

Vecākiem



KĀ RUNĀT AR BĒRNU PAR KRĪZES SITUĀCIJĀM

**KĀ PALĪDZĒT PILDĪT
MĀJASDARBUS
PIRMKLASNIEKIEM,
KURIEM IR UZMANĪBAS
TRAUCĒJUMI**

**SERIĀLS LIEK SKAIDROT,
KAS IR SEKSUĀLA
VARDARBĪBA PRET BĒRNU**

KĀ RUNĀT AR BĒRNU PAR KRĪZES SITUĀCIJĀM

Agita Alksne,

Valsts bērnu tiesību aizsardzības
inspekcijas Ģimeņu ar bērniem
atbalsta departamenta psiholoģe

Ar problēmsituācijām mēs saskaramies ik dienu un ilgtermiņā par tām parasti aizmirstam, taču krīze ir stāvoklis, ko ir izraisījis ārējs notikums, kuru bērns uztver kā fundamentāli svarīgu zaudējumu. Šis notikums parasti ir negatīvs, un to mēs katrs pieaugot atceramies, piemēram, „kad man bija trīs gadi, izšķīrās vecāki”; „kad man bija seši gadi, nomira vectētiņš” u. c. Pieredze rāda, ka bērnu reakcija katrā no šīm situācijām var būt atšķirīga: kāds var trauksmaini reaģēt situācijā, kad, piemēram, ir nokavējis nodarbību mūzikas skolā, cits var neizrādīt emocijas pat pēc ļoti traģiska notikuma. Tās, savukārt, ir atkarīgs no šajā laikā attīstības procesā esošās bērna personības, temperamenta, emocionālās inteliģences, pašregulācijas spējām u. c.

Pēc kādas bērna uzvedības var pateikt, ka bērnam ir krīze?

Par krīzi parasti liecina bērnam iepriekš neraksturīga uzvedība – tas ir pats pirmais, ko pamana vecāki un pedagogi. Tad, kad ir pamanīts, ka ar bērnu kaut kas nav kārtībā, pieaugušie ievēro, ka grūtības ir vairākās sfērās: gan uzvedības, gan emocionālajā, gan fiziskajā, gan kognitīvajā. Tās var izpausties kā agresīva uzvedība, piemēram, bērns bez īpaša iemesla iesit kādam no bērnudārza biedriem, nevēlas ēst, ir apātisks vai – gluži pretēji – ir kļuvis neraksturīgi skaļš. Audzinātājas bērnudārzā vai skolā pamana, ka bērns nespēj koncentrēties darbam, nespēj izpildīt uzdevumus, ar ko agrāk grūtību nav bijis.

Reizēm šīs izmaiņas pamana pirmsskolas skolotājs vai klases audzinātājs, taču viņam nav informācijas, kas ir noticis, kāpēc bērnam ir radušās šādas grūtības. Tikai pārrunās ar vecākiem bieži tiek noskaidrots, ka ģimenē ir bijusi krīzes situācija, piemēram, ir nodegusi ģimenes māja.

Attīstības krīze un traumatiskā krīze

Katrs cilvēks savā dzīvē piedzīvo vairākas attīstības krīzes, kas ir dabīga cilvēka ķermeņa un personības attīstība atbilstīgi



Par krīzi parasti liecina bērnam iepriekš neraksturīga uzvedība – tas ir pats pirmais, ko pamana vecāki un pedagogi.

attīcīgajam vecumposmam. Psiholoģijas literatūrā attīstība pēc vecumposma tiek iedalīta dažādi, bet visbiežāk tiek minēti šādi vecumposmi: zidaiņa (0–1 g. v.), agrās bērnības (2–4 g. v.), pirmsskolas (4–7 g. v.), jaunākais skolas (7–11 g. v.), pubertātes (11–15 g. v.) utt. līdz pat vecumdienām. Katram no šiem vecumposmiem ir svarīga nozīme tālākajā cilvēka

attīstībā, piemēram, bērnam, līdz gada vecumam neizjūtot aprūpētāju (parasti tie ir vecāki) drošu piesaisti, var rasties nopietnas sekas, kas pavada cilvēku visu turpmāko dzīvi. Visbiežāk vecāki lūdz speciālistu palīdzību tieši bērnu pubertātes vecumā, kad notiek strauja personības un ķermeņa attīstība, taču parasti šīs krīzes paiet samērā mierīgi, un vēlāk, bērniem pieaugot, vecāki tās atceras ar smaidu.

Savukārt traumatiskā krīze ir psihiskais stāvoklis, kuru rada tāda saturs vai spēka ārējie notikumi, kas apdraud cilvēka dzīvību un drošību, sociālo identitāti vai arī iespēju gūt dzīves piepildījumu (Juhans Kulbergs – *Johan Cullberg*). Traumatiskās krīzes izraisītie notikumi var būt tuvinieka vai drauga nāve, negadījums, piemēram,

Esi atklāts, nesaki, lai bērns neuztraucas, viss būs labi. Labāk saki „Es gribu saprast, kā tu jūties”, nevis „Es zinu, kā tu jūties”.

avārija vai ugunsgrēks, smaga vardarbība, vecāku šķiršanās u. c.

