ir daudz riska faktoru;
- sociālo pakalpojumu nepieejamība un neesamība;
- tiesību sargājošo iestāžu nepieejamība;
- aizspriedumi un mīti par vardarbību;
- sabiedrībai ir pieņemoša attieksme pret vardarbību pret bērnu.



Sekas

Fiziska vardarbība pret bērnu var radīt gan īslaicīgas, gan ilgtermiņa sekas, kas var nozīmīgi ietekmēt bērna attīstību un sociopsiholoģisko funkcionēšanu. Parasti, lai bērns varētu pārvarēt fiziskās vardarbības radītās sekas ir nepieciešams saņemt specializētu palīdzību, kas fokusēta uz traumas pārstrādi.



Sekas uzvedībā:

- nerūpēšanās par sevi;
- agresivitāte;
- mazkustīgums;
- pārmērīgs kustīgums;
- atkarību izraisošo vielu lietošana.

Sekas sociālajā sfērā:

- nespēj atrast kontaktu, veidot attiecības ar citiem bērniem.

Sekas kognitīvajā sfērā:

- grūtības koncentrēties;
- grūtības atcerēties.

Sekas fiziskajā veselībā:

- traumas un savainojumi;
- miega traucējumi.

Sekas emocionālajā sfērā:

- kauna, vainas un baiļu izjūta;
- dusmas un dusmu „lēkmes”;
- depresīvas izjūtas;
- nespēja uzticēties pieaugušajiem;
- vāja emociju kontrole.



Pazīmes, kas liecina, ka bērns cieš no fiziskas vardarbības:



Bērnu uzvedībā un fiziskajā veselībā var būt vērojamas dažādas pazīmes, kas var norādīt, ka bērns cieš no fiziskas vardarbības. Fiziska vardarbība vienmēr atstāj sekas bērna veselībā, visbiežāk kā dažādas pakāpes miesas bojājumus.



- Savainojuma veids, novietojums un smaguma pakāpe neatbilst vai nesakrīt ar bērna stāstījumu.
- Savainojuma smaguma pakāpe vai veids rada satraukuma izjūtu.
- Daudz savainojumu, zilumu un/vai rētu.
- Lūzumi, apdegumi, vietām trūkst matu.
- Iekšējo orgānu traumas – sāpes vēderā, vemšana, drudzis.
- Galvas traumas.
- Atkārtotas traumas un savainojumi.
- Jebkura trauma vai savainojums zīdainim.
- Bērns izvairās no kontakta ar pieaugušajiem.
- Bērns izskatās iebaidīts, izturas izteikti nedroši.
- Bērns neizrāda nekādas emocijas saistībā ar savainojumu.



- Bērns bieži kavē skolu ar vecāku atļauju.
- Bērns valkā slēgtu apģērbu (garas bikses, svārkus un džemperus ar garām piedurknēm un augstu apkakli u.tml.).
- Bērns ir pārlieku paklausīgs, pasīvs, kautrīgs, izvairīgs.
- Bērns ir izteikti agresīvs un naidīgs.
- Vecāki noliedz jebkādu vardarbības iespēju, sakot, ka bērns melo.
- Vecāki piedāvā neloģiskus izskaidrojumus bērna traumām un savainojumiem.
- Vecāki maina izskaidrojumus par bērna traumu un savainojumu.
- Vecāki izvairās no medicīniskās palīdzības saņemšanas vai arī izmanto medicīnisko pakalpojumu saņemšanai dažādas iestādes.





RĪGAS DOME
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



BĒRNU UN ĢIMENES LIETU MINISTRIJA

2008

Seksuāla vardarbība pret bērnu



Definīcija

Bērna iesaistīšana seksuālās darbībās, ko bērns nesaprot vai kam nevar dot apzinātu piekrišanu

Bērnu tiesību aizsardzības likums; spēkā ar 22.07.1998.

Parasti bērni nestāsta par seksuālu vardarbību pret sevi. Tam ir vairāki iemesli: bērni baidās, ka viņiem neticēs, ka viņiem attriebsies, viņi nezina, kas notiks pēc tam, kā uz to reaģēs viņam emocionāli tuvi cilvēki.



