



**Kas Tev jāzina par savām tiesībām?
Kā atpazīt vardarbību
un sevi aizsargāt?**



Bērniem
vecumā no 12 gadiem



Virsraksts:

**Kas Tev jāzina par savām tiesībām?
Kā atpazīt vardarbību un sevi aizsargāt. ?**

Apakšvirsraksts:

Bērniem vecumā no 12 gadiem

Autori:

Rumānijas Mūžizglītības biedrība, Rumānija
Nodibinājums "Centrs Dardedze", Latvija
„Glābiet bērnus”, Dolža, Rumānija
„Nobody's Children Foundation”, Polija
Sasuolo pašvaldība, Itālija
Amālas pašvaldība, Zviedrija
Polibienestaras Pētījumu institūts, Valencijas Universitāte, Spānija

Izdevis:

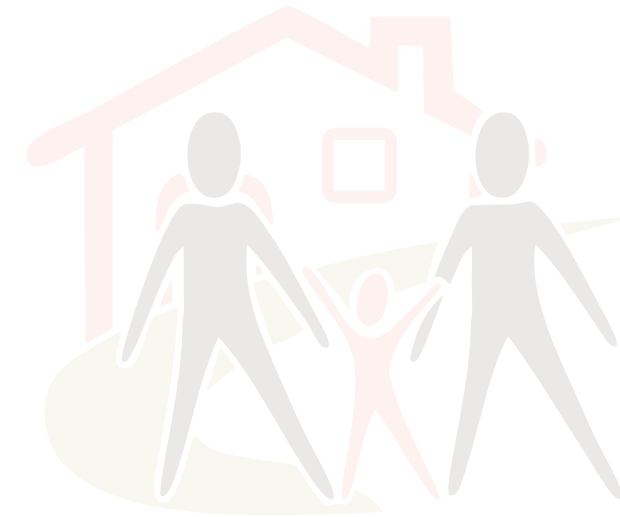
Projekta "Esi atbalstošs, nevis vardarbīgs!" konsorcijs, 2012

ISBN 978-9934-509-02-5

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

Dārgo lasītāj!

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



1. Tev ir tiesības. Par bērnu tiesībām.



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

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

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

2. Kāpēc vardarbība ir slikta?



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

Pusaudža gadi ir milzīgu pārmaiņu laiks, jo Tu kļūsti par pieaugušu, neatkarīgu un uzticamu cilvēku. Šajā dzīves periodā Tev var rasties daudz jautājumu par svarīgām lietām. Viena no šīm lietām ir vardarbība: kas tas ir, kā to atpazīt un ko darīt, ja ar to sastopamies?

📍 Vardarbības veidi

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

⚡ *Emocionālā vardarbība*



Kad kāds Tev saka sliktas lietas, ļauni izjoko, pazemo, ar nolūku apkauno vai aizvaino, tā ir emocionālā vardarbība. Tādās situācijās Tu, iespējams, izjūti dusmas, bezspēcību vai skumjas. Dažreiz dzirdētais ir tik nepatīkams, ka Tu jūties nevērtīgs un domā, ka neesi pelnījis cieņu. Atceries – nevienam nav tiesību tā izturēties pret Tevi!

⚡ *Fiziskā vardarbība*

Ja kāds Tevi grūsta, iedunkā, sit Tev vai izmanto spēku pret Tevi, tā ir fiziska vardarbība. Ļoti bieži šāda veida vardarbība parādās kopā ar emocionālo vardarbību. Bērni, kurus sit, izjūt ļoti sarežģītas emocijas, piemēram, dusmas (uz sevi vai uz pāridarītāju), kaunu, bailes vai izmisumu. Ļoti bieži šie bērni jūtas vainīgi par notiekošo. Atceries – nevienam nav tiesību Tevi sist!



⚡ *Seksuālā vardarbība*

Ja kāds Tevi aiztiek mulsinošā veidā, ja Tevi piespiež izģērbties, aiztikt pieauguša cilvēka intīmās ķermeņa daļas vai skatīties pieaugušiem domātus attēlus un video, iespējams, Tu esi seksuālas vardarbības upuris. Dažreiz šo vardarbību sauc arī par seksuālu izmantošanu. Nevienam nav tiesību Tev pieskarties bez Tavas atļaujas vai piespiest



Tevi aiztikt citus cilvēkus. Nevienam nav tiesību bez Tavas atļaujas skatīties uz Tevi, kad esi kails, piespiest Tevi skatīties uz kailu cilvēku attēliem vai pieaugušo filmas. Atceries – Tavs ķermenis ir Tavs īpašums, un nevienam nav tiesību uz to!