Manuprāt, traumatiskajās krīzes situācijās pieaugušie bieži bezatbildīgi izturas pret nepieciešamo psiholoģiskās palīdzības sniegšanu bērnam, jo atsakās no tās, sakot, ka gan jau bērns pats krīzi pārvarēs, taču dzīve ir pierādījusi pretējo – šāda destruktīvai krīzes pārvarēšanai var būt smagas sekas turpmākajā dzīvē.

Krīzes izdzīvošana veselīgā vai destruktīvā veidā

Lai cik smaga būtu traumatiskā krīze, saņemot atbilstīgu psiholoģisko palīdzību, bērns to var pārdzīvot konstruktīvā (veselīgā) veidā. Šādā gadījumā bērns spēj pieņemt traumatisko notikumu – runāt par to kā par savas pieredzes daļu, runāt par šīs pieredzes nozīmi savā dzīvē un saviem pārdzīvojumiem, bet pārdzīvotais netraucē dzīvot šodienā.

Ja traumatiskā krīze tiek pārdzīvota destruktīvā veidā, bērns var noliegt traumatiskās pieredzes nozīmību, tomēr šī pieredze joprojām var izjaukt iekšējo līdzsvaru, atņemt enerģiju un var būt pamatā ilgtermiņa problēmām nākotnē. Ja bērns nesaņem atbilstīgu palīdzību, vainas izjūta, dusmas un bailes veido spēcīgu indes kombināciju, kas nākotnē var izraisīt destruktīvu rīcību, piemēram, alkohola lietošanu.

Ir svarīgi atcerēties, ka katra veselīgi izdzīvota krīze dod spēku uzveikt citas krīzes situācijas nākotnē, jo krīzēm ir tendence kumulēties: ja mēs krīzi nepārvaram veselīgā veidā, tad nākamā jau var būt smagāka, līdz pēc kāda laika pavisam mazs sākums mūs var izsist no sliekšņa. Parasti mums ir vairāki resursi, kur mēs smēlamies spēku, – tie ir ģimene, draugi, tuvinieki, hobiji utt., taču situācijās, kad jūtam, ka paši netiekam galā, ir jālūdz palīdzība. Lūdzot palīdzību citiem, mēs mācām saviem bērniem, ka grūtību gadījumā arī viņi drīkst vērsties pēc palīdzības.

Veidot uzticībā balstītas attiecības ar bērnu

Ievērojot iepriekšminēto, var šķist, ka krīzes mūs pavada ik uz soļa, taču, kā jau minēju, ne visi uz līdzīgiem notikumiem reaģē vienādi. Un tas nekas, ja mūsu ve-



Nesaki arī „Esi stiprs!” vai „Tev pašai jātiek galā”, jo bērns šo situāciju nevar pats atrisināt, viņam ir vajadzīga palīdzība.

cāki nav pratuši mums sniegt palīdzīgu roku tad, kad tas ir bijis nepieciešams, jo mūsu spēkos ir iespēja šo uzvedības shēmu izmainīt. Vajag tikai noticēt, ka es saviem bērniem sniegšu atbalstu, lai kas notiktu, un centīšos pamanīt, kad bērnam tāda palīdzība būs vajadzīga.

Ir svarīgi atcerēties, ka pozitīvas attiecības ir jāveido visu laiku, jo nekad nevaram zināt, kad kaut kas var gadīties. Ir būtiski, lai attiecības ir uz uz-

ticību balstītas, jo tad krīzes situācijā bērns pats atnāks pie vecākiem, zinot, ka var saņemt palīdzību un atbalstu. No pieredzes varu teikt, ka tiem bērniem, kuriem ir atbalstoši vecāki, vienmēr ir daudz vieglāk pārdzīvot notikušo un arī krīzes pazīmju ir daudz mazāk nekā tiem bērniem, kuri saviem vecākiem pat nestāsta par notikušo.

Reālās vecākiem redzamās bērna krīzes radītās sekas

Sekas parasti pamana visa sabiedrība, tās būs autoagresija, pašnāvības mēģinājumi, vielu atkarības u. c. atkarības, vardarbība, sociāli nevēlama uzvedība utt., taču šajā kontekstā mēs varam runāt tikai par pazīmēm.

Ļoti bieži bērni pēc traumatiskās krīzes sūdzas par vispārēju nogurumu, galvassā-