Veidi

Par seksuālu vardarbību pret bērnu ir uzskatāmas jebkādas seksuālas darbības starp bērnu un pieaugušo. Tā var izpausties gan netiešos, gan tiešos seksuālos kontaktos. Seksuālai vardarbībai ir daudzi veidi:

dzimumkontakts – vagināla vai anāla aizskaršana, izmantojot jebkādu 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.



Riska faktori

Nevienā vardarbības pret bērnu epizodē nav vainojams bērns.

Saistībā ar seksuālu vardarbību tiek izdalīti daudzi riska faktori. Neviens riska faktors pats par sevi vēl nenorāda uz vardarbības iespējamību. Taču, jo vairāk faktoru ir novērojams konkrētā situācijā, jo lielāka iespēja, ka bērns var tikt pakļauts seksuālai vardarbībai. Līdz ar to, strādājot ar gadījumu, liela nozīme jāpievērš riska faktoru izvērtēšanai. Preventīvajam darbam ir jābūt vērstam uz riska faktoru mazināšanu.



Attiecināmi uz pieaugušo – vardarbības veicēju:

- seksuālas vardarbības pieredze bērnībā;
- ir sodīts par seksuālu vardarbību.

Attiecināmi uz bērnu – vardarbības upuri:

- bērns ar īpašām vajadzībām;
- garīgi atpalicis bērns;
- bērns ar saskarsmes grūtībām;
- ielu bērns;
- bērns ar seksuālas vardarbības pieredzi.

Attiecināmi uz ģimenes vidi:

- bieža dzīvesvietas maiņa;
- palīdzības nepieņemšana vai izvairīšanās no tās;
- sociāla izolēšanās.

Attiecināmi uz sociālo kontekstu:

- sociālo pakalpojumu nepieejamība un neesamība;
- tiesību sargājošo iestāžu nepieejamība;
- daudz riska faktoru tuvākajā sociālajā vidē;
- sabiedrībai ir pieņemoša attieksme pret vardarbību pret bērnu;
- aizspriedumi un mīti par vardarbību.



Sekas

Seksuāla vardarbība pret bērnu var radīt gan īslaicīgas, gan ilgtermiņa sekas, kas var nozīmīgi ietekmēt bērna attīstību un sociopsiholoģisko funkcionēšanu. Parasti, lai bērns varētu pārvarēt seksuālās vardarbības radītās sekas, ir nepieciešams saņemt specializētu palīdzību, kas fokusēta uz traumas pārstrādi.



Sekas uzvedībā:

- neatbilstoši vecumam seksualizēta uzvedība;
- izteikta agresivitāte vai pakļaušanās;
- regresija (bērns uzvedas savam vecumam neatbilstošā veidā un „aizmirst” jau apgūtās prasmes);
- atkarību izraisošo vielu lietošana;
- suicidālas darbības;
- sevi savainojoša uzvedība;
- atkārtoti nonāk seksuālās vardarbības situācijās kā upuris vai vardarbības

Sekas sociālajā sfērā:

- nespēja rast kontaktu ar citiem bērniem;
- bailes pazaudēt kontroli attiecībās vai izteikta pakļaušanās.

Sekas kognitīvajā sfērā:

- grūtības koncentrēties;
- grūtības atcerēties;
- sekmju pasliktināšanās;
- suicidālas domas.



Sekas fiziskajā veselībā:

- traumas un savainojumi ģenitāliju rajonā;
- grūtniecība;
- seksuāli transmisīvās sasilšanās;
- galvassāpes;
- muguras sāpes;
- miega traucējumi;
- enurēze, enkoprēze.

Sekas emocionālajā sfērā:

- kauna, vainas un baiļu izjūta;
- dusmas un dusmu „lēkmes”;
- viegla aizkaitināmība;
- bezspēcības sajūta;
- depresīvas izjūtas;
- pārlietu liela fantazēšana;
- uzņēmīgas domas un atmiņas;
- atmiņu uzplaisnījumi;
- disociācijas;
- pēctraumas stresa sindroms;
- panikas lēkmes;
- ēšanas traucējumi;
- izplūdis ķermeņa tēls.



Pazīmes, kas liecina, ka bērns cieš no seksuālas vardarbības:

Bērnu uzvedībā un fiziskajā veselībā var būt vērojamas dažādas pazīmes, kas var norādīt, ka bērns cieš no seksuālas vardarbības. Dažiem bērniem, kuri ir piedzīvojuši seksuālu vardarbību, nav vērojama neviena no minētajām pazīmēm.



