

Atbalsts vecākiem pēc bērna piedzīvotas seksuālās izmantošanas

Bērna atveseļošanas būtiski ietekmē droša, paredzama un emocionāli pieejama vide. Vecāku vainas izjūta un pārlieta pielaidība ir saprotama reakcija, taču ilgtermiņā tā nepalīdz bērnam atgūt drošības izjūtu.

1 Emociju normalizēšana, neuzturot vainas izjūtu

Vecākiem bieži rodas domas:

"Mēs to nepamanījām", "Mēs pievīlām savu bērnu", "Mums tagad jābūt pielaidīgākiem".

Svarīgi saprast:

- atbildība pilnībā gulstas uz vardarbības veicēju;
- vainas sajūta ir saprotama, bet tā nedrīkst noteikt audzināšanas stilu;
- bērnam visvairāk nepieciešami emocionāli pieejami, mierīgi un paredzami vecāki.

2 Vecāku lomas atjaunošana

Pēc traumas vecāki nereti kļūst:

- pārlietu aizsargājoši;
- izvairās noteikt robežas;
- cenšas kompensēt notikušo.

Vecākiem jāatceras: **"Bērnām joprojām vajag vecākus, nevis draugus."**

Robežas rada drošību. Tāpēc:

- gulētiešanas laiks nemainās;
- mājas pienākumi saglabājas;
- pieklājīgas uzvedības prasības paliek spēkā;
- sekas par noteikumu pārkāpumiem ir mierīgas un konsekventas.

3 Emociju reakciju izvērtēšana

Svarīgi atšķirt traumas reakcijas no manipulācijas. Ne katra dusmu lēkme ir trauma.

Vecāki kopā ar speciālistu var analizēt:

- kad bērns patiešām piedzīvo trauksmi;
- kad viņš izmanto vecāku vainas izjūtu.

Abos gadījumos **bērnām vajadzīga empātija, taču ne robežu atcelšana.**

4 Drošības izjūtas atjaunošana

Bērnām pēc seksuālas izmantošanas svarīga ir paredzamība:

- stabila ikdienas rutīna;
- zināms dienas plāns;
- pietiekams miegs;
- regulāras ēdienreizes;
- iespēja nodarboties ar patīkamām aktivitātēm.

5 Notikušā pārrunāšana ar bērnu

Runāt tikai tad, ja bērns to vēlas un ir tam gatavs. Nevajag:

- regulāri iztaujāt;
- prasīt atcerēties detaļas;
- atkārtoti pārrunāt notikušo.

Drīzāk:

- "Ja kādreiz gribēsi par to parunāt, es vienmēr būšu blakus";
- "Es tev ticu";
- "Tu neesi vainīgs".

6 Bērna autonomijas atbalstīšana

Trauma bērnam atņem kontroles izjūtu. Ikdienā to var atjaunot, ļaujot:

- izvēlēties apģērbu, vakara pasaku, aktivitātes;
- pieņemt vecumam atbilstošus lēmumus.

Ja nepieciešams atbalsts, sazinies ar mums:

Tel. 67600685

E-pasts: info@centrsdardedze.lv