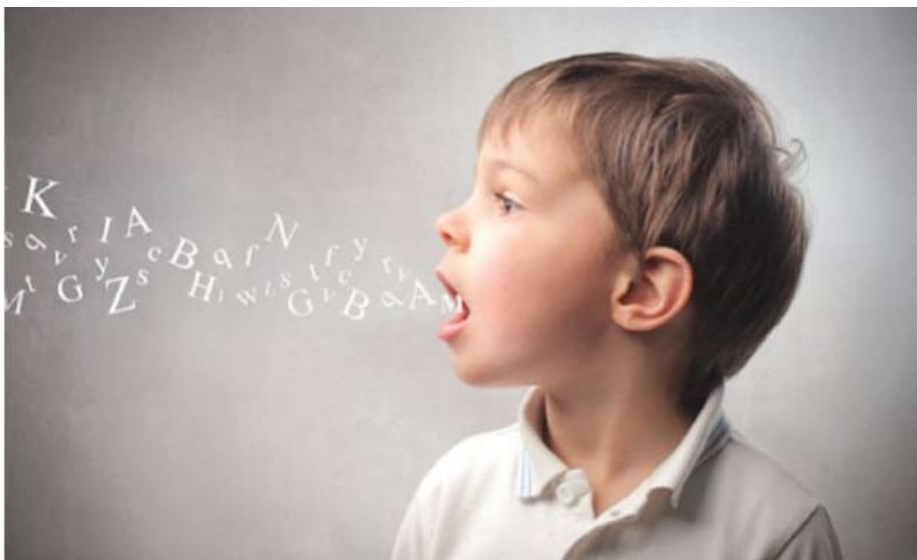


pēm, sliktu dūšu, reiboniem, ģībšanu, vēdera (zarnu) darbības traucējumiem, drudzī, kustību koordinācijas traucējumiem (savainojas), zobu griešanu miegā, roku trīcēšanu, tiku u. c., kas ir visbiežāk pamanāmās fiziskās pazīmes. Runājot ar bērniem pēc krīzes, viņi bieži piemin ēšanas traucējumus, kas vairāk ir raksturīgi tieši meitenēm. Viena meitene pēc draudzenes nāves nebija ēdusi nedēļu un par to atcerējās tikai mūsu sarunas laikā.

Krīzes emocionālās pazīmes var būt šoks, bailes, vainas izjūta, dusmas, noliegšana, skumjas, apātija, izolētības izjūta, vēlme fiziski paslēpties, vēlme ierobežot kontaktus ar citiem, nepiemērota emocionāla uzvedība, viegla aizkaitināmība u. c. Bērni pēc traģiskiem notikumiem bieži vēlas palikt vienatnē, ieslēdzas savā istabā, vairākas dienas guļ gultā, aizver aizkarus, izslēdz apgaismojumu un vēlas klusumu. Vecākiem būtu svarīgi šo bērnu vēlmi akceptēt ar norunu, ka durvīm ir jāpaliek neaizslēgtām.

Kognitīvās pazīmes – palēnināta domāšana, grūtības koncentrēties, uzmanības noturības grūtības, dezorientācija, atmiņas traucējumi u. c. Ar bērniem pārrunājot viņu sajūtas pēc notikušā, ļoti bieži tiek minēti murgaini sapņi, kuriem ir baiss un biedējošs saturs. Reizēm bērni stāsta, ka vairākas naktis ir redzējuši vienu un to pašu sapni, reizēm sapņi ir saistīti ar traumatisko notikumu, bet tā nav vienmēr.

Izmaiņas uzvedībā parasti ir saistītas ar ikdienas aktivitātēm – nespēja nomierināties un atpūsties, nemierīgas kustības (kustina kāju), izmaiņas runas veidā, balsī, tempā, norobežošanās no citiem, nevēlēšanās komunicēt u. c. Lielākie bērni parasti stāsta par sociāli nepieņemamu uzvedību, taču arī jaunākajiem krīzes situācijās tā ir bieža parādība, piemēram, agresija un kliegšana uz vecākiem vai citiem cilvēkiem sabiedriskā vietā.



VADLĪNIJAS VECĀKIEM, SARUNĀJOTIES AR BĒRNIEM KRĪZES SITUĀCIJĀ

Ir svarīgi, lai vecāki vispār pamana, ka kaut kas ir mainījies bērna uzvedībā. Ja pamanām vairākas pazīmes no iepriekšminētā, ir nepieciešama saruna ar bērnu. Šādi sarunai ir jānotiek divatā, klusumā, lai nav blakusfaktoru, kas traucētu, citādi viņš neko nestāstīs.

KLAUSIES! VĒRO! Atļauj bērnam runāt un paust savas jūtas, kā arī raudāt.

ATZĪSTI UN NOVĒRTĒ BĒRNA PAUSTĀS JŪTAS. Nevajadzētu mazināt bērna teiktā nozīmību, piemēram: „Ai, ko tu tur runā!” Īpaša uzmanība ir jāpievērš bezcerībai un izmisumam, kas var izraisīt neparedzamu reakciju, piemēram, pašnāvības domas. Pats bērns droši vien šīs emocijas nenosauks vārdā, taču mūsu pienākums ir sajūst šo emociju intensitāti. Ir svarīgi pievērst uzmanību gan verbālajām izpausmēm (ko viņš saka), gan arī tam, kas notiek ar viņa ķermeni: kāds no bērniem var izskatīties mierīgs, taču neēst, kustināt kājas, rokas, nerunāt ar citiem. Ir svarīgi pamanīt, ka bērns izturas citādi nekā iepriekš.

APZINIES SAVAS ROBEŽAS! Ja jūti, ka tas, kas notiek, ir pāri taviem spēkiem un zināšanām vai tas, ko bērns runā, tev rada dusmas vai neērtības izjūtu, sameklē kādu, kas bērnam var palīdzēt labāk, piemēram, psihologu. Var būt situācijas, kad pieaugušais (kāds no vecākiem) pats jūtas apjucis un nezina, kā bērnam labāk palīdzēt, jo minētā situācija ir smaga arī pašam. Tad ir labāk nekavējoties griezties pēc palīdzības pie speciālista, jo bērnam šī palīdzība ir jāsaņem obligāti.