- parādās vecumam neatbilstošas zināšanas par seksuāliem jautājumiem;
- uzdod vecumam neatbilstošus un neparastus jautājumus par cilvēka seksualitāti;
- bērns izspēlē, zīmē seksuāla rakstura ainas;
- intensīvi masturbē;
- bērns stāsta par kādu savu paziņu, kas cietusi no vardarbības;
- bērns vēlas dzīvot kādā citā ģimenē vai iestādē;
- bēg no mājām;
- izteikti baidās no kāda cilvēka, vietas vai rajona;



- nevēlas vai atsakās izģērbties (piemēram, pie ārsta);
- pēkšņi parādās nauda vai mantas;
- grūtības staigāt vai sēdēt;
- panikas lēkmes;
- sāpes vēderā vai nieze ģenitāliju rajonā;
- zilumi, asiņošana vai jebkādi citi savainojumi ģenitāliju rajonā;
- seksuāli transmisīvās saslimšanas;
- grūtniecība;
- sāpīga urinēšana;
- neizskaidrojamas veselības problēmas.





RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



BĒRNU UN ĢIMENES LIETU MINISTRIJA

2008

Emocionāla vardarbība pret bērnu



Definīcija

Bērna pašcieņas aizskaršana vai psiholoģiska ietekmēšana (draudot viņam, lamājot, pazemojot viņu vai citādi kaitējot viņa emocionālajai attīstībai).

Bērnu tiesību aizsardzības likums; spēkā ar 22.07.1998.

Emocionālā vardarbība pret bērnu ir tāda rīcība, kas liek bērnam izjust emocionālu spriedzi, apdraudot vai ietekmējot vecumam atbilstošu emocionālo attīstību.



Emocionālās vardarbības gadījumos bērnam nākas atkārtoti izjust emocionālu spriedzi un tādas izjūtas kā bailes, pazemojumu, uztraukumu, depresiju, kas rodas pieaugušā neadekvātas emocionālas rīcības rezultātā.

Ilgstoša emocionāla spriedze bremsē normālu, bērna vecumam atbilstošu pašizpaušmi, tādējādi apdraudot bērna emocionālo attīstību. Bērna emocijas attīstās vienpusēji, un tiek deformēts priekšstats par bērna paša emocijām, kā arī rodas grūtības emociju izpaušanā. Tā rezultātā bērns neizprot savas un apkārtējo izjūtas un nespēj atbilstošā veidā uz tām reaģēt.



Veidi

Bērna ignorēšana – bērns tiek atraidīts, viņa svarīgās problēmas netiek pamanītas un attiecīgi apspriestas.

Bērna apvainošana – bērns tiek apsaukāts un vainots par lietām, ar kurām viņam nav nekāda sakara.

Bērna terorizēšana – regulāra bērna apvainošana un apsaukāšana, iedvešot bērnam bailes.

Bērns tiek turēts emocionālās spriedzes apstākļos – regulāra bērna iebaidīšana un draudēšana bērnam.

Ņirgāšanās par bērnu – no pieaugušo puses tiek radīti apstākļi, lai bērns bieži atrastos situācijās, kurās bērnu pazemo un kurās viņš kļūst par apsmieklu citiem.

Draudēšana ar fizisku pāridarījumu – bērnam tiek izteikti draudi, kas ne vienmēr bērnam ir tiešā veidā saprotami, piemēram: “Es tevi nositīšu!”, “Novilkšu ādu pār acīm!”

Apzināta bērna morālo vērtību degradēšana – bērna iesaistīšana zagšanā, ubagošanā u.c. prettiesiskos darījumos.

Kliegšana, lamāšanās uz bērnu.



Riska faktori

Nevienā vardarbības pret bērnu epizodē nav vainojams bērns.

Saistībā ar emocionālu vardarbību tiek izdalīti daudzi riska faktori, kas varētu veicināt emocionāli vardarbīgu izturēšanos pret bērnu. Neviens riska faktors pats par sevi vēl nenorāda uz vardarbības iespējamību. Taču, jo vairāk riska faktoru ir novērojams konkrētā situācijā, jo lielāka iespēja, ka bērns var tikt pakļauts emocionālai vardarbībai. Līdz ar to, strādājot ar gadījumu, liela nozīme jāpievērš riska faktoru izvērtēšanai. Preventīvajam darbam ir jābūt vērstam uz riska faktoru mazināšanu.



