

Vecākiem



Bērniem māca pazīt
NEDROŠĀS SITUĀCIJAS

Mamma no
alkoholiķu ģimenes

Pārbaudi,
PIRMS SPIED
„LIKE” UN
„SHARE”!

MAMMA NO ALKOHOLIĶU ĢIMENES



Asijata Maija Zeļenko,

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Atkarība un līdzatkarība iet roku rokā un viena bez otras nepastāv. Atkarīgs cilvēks nevar ilgi pastāvēt bez līdzatkarīgā partnera, savukārt līdzatkarība nerodas bez atkarīgas vai vardarbīgas partnera uzvedības. Ja runājam par mammām, kas ir nākušas no alkoholiķu ģimenēm, tad ir jāsaka – māte visdrīzāk ir bijusi līdzatkarīgā un savu uzvedības modeli nodevusi tālāk savai meitai. Galvenais pat nav alkohola ietekme, bet izturēšanās. Līdzatkarīga uzvedība var tikt nodota no paaudzes paaudzē arī ar dažādiem tēviem. Starp noteicošajām tēvu iezīmēm būtu jāmin vardarbīgums, pamešana, necieņa.

Alkoholiķu meitu veidi

STIPRĀS. Šā tipa sievietēm ir neapzinātas, paniskas bailes dot vīrietim varu, jo alkoholiķa ģimenē nav sadarbības un cieņas, bet tiek pieņemti apdraudoši lēmumi, piemēram, ģimenes mēneša budžets var tikt nodzerts vakara vai divu laikā, un tad ģimenes labklājība ir apdraudēta un sieviešu bailes – pamatotas. Meita no šādas ģimenes pieaugot pelnīs vairāk par vīru un centīsies ierobežot jebkādu viņa iniciatīvu, turklāt no savas domāšanas izskaudīs faktu, ka vīrietim no dabas piemīt spēks. Spēka izpausme alkoholiķa ģimenē nozīmē vardarbību – emocionālu, fizisku, jo veselīgu spēku alkoholiķa meita redz visai reti. Alkoholiķa meita savā prātā neapzināti atkārtoti vīrietim: „Tikai neesi varošs! Tikai neizrādi spēku!” Un vienlaikus arī: „Tikai neej prom!” Izaugot vardarbīgā vidē, sieviete sevi uztver kā nevērtīgu, jūtas tukša un pazaudē kontaktu ar sevi tādēļ, ka pastāvīgi vajadzēja atslēgt savas jūtas, pastāvīgi vajadzēja būt gatavai nepatīkamām situācijām un aizstāvēt sevi vai māti. Savu iekšējo tukšuma izjūtu alkoholiķa meita cerēs aizpildīt ar mīļotā cilvēka glābšanu, šim nolūkam izvēloties, pieņemsim, alkoholiķi vai kādu citu depresijas māktu vīrieti. Daudz sieviešu sava dvēseles tukšuma aizpildīšanai dzemdē bērnu, kuram rūpēšanās par mamma laimi ir smags, iztukšojošs darbs. Ja alkoholiķa meitai izdodas īpaši cieši noslēgties emocionāli, tad viņa izaug, atraidot vīriešu spēku. Citādi bailes sievieti aprij, viņa cieš no depresīviem stāvokļiem un, iespējams, tiecas uz pašnāvību.

Veiksmīgi apspiedusi savas jūtas, meitene var izaugt par stipru sievieti, kura neuzticas vīriešiem, kontrolē viņus, glābj. Ja vīrietis ir patstāvīgs un stiprs, viņa darīs visu iespējamo, lai padarītu vīrieti nevarīgāku, atkarīgāku no viņas – ar pārspilētu rūpēšanos par vīrieti, ar visu problēmu risināšanu ģimenē, ar pārspilētu komforta izveidošanu vīrietim, kurš pazaudē kustīgumu, sāk laistoties un attiecīgi pazaudē kontaktu ar savu iekšējo radošo spēku. Ja vīrietis paliek tādās attiecībās, viņš no veidotāja kļūst par patērētāju un visdrīzāk arī sāk dzert vai nododas citiem netikumiem.

IZVAIRĪGĀS. Alkoholiķa meita var izaugt arī par sievieti, kura vairās no vīriešiem. Visbiežāk tādi sievietei ir viens bērns, ar kuru viņa ir emocionāli incestuozās attiecībās – bērns neatkarīgi no dzimuma savai mātei aizvieto vīru. Tāda sieviete, pat ja saiet kopā ar kādu vīrieti, ātri patriec viņu no savas dzīves, jo sadzīvī vīrieti necieš.