APZINIES PIEEJAMOS RESURSUS! Pārlicinies, ka tu zini, kur meklēt palīdzību, pat negaidot, kad problēmas jau ir radušās. Tu vari zvanīt uz bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111 visu diennakti bez maksas. Vari zvanīt arī uz krīžu un konsultāciju centru „Skalbes”, tālr. 67222922 vai 27722292.

ESI GODĪGS! Saki bērnam to, ko tu patiešām zini. Esi atklāts, nesaki, lai bērns neuztraucas, viss būs labi. Labāk saki „Es gribu saprast, kā tu jūties”, nevis „Es zinu, kā tu jūties”. Nesaki arī „Esi stiprs!” vai „Tev pašai jātiek galā”, jo bērns šo situāciju nevar pats atrisināt, viņam ir vajadzīga palīdzība.

NEPĀRREAGĒ! Klausies bērnam bez nosodījuma, bet neesi panikā vai šokā no tā. Ja tas notiek, padomā, ko tu vari darīt, lai palīdzētu pats sev. Ja tu būsi izmisumā no tā, ko bērns tev saka, tu vari tikai pastiprināt bērna izjūtas, piemēram, izmisumu. Iedomājies situāciju, kad ugunsdzēsēji ierodas notikuma vietā un, saķēruši galvu, skraida ap degošu māju; diez vai viņi ar tādu uzvedību iedvestu mieru cietušajiem.

UZTVER NOPIETNI BĒRNA TEIKTO! Ja mēs reaģēsim tā, it kā tas, ko bērns mums stāsta, nebūtu svarīgi, mēs radīsim viņā izjūtu, ka mēs nesaprotam un nespējam palīdzēt. Ieklausīšanās bērna teiktajā mums palīdz izturēties vispiemērotākajā veidā.

ESI IEJŪTĪGS! Sarunā ir svarīga gan balss intonācija, gan izteiksme. Noliec malā savus darbus un velti uzmanību bērna teiktajam. Runā ar bērnu viņam saprotamā valodā.

KĀ PALĪDZĒT PILDĪT MĀJASDARBUS PIRMKLASNIEKIEM, KURIEM IR UZMANĪBAS TRAUČĒJUMI

Anastasija Petrovska,
psihologu metodiskās
apvienības vadītāja, un
Daugavpils pilsētas skolu psihologi

Visiem bērniem, kuriem ir uzmanības traucējumi, ātri iestājas intelektuālais nogurums un pazeminās darbaspējas (turklāt fiziskā noguruma var nebūt). Šiem bērniem ir krasi pazeminātas paškontroles spējas – emocionālos brīžos bērns nespēj normāli kvalitatīvi vai pilnvērtīgi darboties, sadarboties ar citiem, kā arī mācīties. Bērniem ar uzmanības traucējumiem ir tīšās uzmanības traucējumi: koncentrēšanās grūtības, uzmanības nenoturība, uzmanības pārslēgšanas grūtības. Viņi spēj paturēt prātā un darboties ar ļoti ierobežotu informācijas daudzumu, jo šiem bērniem ir grūtības informācijas pārvadē no īslaicīgās atmiņas ilglaicīgajā atmiņā, piemēram, vakarā bērns ir iemācījies dzejoli, bet no rīta to vairs nezina vai nevar atcerēties pilnā apjomā.

Uzmanības traucējumu tipu apraksts

REAKTĪVAIS

Šāds bērns ir hiperaktīvs, nevadāms, pats nespēj kontrolēt savu uzvedību, un pieaugušo (arī skolotāja) klātbūtne viņu neietekmē. Vispirms dara, tad domā. Ātri dod solījumus laboties. Ātri nogurst, veicot intelektuālu darbu, stundā periodiski atslēdzas, to nepamanot, bet fiziski mēdz būt aktīvs līdz vēlam vakaram. Klasē uzbudinās no pārlieka iespaidu daudzuma. Nespēj noturēt uzmanību, strādāt precīzi. Vielu iegaumē haotiski, kaut arī atmiņa var būt normas robežās. Uz aizrādījumiem reaģē emocionāli vētrāni, emocionāli pārdzīvojumi pilnībā dezorganizē viņa darbību.

AKTĪVAIS

Bērns aktīvi iekļaujas darbā, bet, neilgi strādājis, pārpūlas un nespēj kontrolēt sa-

Uzņemties atbildību par skolā iemācītā atkārtoto (lai informācija pilnīgāk pārietu ilgstošajā atmiņā) un mājasdarbu pildīšanas ritmu.