Attiecināmi uz pieaugušo vardarbības veicēju:

- vardarbības pieredze bērnībā;
- vāja impulsu kontrole;
- zems pašvērtējums;
- izteikta neelastība priekšstatos par sevi un citiem;
- nesagatavotība vecāku lomai;
- pieaugušais ir prasīgs, kontrolējošs;
- pieaugušais nespēj pieņemt bērnu tādu, kāds viņš ir;
- pieaugušais izturas pret bērnu kā pret nevēlamu bērnu;
- bērns tiek uztverts kā mieru traucējošs, prasīgs un ļauns;
- bērns pārņem vecāku pozīciju, pieaugušais – bērna pozīciju.

Attiecināmi uz bērnu – vardarbības upuri:

- bērns ar fiziskām (veselības) problēmām;
- bērns ar problemātisku uzvedību;
- bērns ar saskarsmes grūtībām;
- bērns, kura temperaments ir ļoti atšķirīgs no vecāku temperamenta;



- bērns, kas līdzinās kādam cilvēkam, ar kuru vecākiem ir ļoti sliktas attiecības, vai arī bērns ar savu uzvedību, izturēšanos atgādina vecākiem kādu viņa personības daļu vai īpašību, kas pašam sevī nepatīk.

Attiecināmi uz ģimenes vidi:

- laulības vai attiecību problēmas;
- liela ģimene;
- liela vecāku noslogotība darbā;
- izolācija no paplašinātās ģimenes un draugiem;
- nespēja meklēt un atrast palīdzību;
- ģimenes dzīves prasmju trūkums, neprasme izrādīt mīlestību, cieņu, atbalstu, līdzjūtību.

Attiecināmi uz sociālo kontekstu:

- sociālo pakalpojumu nepieejamība;
- tuvākajā sociālajā vidē ir daudz riska faktoru;
- aizspriedumi un mīti par vardarbību;
- sabiedrībai ir pieņemoša attieksme pret vardarbību pret bērnu.



Sekas

Emocionāla vardarbība pret bērnu var radīt gan īslaicīgas, gan ilgtermiņa sekas, kas var nozīmīgi ietekmēt bērna attīstību un sociopsiholoģisko funkcionēšanu. Parasti, lai bērns varētu pārvarēt emocionālās vardarbības radītās sekas, ir nepieciešams saņemt specializētu palīdzību, kas fokusēta uz traumas pārstrādi.

Sekas uzvedībā:

- antisociāla, destruktīva uzvedība;
- nespēja rotaļāties;
- pasīva uzvedība;
- izolēšanās;
- agresīva uzvedība;
- atkarību izraisošu vielu lietošana.

Sekas sociālajā sfērā:

- grūtības veidot noturīgas attiecības;
- neuzticēšanās cilvēkiem;
- tendence izolēties no sociāliem kontaktiem;
- tendence ātri veidot attiecības ar svešiniekiem.



Sekas kognitīvajā sfērā:

- runas traucējumi;
- grūtības koncentrēties.

Sekas fiziskajā veselībā:

- miega traucējumi;
- zīdaiņa vecumā aizkavēta fiziskā attīstība;
- psihosomatiskas saslimšanas.

Sekas emocionālajā sfērā:

- zems pašvērtējums;
- neuzticēšanās;
- psihisks sastingums;
- nejutīgums;
- pasivitāte;
- depresija un traumēts paštēls.



Pazīmes, kas liecina, ka bērns cieš no emocionālas vardarbības



Bērnu uzvedībā, fiziskajā, emocionālajā un sociālajā veselībā un uzvedībā var būt vērojamas dažādas pazīmes, kas var norādīt, ka bērns cieš no emocionālas vardarbības.



Vecāki:

- izvirza bērna vecumam un spējām neatbilstošas prasības, ar kurām bērns paša spēkiem nav spējīgs tikt galā;
- disciplinēšanas nolūkos izmanto neadekvātus – pārāk bargus – sodus;
- pret bērnu ir pārāk kritiski;
- bieži ir dusmīgi uz saviem bērniem;
- draud bērniem.