CIETĒJAS. Alkoholiķa ģimenē var izaugt arī tāda sieviete, kura turpmāk regulāri pakļausies vardarbībai. Tāda sieviete bieži dzer arī pati. Būs viņai ģimene vai ne – tas ir atkarīgs no vīrieša, kurš patrāpīsies blakus.

Šajā rakstā tiks runāts galvenokārt par stiprām, līdzatkarīgām sievietēm, kuras veido ģimeni.

Dažas līdzatkarīgas uzvedības iezīmes

NEJŪTĪGUMS. Ar nejūtīgumu te ir domāta nespēja izjust un definēt savas jūtas. Principā nav iespējams, ka cilvēkam nav jūtu – jūtas un pārdzīvojumi ir visiem un vienmēr. Bet var būt tā, ka cilvēks neizjūt savas jūtas, neprot tās ne pazīt, ne pārdzīvot. Bērns, kurš uzaug nedrošā vidē (alkoholiķu ģimenēs bieži jūtas ir ne tikai sāpīgas un pārāk smags, lai bērns tās pārdzīvotu, bet arī tiek izsmietas vai aizliegtas tiešā veidā – ar rājienu, kritiku, nosodījumu), iemācās neizjust savas jūtas. Jūtas norisinās, bet netiek apzinātas un izdzīvotas. Ja cilvēks prot izjust un atšķirt savas jūtas, viņš var izjust savas īstās vajadzības un sakārtot dzīvi, pamatojoties uz tām. Tāda dzīve būs dabiskāka, bez pārmērīgām prasībām pret sevi un citiem. Ja cilvēks ignorē savas jūtas, neprotot tās definēt, viņam ir jāievēro mākslīgi orientieri. Bet jūtu apspiešana bojā organismu, piemēram, sākas problēmas ar dziedzeriem un hormonu produkciju – uzņāk neizprotami garastāvokļi, nogurums un pārgurums; pazeminās imunitāte un saaukstēšanās gadījumi kļūst biežāki; mainās asinsspiediens; attīstās čūlas; palielinās traumatisms vai pat attīstās kāda nāvējoša slimība. Jūtas ir jebkurā gadījumā. Cilvēka izvēle ir – vai nu izjust tās un atbilstīgi rūpēties par sevi, vai nu maksāt par to ignorēšanu vai apspiešanu ar veselības pasliktināšanos.

KAUNS UN PERFEKCIONISMS. Ja ģimenē alkoholam ir svarīga vieta, tās locekļiem bieži ir kauna izjūta. Kauns par to, kas notiek ģimenē, par pazemoju-

Ja runājam par mammām, kas ir nākušas no alkoholiķu ģimenēm, tad ir jāsaka – māte visdrīzāk ir bijusi līdzatkarīgā un savu uzvedības modeli nodevusi tālāk savai meitai. Galvenais pat nav alkohola ietekme, bet izturēšanās.



Alkoholiķa meita visdrīzāk izaugs perfekcioniski prasīga un paštaisna. Kad viņa kļūs par māti, viņas bērns jutīsies pamests, vientuļš, tukšs, jo viņu interesēs tikai bērna sasniegumi.

miem, par neprātīgām prasībām, kuras tādās ģimenēs parasti tiek paustas. Kauna jūtas ir, iespējams, vissmagāk piedzīvojamās. Kaunu cilvēkam ir vissmagāk pieņemt un pārdzīvot. Kauna pārpildītās mājās no bērna tiek prasīts būt ideālam, sasniegt visu to, ko nav sasnieguši vecāki, uzvesties nevainojami citu klātbūtnē; bērns tiek kaunināts par itin visu. Kaunināts bērns izaug par cilvēku, kuram ir augstas prasības, arī pret sevi, un, iespējams, šis cilvēks pat nespēj atbilst savām prasībām. Bet viņš nevar pat pieļaut domu, ka kļūdās. Alkoholiķa meita visdrīzāk izaugs perfekcioniski prasīga un paštaisna. Kad viņa kļūs par māti, viņas bērns jutīsies pamests, vientuļš, tukšs, jo viņu interesēs tikai bērna sasniegumi. Perfekcioniska māte var atbilst savām augstajām prasībām un prasīt no bērniem to pašu, bet vienlaikus viņa var slēpt kādu savu ieradumu, netikumu vai mākslīgi attaisnot to, piemēram, viņa pārēdas un apzinās, ka tas ir kaut

kas nepareizs: tad nu viņa centīsies pārēsties vai nu ārpus mājas, vai vēl naktī, kad citi neredz. Ja viņa skatās seriālus ar to pašu domu, viņa var izdomāt kaut kādu attaisnojumu, kāpēc viņa to dara, un pamatot, kāpēc viņai tas ir vajadzīgs. Viņa neļauj sev vienkārši skatīties seriālu. Aiz aizraušanās ir jābūt kādai cīņai: „Tā ir mana vienīgā personiskā stunda dienā! Netraucējiet!”