Kad bērns pilda mājasdarbus, esiet blakus. Ir ieteicams kopīgi pārskatīt mācību tēmas uz priekšu.

vas darbaspējas. Atstāj neorganizēta, impulsīva, aizrautīga skolēna iespaidu. Skolā nereti viņam tiek pārmests slinkums, gribas trūkums, nevēlēšanās papūlēties un izdarīt darbiņus līdz galam. Darbaspējas saglabā līdz stundu beigām, periodiski atslēdzoties, toties pats to nenojaušot, bet dienas otrajā pusē strauji zaudē tempu un precizitāti. Nespēj atcerēties lielu informācijas daudzumu un ilgi noturēt uzmanību. Skolā labi pilda īsos darbiņus, bet garos var nodot nepabeigtus.

RIGIDAIS

Rigids bērns palēnināti runā, reaģē, jo viņa smadzenes strādā pēc sava režīma (palēnināti) – un bērns nespēj to ietekmēt. Lēni iestrādājas, ar grūtībām pāriet no viena darbiņa uz citu. Uz pastiprinātu skubināšanu atbild ar atteikšanos darboties, tāpēc viņš nereti tiek raksturots kā kaitnieks un spītnieks. Skolā ir spējīgs strādāt visas dienas garumā, bet periodiski atslēdzas, lai sma-

dzenes atjaunotu darbaspējas. Iegaumē labi, atmiņa parasti ir normas robežās. Spēj koncentrēties un noturēt uzmanību. Ir emocionāli inerts, bet var iestrēgt kādā pārdzīvojumā.

ASTĒNISKAIS

Nespēj patstāvīgi mācīties vienatnē. Bērns ātri nogurst. Izskatās kā pa pupei aizmidzis (šie bērni nereti arī fiziski ir novājināti). Klasē periodiski sēž ar klāt neesošu skatienu, nereti liek galvu uz sola. Strādā stundas sākumā, vēlāk pāris reižu iesaistās, bet lielākoties nodarbojas ar savām lietām. Starpbrīžos dažādi var aktīvi spēlēties, bet ne visi. Nespēj vienlaikus atcerēties instrukciju un darboties pēc tās. Vakara dzejoli ir iemācījies, bet skolā neatceras, jo ir vāja pāreja no īslaicīgās uz ilglaicīgo atmiņu. Nespēj noturēt uzmanību, koncentrēties darāmajam, viņam ir grūtības veikt



divas darbības vienlaikus, piemēram, klausīties un rakstīt, ir kavēta pāreja no vienas darbības uz otru. Trūcīga iztēle. Nogurst no spēcīgām emocijām, arī pozitīvām.

SUBNORMĀLAIS

Šāds bērns spēj pretoties intelektuālajam nogurumam, bet, ja ir pārslodze, izsīkst un atslēdzas. Uzvedas tāpat kā veselie, skolas darbam gatavie bērni. Ir raksturīgs paaugstināts nogurums, tomēr šie bērni ar gribas palīdzību paši nedaudz var koriģēt savu darbību. Darbaspējas saglabā visas dienas garumā, tomēr notiek periodiska smadzeņu atslēgšanās, kaut arī tā netraucē intelekta attīstību.



REKOMENDĀCIJAS VECĀKIEM, NODROŠINOT MĀJASDARBU IZPILDI

- ❖ Palīdzēt sagatavoties mācību darbam, iepriekš pārrunājot veicamo. Ik dienu ir vērts pārbaudīt, vai vēl nav jāpilda kādi mājasdarbi.
- ❖ Uzņemties atbildību par skolā iemācītā atkārtošānu (lai informācija pilnīgāk pārietu ilgstošajā atmiņā) un mājasdarbu pildīšanas ritmu.
- ❖ Ja bērns sāk spēlēties ar zīmuļiem vai sapņaini lūkoties tālumā, pārtraukt darbu un aptuveni piecas minūtes aprunāties ar bērnu par kaut ko citu, tad atkal var pildīt uzdevumus.
- ❖ Sekot tam, lai bērns nepārpūlētos. Jo ilgāk un intensīvāk bērns strādā, jo īsāki kļūst produktīvās darbības periodi un ilgāks atpūtas laiks ir nepieciešams smadzenēm.
- ❖ Ja iestājas pilnīgs izsīkums, tad intelektuālo darbaspēju atjaunošanai ir nepieciešams miegs.
- ❖ Atbrīvojot bērnu no nebūtiskām palīgdarbībām, kas saistās ar burtiņas noformēšanu u. tml., un izdarīt to bērna vietā.
- ❖ Necensties trenēt visu bērna atmiņu un uzmanību, bet gan valodu, domāšanu, spriešanas spējas.

IETEIKUMI SKOLOTĀJIEM, SADARBOJOTIES AR BĒRNU, KURAM IR UZMANĪBAS PROBLĒMAS

- Daudz ko bērna labā var paveikt tikai tāds skolotājs, kurš ar profesionālu izpratni izturas pret bērna īpašajām vajadzībām. Sarunā ar jebkuru pedagogu vecāki var lūgt:
- ❖ nodrošināt svaigu gaisu klases telpā (smadzeņu šūnām skābeklis ir nepieciešams 20 reīžu vairāk nekā jebkurai citai ķermeņa šūnai);
 - ❖ 1. klasē pēc 3. stundas rast iespēju noorganizēt 30 minūšu starpbrīdi, lai skolēni tiktu pastaigā svaigā gaisā – tas nāks par labu visiem bērniem;
 - ❖ reaktīvā un aktīvā tipa bērnus labāk sēdināt solā pa vienam, jo tad viņi vairāk sarunāsies ar skolotāju, nevis ar blakussēdētāju, ar kuru biežāk plāpā par kaut ko citu;
 - ❖ ja bērns no darba ir atslēdzies (sēž ar klāt neesošu skatienu), viņu labāk likt mierā, jo tajā brīdī viņš tik un tā nespēs saprātīgi reaģēt;
 - ❖ neprasīt no bērna ar uzmanības traucējumiem augstu paškontroli;
 - ❖ nodrošināt skolā atpūtas telpu, kurā bērns starpbrīdī varētu pasēdēt, paspēlēties vai pagulēt.