Bērns:

- emocionāli vēss, vienaldzīgs;
- bieži ir skumjš, depresīvs;
- sūkā pirkstus, monotoni šūpojas;
- izteikti noslēdzies sevī un domīgs vai arī izteikti aktīvs un agresīvs;
- neizrāda interesi par rotaļāšanos.

Bērnam:

- miega traucējumi, baiļu lēkmes naktī;
- dienas un/vai nakts enurēze;
- psihosomatiskas sūdzības; galvassāpes, sāpes vēderā, slikta dūša, duršana sirds apvidū;
- palēnināta bērna fiziskā un vispārējā attīstība.





RĪGAS DOME
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



BĒRNU UN ĢIMENES LIETU MINISTRIJA

2008

	Psiholoģiskā izpēte	Psiholoģiskā konsultēšana
Pakalpojuma mērķis:	Izmantojot psiholoģiskās izpētes metodes, izziņāt cilvēka intelektu, personību, emocijas, attiecības un sagatavot atzinumu, lai <u>sniegtu atbildes uz pieprasījumā definētajiem jautājumiem un izvirzīto mērķi</u> , kurš atbilst psihologa likuma un citu normatīvo aktu prasībām.	Palīdzēt klientam risināt psiholoģiskās grūtības, apzināt un izmantot resursus, izmainīt neefektīvus uzvedības modeļus, sekmēt adaptācijas procesus, pārvarēt radušās grūtības, sasniegt izvirzītos mērķus u.c.
Dokuments:	Psihologa atzinums Psihologu likums III nodaļa, 13. pants	Konsultēšanas pārskats
Pakalpojuma veidi:	<p>BĒRNIEM:</p> <p><u>Intelektuālo/kognitīvo spēju izpēte:</u></p> <p>Tiek aprakstītas intelektuālās spējas un/vai grūtības, atzinums parasti nepieciešams citiem speciālistiem, lai, piem., noteiktu, vai nepieciešami atbalsta pasākumi mācībās, noteiktu bērnam atbilstošāko izglītības programmu, izprastu iespējamās uzvedības problēmu iemeslus.</p> <p>Veic pēc pieprasījuma vai nepieciešamības:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ārstam • Komisijas pieprasījuma (VDEĀK, Valsts pedagoģiski medicīniskā komisija) • Mācību iestādes pieprasījuma u.c. gadījumos. <p><u>Emocionālās sfēras izpēte</u></p> <p>Bērna izjūta par sevi, emocionālais stāvoklis; attiecības ar citiem cilvēkiem.</p> <p><u>Vardarbības izpēte</u></p> <p>Iespējamās vardarbības pieredzes, pazīmju, seku izpēte.</p> <p>PIEAUGUŠAJIEM:</p> <p><u>Vecāka spēju izpēte</u></p> <p>Iekļauj izpratni par bērna vajadzībām, personības sfēras izpēti, domāšanas īpatnību un attiecību ar bērnu izpēti.</p>	<p>BĒRNIEM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bērniem, kas piedzīvojuši tuva cilvēka zaudējumu; • Bērniem, kam nepieciešams atbalsts, veidojot attiecības ar vienaudžiem (vājas sociālās prasmes, impulsu kontroles grūtības, nedroši); • Bērniem, kas izjūt traucējošas bailes; • Konsultācijas preventīvai izglītošanai par personisko drošību un saskarsmi ar svešiniekiem; • Konsultācijas ar mērķi veicināt adekvāta pašvērtējuma veidošanos. • Vardarbības seku mazināšanai u.c. <p>PIEAUGUŠAJIEM:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsultācijas vecākiem ar mērķi uzlabot bērna/bērnu audzināšanas prasmes (apgūt/papildināt pozitīvas disciplinēšanas prasmes, izprast bērna vecumposma īpatnības, uzlabot izpratni par bērna emocionālajām vajadzībām u.c.); • Ar mērķi atjaunot, uzlabot bērnu un vecāku attiecības; • Konsultācijas ar mērķi nodrošināt psiholoģisku atbalstu krīzes situācijās; • Atbalsta konsultācijas, ja bērns cietis no vardarbības • Stabilizēt emocionālo stāvokli un risināt citas psiholoģiskas grūtības.