⚡ **Novārtā pamešana**



Ja Tev nav, kur dzīvot, bieži esi izsalcis, Tev nav siltu drēbju, Tavi vecāki nekad nav mājās vai arī, – kad nevienam neinteresē Tavas vajadzības un kā Tu jūties, iespējams, pret tevi izturas nevērīgi. Atceries – vecākiem vienmēr par Tevi jā rūpējas!

⚡ **Vienaudžu vardarbība (mobings)**

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



⚡ **Virtuālais mobings**

Virtuālais mobings ir tad, kad kāda persona vai personu grupa izmanto modernās tehnoloģijas, t.i. internetu, e-pastu, tērzētavas, sociālos tīklus, mobilos tālruņus, magnetofonus, foto un video kameras un citas elektroniskas ierīces, lai kādu iebaidītu, pavinātu vai izturētos pret viņu nepatīkamā veidā (cilvēka attēla karikatūra, arī ja cilvēku nofilmē un to publicē internetā). Atceries – nevienam nav tiesību Tevi sāpināt!



⚡ **Vardarbība ģimenē**

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



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

🌀 **Kas ir fiziska sodīšana?**

Fiziska sodīšana ir fiziska spēka pielietošana pret cilvēku.

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



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

📍 Kā var zināt, ka tā ir vardarbība?

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

Stāsti:

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

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

Jā. Ja pieaugušais Tevi grūsta, sit, tā ir fiziska vardarbība.

2. Pēteris čīkst, ka vecāki viņam nepērk dārgas drēbes un nedod viņam kabatas naudu. Brīvdienās Pēteris bieži apciemo tēvoci laukos, bet viņa draugi dodas ārzemju ceļojumos. Pēteris uzskata, ka vecāki neapmierina visas viņa vajadzības. Vai tā ir novārtā pamešana?

Nē. Ja pieaugušais rūpējas par savu bērnu, pērkot apģērbu, pārtiku un sniedzot mīlestību, tā nav novārtā pamešana.

3. Atnākot mājās no skolas, Marija runājas ar mammu un izstāsta, ka matemātikas kontrol darbā viņa saņēmusi sliktu atzīmi. Mamma sadusmojas un iepļaukā Marijas seju. Vai tā ir fiziska vardarbība?



Jā. Ja pieaugušais iepļaukā savu bērnu, tā ir fiziska vardarbība.

4. Marku uzaicināja uz ballīti. Viņš grib palikt ar draugiem visu nakti. Viņš jautā vecākiem, bet tie kategoriski nepiekrīt ballītei visas nakts garumā un nosaka viņam atgriezties mājās 22.30. Marks ir apbēdināts, vīlies un uzskata, ka pret viņu izturas negodīgi. Vai tā ir emocionāla vardarbība?



Nē. Ja pieaugušais neatļauj bērnam kaut ko darīt, bet runā ar viņu cieņpilnā veidā, tā nav emocionāla vardarbība.

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

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

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

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



7. Dārta izmanto sociālos tīklus, lai sazinātos ar draugiem un sekotu līdzīgi dažādiem jaunumiem. Kādu dienu Dārtas klases biedri internetā ievieto viņas bildes ar apvainojošiem komentāriem. Vai tas ir virtuālais mobings?

Jā. Ja kāds Tevi internetā apvaino, tas ir virtuālais mobings.



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

3. Ja Tavas tiesības neievēro, kam lūgt palīdzību?



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

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

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

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

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

📍 Runā ar kādu, kuram uzticies

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

📍 Sociālā dienesta palīdzība

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

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

🌀 Vari palikt anonīms, ja vēlies

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

🌀 Palīdzību un atbalstu Tu vari saņemt šeit:

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



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

Nodibinājums „Centrs Dardedze”

Cieceres iela 3a, Rīga, LV - 1002

Tālr.: 67600685

E-pasts: info@centrsdardedze.lv

leskaties:

www.dzimba.lv

www.drosmedraudzeties.lv