IETEIKUMI VECĀKIEM, SADARBOJOTIES AR BĒRNU, KURAM IR UZMANĪBAS PROBLĒMAS

- ❖ Bērniem ar uzmanības problēmām pagarinātā grupa nav efektīva, jo bērni nogurst un nespēj koncentrēties darbam.
- ❖ Kad bērns pilda mājasdarbus, esiet blakus. Ir ieteicams kopīgi pārskatīt mācību tēmas uz priekšu. Ja burtiņās ir jāvelk līnijas, izdariet to mājās.
- ❖ Vakaros vai brīvdienās piedāvājiet krāsot biles, tas attīsta siko motoriku (bērna uzmanības problēmas ietekmē arī rokrakstu).
- ❖ Nelieciet bērnam lasīt skaļi ilgāk par minūti.
- ❖ Piedāvājiet īsus tekstus.
- ❖ Slavējiet bērnu, kad viņš to ir pelnījis, jo bērni ar uzmanības problēmām ignorē aizrādījumus un aizliegumus, bet ir jūtīgi pat pret mazāko uzslavu.
- ❖ Nosakiet stingru laiku televizoram un datorspēlēm un ierobežojiet to līdz minimumam.
- ❖ Nodrošiniet bērnam pietiekamu miegu.
- ❖ Māciet bērnam izrādīt dusmas pieņemamā veidā.
- ❖ Darbojieties ar bērnu no rītiem, nevis vakaros.
- ❖ Nodrošiniet darbības veida maiņu.
- ❖ Dodiet īsas, konkrētas instrukcijas.
- ❖ Nerīkojiet tādas aktivitātes, kas izraisa spēcīgas emocijas, piemēram, sacensības.
- ❖ Konsultējieties ar speciālistu (neirologu vai psihiatru) par medikamentozās terapijas nepieciešamību.
- ❖ Samaziniet kārtīguma kritērijus – tas palīdzēs radīt veiksmes izjūti, kā rezultātā bērnam būs lielāka motivācija mācīties.
- ❖ Neesiet pārāk prasīgi vai – tieši otrādi – neatbrīvojiet no pienākumiem.
- ❖ Dodiet bērnam atelpas brīžus enerģijas atgūšanai.
- ❖ Ir nepieciešami miera periodi, kad bērns var vienkārši spēlēties vai sapņot.
- ❖ Pievērsiet uzmanību veselīgam uzturam un pietiekamai fizikai slodzei (peldēšana, ūdens procedūras), vislabāk svaigā gaisā.
- ❖ Pievērsiet uzmanību labam apgaismojumam – ja iespējams, dabiskai dienasgaismai.
- ❖ Lai samazinātu bērna dusmas pret pieaugušo, lieciet, lai par konkrētā laika beigām paziņo, piemēram, modinātājpulkstenis.
- ❖ Ievērojiet noteiktu dienas režīmu: spēlēšanās, pastaigas, mācības, nemainīgs gulētiešanas laiks.
- ❖ Ja bērns niķojas, atstājiet viņu istabā vienu, ja tas nav bīstami bērna veselībai.
- ❖ Ja bērns niķojas, uzdodiet viņam negaidītu jautājumu.
- ❖ Reaģējiet bērnam negaidītā veidā.
- ❖ Koriģējiet paši savu uzvedību – esiet mierīgi, līdzsvaroti, izvairieties no vārdiem „nē”, „nedrīkst”, attiecības balstiet uz savstarpēju uzticēšanos un sapratni.

SERIĀLS LIEK SKAIDROT, KAS IR SEKSUĀLA VARDARBĪBA PRET BĒRNU

Laila Balode,
centra „Dardedze”
konsultāciju daļas vadītāja

23. novembrī – Eiropas dienā bērnu aizsardzībai no seksuālas vardarbības – sabiedrībā radās asa diskusija par seriāla „Šķiršanās formula” ainu, kurā galvenais varonis Oskars savu 11 gadus veco dēlu dzimšanas dienā aizved uz viesnīcas numuriņu pie sievietes, kas viņu sagaida gultā seksuālā pozā.

Izskanējušie komentāri parāda, ka sabiedrībā nav pietiekamas izpratnes par to, kas ir seksuāla vardarbība pret bērnu. Daļai cilvēku joprojām ir priekšstats, ka seksuāla vardarbība ir izvarošana, tādējādi tad, kad stāstām par plašu pētījumu datiem, ka Latvijā no seksuālas vardarbības ir cietusi desmitā daļa bērnu, tas var radīt neizpratni. Tāpēc mēs atgādinām – seksuāla vardarbība pret bērnu nav tikai dzimumakts un bērnam varam nodarīt pāri, viņam pat nepieskaroties.