Cietušā bērna nopratināšanas struktūra

1. FĀZE (kontakta nodibināšana)

- **Iepazīšanās**
 - » Iepazīstina ar sevi / savu lomu
 - » Vecumam atbilstoši paskaidro, kā viss notiks
 - » Sniedz atbildes uz visiem jautājumiem, bažām
- **Agrīnā sadarbība**
 - » Ļauj bērnam iejusties
 - » Iesaista bērnu sarunā par tematiem, kas **bērnam ir interesanti**
 - » Uzzina par bērna interesēm / ikdienas dzīvi
- **Noteikumi intervijas laikā**
 - » Izskaidro norādījumus / pamatnoteikumus /ko sagaida
 - Izlabo mani
 - Ja nezini – nemini
 - Ja nesaproti
 - Patiess/ists
- **Vingrināšanās stāstīt (epizodiskās atmiņas treniņš)**
 - » Izvēlas tematus, kas interesē
 - Padziļināti apspriež 1 līdz 2 nesaistītus neaizskarošus notikumus
 - Pamudina bērnu “pastāstīt man par ..”
 - Nosaka pamatvirzienu, modelējot epizodisku stāstījumu
 - Māca bērnam par vajadzību noskaidrot tiesu medicīnas detaļas
 - Klausās bez pārtraukšanas
 - Reagē tādā veidā, kas veicina tālāku stāstījumu
- **Ģimene**
 - » “Pastāsti man par visiem, kas dzīvo kopā ar Tevi”
 - » Var dokumentēt, uzskaitot vārdus vai zīmējot (ja tas atbilst bērna vecumposmam)

NCAC struktūra cietušā bērna nopratināšanai sniedz vadlīnijas labākās prakses īstenošanai, balstoties uz pētījumiem un ekspertu zināšanām šajā jomā. NCAC process ir elastīga struktūra, kas ļauj ievērot diskretumu jautājumos, ko nosaka valsts normatīvi un sabiedriskā prakse.

2. FĀZE (Substantīvā fāze)

- **Pāreja**
 - » Jautājums vai jautājumi, kas mudina bērnu runāt par lietu pēc būtības
 - » Iesākt vispārīgi un pakāpeniski pāriet uz konkrētāku sarunu (“piltuves” pieeja)
 - Kā tas tā gadījies, ka tu šodien esi šeit?
 - Ko tava mamma / tētis tev stāstīja par nākšanu uz šejieni?
 - Vai ir noticis kaut kas tāds, par ko mums vajadzētu parunāties?
 - Ja nepieciešams, var izmantot vēl tiešākus pamudinājumus izteikties.
- **Stāstījuma apraksts**
 - » Pamudina stāstīt, izmantojot metodes, kas palīdz atsaukt atmiņā
 - » Lūdz paskaidrot vai aprakstīt sīkāk
 - » Izvairās no specifisku jautājumu steidzināšanas
- **Papildu konkretizējoši jautājumi**
 - » Jautājumi, kas mudina sniegt sīkāku informāciju
 - » Jautājumiem jābūt pēc iespējas atklātiem
 - » Jāievēro piesardzība ar norādēm, kas skar pazīšanas atmiņu
- **Precizējumi**
 - » Jautājumi, kuru mērķis ir precizēt iepriekš izteiktus jēdzienus vai paziņojumus
 - » Jāņem vērā valodas stils un attīstības spējas
 - » Dažiem bērniem var palīdzēt instrumenti un citas tehnikas
- **Noslēgums**
 - » Atgriežas pie ikdienišķas sarunas vai neitrāliem tematiem, kas izriet no sarunas
 - » Atbild uz jautājumiem vai reagē uz satraukumu
 - » Pateicas bērnam par līdzdalību, veltīto laiku un pūliņiem (nevis par saturu)

Vecumam atbilstoši jautājumi nopratināšanas laikā

Vecums	Kas	Ko	Kur	Kā	Kad	Cik bieži	Viss notikums
3 ^{1/2}							
4							
5-6							
7-8							
9-10							
11+							

Tumši zils: Norāda jautājumus, kurus bērns VARĒTU atbildēt šādā vecumā

Gaiši zils: Norāda jautājumus, kurus DAŽI bērni varētu atbildēt šādā vecumā