Perfekcionismā iederas arī hroniska neapmierinātība, jo ideāla dzīvē nav. Neapmierinātība izpaužas jaunās pretenzijās un paaugstinātās prasībās, kas, savukārt, atduras pret kārtējo ideāla neesību. Tas ir apburtais loks.

ĀRĒJĀ TĒLA UZTURĒŠANA. Daudz spēka tāda sieviete tērē ārējā tēla uzturēšanai. Orientēšanās te ir uz jēdzieniem „ģimenes gods” un „respektabls”. Tā ir visvieglāk piesegt kaunu, kurš šai sievietei velkas pakaļ kopš pašas bērnības. Šai sievietei ir svarīgi izskatīties nevainojamai, stiprai, nesatricināmai, veiksmīniecei. Viņa nevar pat iedomāties, ka varētu būt nogurusi, justies nomākta un dažas dienas labprāt pavadītu vienatnē, lai neglābtu pasauli un atjaunotu savus spēkus, vai ka viņa kaut ko nespēj atrisināt, paveikt. Tik dziļas un neapzinātas ir bērnības bailes, ka piedzēries tēvs viņu pārsteigs viņas vājuma brīdī... Kad tēvs dzēra un ārdījās, māte mācīja meitenei, lai tik nekas neiziet no mājas, skolā ir jāuzvedas tā, lai tik neviens neiedomājas, ka naktī mājās ir bijis *bardaks*.

Tāda sieviete daudz pelna. Katrā ziņā viņa pieliks visus spēkus, lai pelnītu vairāk par vīru. Visdrīzāk, viņas mājās ir nevainojama kārtība un pārpilnība, taču viņa nejūt pārpūlēšanos – un tas izraisa veselības problēmas.

NEPRASME ATŠKIRT UN UZŅĒMTIES SAVU ATBILDĪBU. Piemēram, māte saka – „slikts bērns”, nemaz neapzinoties, ka bērns nevar izaugt slikts pats par sevi. Ja bērns ir izaudzis „slikts”, tad sākumā viņš tika slikti audzināts – viņam pietrūka patiesas vecāku uzmanības, pieņemšanas, iedrošinājuma u. tml. „Slikts bērns” ir nevērīgas audzināšanas rezultāts. Neviens cilvēks, neviens bērns apzināti neizvēlas būt slikts, tādu izvēli nosaka apstākļi, par kuriem var būt vecāku vienaldzīgums vai vardarbīgums vai



vecāku neesība bērna dzīvē. Tāda sieviete var piezvanīt psihologam vai psihoterapeitam ar prasību: „Man problēmu nav, dariet kaut ko ar manu bērnu (vīru)!” Ja bērnam ir problēmas skolā, vainīgi, viņasprāt, ir skolotāji, nevis audzināšana un mājas atmosfēra. Ja vīrs sāk dzert, vainīgs ir bezdarbs vai politiskā situācija, nevis tas, ka viņa pati ir izveidojusi viņam siltumnīcas apstākļus. Vainīgi ir citi, viņa ir mocekļe. Sieviete ir gatava uzņemties atbildību par to, par ko viņa principā atbildēt nevar, piemēram, par sava vīra dzīvi, uzvedību, par sava priekšnieka firmas glābšanu, bet nesaprot, ka galvenais, par ko viņa var būt un viņai ir jābūt atbildīgai, ir viņas jūtas, emocijas, reakcija uz ār pasauli un izvēles.

PAŠTAISNUMS. Tā kā šāda sieviete jau atbildības jomas, izveidojas nākamā iezīme: savas taisnības izjūta, paštaisnīgums. Šāda sieviete uzstāj. Viņa par katru cenu centīsies uzspiest savu viedokli: „Es zinu, kā ir jābūt īstenībā.” Viņa bieži neprot palīdzēt sev, bet uzskata, ka noteikti zina, kas ir jādara citam cilvēkam – kas jāvelk, kas jāēd, kā jāizklaidējas, kur un kā jāmacās, kur un kā jāstrādā, ar ko jādzīvo, kā jārunā, kā jārisina problēmas –, un viņa nu noteikti zina, kas cilvēkam ir jāgrib un kas nav. Tas viss nav viņas atbildība, bet viņa uzstāj, ka zina labāk.