Par dažādajām seksuālas vardarbības formām

Seksuāla vardarbība ir bērna iesaistīšana seksuālās darbībās, ko bērns nespēj pilnīgi saprast, kam nevar dot apzinātu piekrišanu, kam bērns nav gatavs savas attīstības dēļ vai kas ir likuma vai sabiedrības tabu pārkāpums. Seksuālas vardarbības formas ir:

- ❖ dzimumkontakts – vagināla vai anāla aizskaršana, izmantojot jebkādu 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 izģērbjoties, vai arī bērna piespiešana atkailināties;
- ❖ bērna pakļaušana citu seksualitātei – dzimumakta veikšana, bērnam redzot, atkailināšanās, seksuālu piedzīvojumu stāstīšana un pornogrāfisku materiālu rādīšana bērnam, seksuāla rakstura sarakste, personīgu video un fotoattēlu izplatīšana;
- ❖ bērna seksuāla ekspluatācija – bērna pārdošana vai iesaistīšana seksuālu

Seksuāla vardarbība pret bērnu nav tikai dzimumakts, un bērnam varam nodarīt pāri, viņam pat nepieskaroties.

pakalpojumu sniegšanā vai pornogrāfiska materiāla ražošanā.

Ir jāpiemin arī bērnu seksualizēšana – ja kāds pret bērnu izturas seksuāli rosinošā veidā, tas stimulē viņa interesi. Bērns var sākt aktīvi interesēties par seksuāla rakstura tēmām, divdomīgi jokot ar vienaudžiem. Bērnam šāda pieredze rada apjukumu – citi viņa vecuma draugi šo tēmu vēl nesaprot, un viņš var meklēt informāciju internetā, kur, kā zināms, ir atrodamas arī ļoti kaitējošas saturs. Bērna vecumam neatbilstīgas informācijas radītā spriedze var izpausties arī agresīvā uzvedībā vai – gluži pretēji – noslēgtībā.

Neredzamais noziegums un tā sekas

Ir ārkārtīgi svarīgi paaugstināt sabiedrības izpratni par šo jautājumu, jo seksuālā vardarbība ir viens no visgrūtāk atklājamajiem noziegumu veidiem. Bieži cilvēks ir gatavs runāt par notikušo tikai 10 vai 20 gadus pēc notikušā. Turklāt ap 80 % gadījumu pāridarītājs ir bērnam pazīstams cilvēks, nevis svešinieks, kā esam raduši mācīt saviem bērniem. Parasti varmākam jau ir attiecības ar bērnu, un viņš izmanto dažādus veidus, lai ar viņu manipulētu un panāktu bērna uzticēšanos. Ne vienmēr varmāka ir pieaugušais – 30 % gadījumu bērnu seksuāli izmanto nepilngadīgas personas – citi bērni vai jaunieši.

Ja vardarbība notiek ģimenē, vienīgā palīdzība bērnam var nākt no ārpusē – no citiem cilvēkiem, kaimiņiem, ārstiem, skolotājiem vai sociālajiem darbiniekiem, kas ir pietiekami zinoši, spēj pamanīt izmaiņas bērna uzvedībā un iesaistās, lai bērnam palīdzētu. Ja bērns noslēdzas sevī, jūt pastiprinātas skumjas vai trauksmi, kļūst izteikti agresīvs vai pēkšņi ļoti nevēlas palikt vienatnē ar kādu cilvēku, mums viņš mierīgi ir jāiedrošina dalīties savos pārdzīvojumos un uzmanīgi jāie-

klausās bērna teiktajā, jo šādus pārdzīvojumus bērni biežāk atklāj pakāpeniski.

Pieaugušajam ir jāuzmanās, lai pret bērna stāstīto neizturētos nevērīgi, arī tad, ja sākumā ir grūti saskatīt kopsakarības vai grūti tam noticēt. Ja ir aizdomas par seksuālu vardarbību, var noderēt konsultācija ar psihologu, sociālo darbinieku vai ģimenes ārstu, bet, ja ir seksuālas vardarbības skaidras pazīmes, par to ir jāziņo policijai vai bāriņtiesai.

Vai varam cerēt, ka seksuāla vardarbība bērnam aizmirsies un paliks bez sekām? Diemžēl ne. Seksuāla vardarbība pašos pamatos maina personības veidošanos, personiskās ķermeņa robežas un izpratni par cēloņsakarībām – kāda rīcība ir pieļaujama un kāda nav. Emocionāli bērnam var būt ļoti liels kauns, bailes un vainas izjūta, depresīvas izjūtas un trauksme. Ikdienas dzīvē varam novērot grūtības koncentrēties, sliktākas sekmes, bērnam neatbilstīgu, seksualizētu uzvedību, agresivitāti vai atkārtotu nonākšanu upura lomā. Ir liela iespējamība, ka seksuāli izmantots cilvēks var nodarīt pāri arī citiem bērniem vai – vēlāk dzīvē – saviem bērniem.

Novērst, pirms tas noticis?

Ir jāuzsver – seksuāla vardarbība pret bērnu nav sīka problēma marginalizētās sabiedrības grupās. Šis noziegums ir ļoti grūti pamanāms, un policijas redzeslokā diemžēl nonāk tikai pavisam niecīga daļa reālo seksuālas izmantošanas gadījumu. Ir būtiski arvien efektīvāk strādāt, lai atklātu seksuālas vardarbības gadījumus un rehabilitētu upurus, taču pat vēl svarīgāk ir apzināties – mēs katrs varam kaut ko darīt, lai seksuālu vardarbību novērstu, vēl pirms tā ir notikusi.

Seksualitātes un personiskās drošības tēma nav tabu. Gluži pretēji: mums noteikti ir jāsniedz bērnam informācija – tikai tāda, kas atbilst viņa vecumam.

Seksualitātes un personiskās drošības tēma nav tabu. Gluži pretēji: mums noteikti ir jāsniedz bērnam informācija – tikai tāda, kas atbilst viņa vecumam. Drošības skolīnā mēs ar bērniem runājam par viņu personisko drošību pirmskolas un sākumskolas vecumā – mācām atšķirt labus un sliktus pieskārienus, nošķirt labus un sliktus noslēpumus, mācām viņus pateikt „Nē!” un vērsties pēc palīdzības.

Līdzās bērnu izglītošanai ne mazāk svarīgas ir arī pieaugušo – kā vecāku, tā arī skolotāju, mediķu, policistu – zināšanas un attieksme pret bērnu. Tas, vai bērns mums uzticēsies, vai mēs

80 % gadījumu pāridarītājs ir bērnam pazīstams cilvēks, nevis svešinieks, kā esam raduši mācīt saviem bērniem.

varēsim viņam palīdzēt, ir atkarīgs no mums pašiem. Ir ļoti svarīgi veicināt uzticības pilnas attiecības starp bērnu un vecākiem, lai situācijās, kad bērns ir sāpināts, viņš meklētu palīdzību pie vecākiem. Savukārt pieaugušajiem ir jābūt pietiekami zinošiem par seksuālo

vardarbību, lai varētu pazīt situācijas, kurās bērns mēģina viņiem ko tādu pastāstīt.

Centrs „Dardedze” nevar komentēt seriāla veidotāju motivāciju vai kopējo scenārija līniju, taču mēs varam runāt par acīmredzamo: mājiens par 11 gadus veca bērna kontaktu ar seksuāli pievilcīgu sievieti rada nopietnu pamatu runāt par seksuālu vardarbību pret bērnu un paaugstināt kopējo izpratni. Ir grūti iedomāties, ka seriāla veidotāji nebija iedomājušies par to, cik provokatīvi šī aina izskatīsies, taču paldies viņiem par iespēju skaidrot sabiedrībai šo smago, bet ļoti svarīgo tēmu.



LASĪTĀJA JAUTĀJUMS:

Ja runājam par to, ka bērnam nav dabiski redzēt seksuāla rakstura ainas, kā ar situācijām, kad bērns ir, piemēram, nejauši ieraudzījis, ka vecāki nodarbojas ar seksu?

- ❖ *Kā redzētais bērnu ietekmē?*
- ❖ *Un kā vecākiem rīkoties?*

ATBILD *centra „Dardedze” psiholoģe Līga Redliha:*

❖ „Protams, vecākiem vajadzētu pēc iespējas izvairīties no tā, ka bērni redz viņus, nodarbojoties ar seksu. Tā kā bērni nesaprot, kas īsti notiek, redzētais var radīt viņos satraukumu un bailes. Bērniem var kļūt bail par to, vai vecāki viens otram nedara pāri, kā arī var rasties bažas par to, vai tiešām arī viņiem tas kādreiz būs jādara. Emocionālāki bērni to var uztvert jūtīgāk – vairāk domāt par redzēto un piedzīvot grūtības koncentrēties uz ko citu.

❖ Ja vecāki zina, ka bērns viņus ir redzējis, pirmā vēlme varētu būt izlikties, ka nekas nav noticis. Tomēr bērnam veselīgāk būs, ja mēs par šo tēmu ar bērnu parunāsimies. Vispirms ir ieteicams atspoguļot bērna emocijas – teikt, ka saprotam, ka bērns ir samulsis, un mēs arī jūtamies līdzīgi. Tad varam bērnam mierīgi paskaidrot, ka redzētais ir tas, ko dara pieaugušie, kuri ir viens otram ļoti tuvi. Nevienam nedara otram pāri. Varam iedrošināt bērnu uzdot jautājumus, kas viņam ir radušies, un atbildēt uz tiem bērna vecumam un izpratnei atbilstīgā veidā.

❖ Ja tas ir bijis atsevišķs gadījums un esam par to ar bērnu aprunājušies, viņam drīz vajadzētu pārstāt par to domāt. Savukārt, ja tomēr vēl pēc vairākām dienām bērna uzvedībā ir vērojamas kādas izmaiņas, kam nevarētu būt cits iemesls, vecāki varētu apsvērt iespēju konsultēties ar psihologu.”