KONTROLĒŠANA. Būdamā nejutīga, tātad neprotot būt kontaktā ar sevi un neprotot atšķirt savu atbildību, viņa kontrolē gan tiešā, gan pārnēstā nozīmē. Ar saviem izteicieniem, darbībām, sava viedokļa uzspiešanu, savu standartu uzspiešanu, regulāru zvanišanu, viņai nepiederošu mantu pārbaudīšanu, pretenziju paušanu, citu vainošanu, atbildības novirzīšanu, skandāliem.

Bērni pārņem savu vecāku uzvedību un bieži atkārto vecāku likteni

Katrā gadījumā bērni neatkarīgi no dzimuma pārņems savu vecāku nejutīgumu, neprasmi uzņemties atbildību un citas ne visai jaukas īpašības. Bērni tādā ģimenē var būt diezgan dažādi – gan tie, kuri izaugot varēs gūt sasniegumus, gan tie, kuri pārkāpj likumus jau skolā. Tie, kuri kļūs veiksmīgi profesionālā un finansiālā ziņā, ja neprātis novērsties no vecākiem un pateikt viņu dzīvesveidam apzinātu „nē”, cietīs no veselības problēmām, patiesuma trūkuma, aizbāzīs savu iekšējo tukšumu ar visādu veidu atkarībām. Likumu pārkāpēji darīs visu to pašu, bet, iespējams,



Līdzatkarīgas sievietes labi prot rūpēties par citiem, bet bieži neprot adekvāti rūpēties par sevi, jo viņām nav ne jausmas, kas viņām īstenībā ir vajadzīgs.

zemākā finansiālā līmenī un ar lielāku varbūtību nokļūt cietumā.

Ir jāpiemin, ka tādās ģimenēs nevar būt īsti siltas attiecības un uzticēšanās. Attiecības principā veidojas mokoši, jo jūtas kā tādās ir aizliegtas – un katrs dedzīgi aizstāv savu taisnību. Nejutīgiem cilvēkiem ir grūti veidot attiecības vai atrasties starp citiem cilvēkiem, piemēram, kopīgie svētki tiek pārdzīvoti ar saspringumu, kuru cilvēki pat neizjūt, pārēdas, pārdzeras, bet vēlāk kļūst īgni, jūtas pārāk noguruši.

Ja māte nemainās, viņa noteikti nodod bērniem savu uzvedību.

Risinājums

Parasti tāda sieviete risinājumu meklē tad, kad veselība ir krietni sabojāta, sava visvarenība vairs nav nemaz tik liela, ar bērniem ir konflikti un bērni, iespējams, paši jau ir līdz ausīm nepatīkšanās.

Risinājums ir cieši pievērsties sev. Ļaut sev nebūt visvarenai un vizzinošai. Likt citiem mieru un ļaut katram iet savu ceļu. Mācīties just – just savas jūtas un paust tās; apzināties savas patiesās vajadzības; mācīties uzņemties atbildību par sevi; runāt ar citiem bez manipulēšanas – tieši un skaidri, nevis caur puķēm; ticēt un uzticēties; ļaut citiem būt tādiem, kādi viņi ir, nevis pieprasīt nevainojamību; rūpēties par sevi. Līdzatkarīgas sievietes labi prot rūpēties par citiem, bet bieži neprot adekvāti rūpēties par sevi, jo viņām nav ne jausmas, kas viņām īstenībā ir vajadzīgs.

BĒRNIEM MĀCA PAZĪT NEDROŠAS SITUĀCIJAS



Anda Avena,

centrs „Dardedze”

Gandrīz puse Latvijas bērnu atzīst, ka ir izjutuši pret sevi vērstu vardarbību (Tiesībsargs, 2015), tāpēc organizācijas „Centrs „Dardedze”” eksperti norāda – runāt ar bērniem par drošību attiecībās ir tikpat svarīgi kā brīdināt par elektrības vai uguns draudiem. Šā iemesla dēļ Latvijā jau vairāk nekā 200 pirmskolas un sākumskolas pedagogi ir piedalījušies īpašā apmācībā, lai varētu izglītēt bērnus par personiskās drošības jautājumiem attiecībās un tādējādi preventīvi novērst vardarbības riskus, kam ir pakļauti mazi bērni.

4–9 gadus veciem bērniem māca pazīt nedrošas situācijas

Vecāki un skolotāji ne vienmēr var būt bērniem līdzās un viņus pasargāt, tāpēc ir svarīgi, lai bērni paši jau kopš mazotnes spētu pazīt nedrošas situācijas un zinātu, kā tajās rīkoties. Grupiņā vai klasē tā var būt vienaudžu savstarpējā vardarbība, kad bērnam kāds sit, viņu apsaukā vai pazemo. Bieži bērns cieš no vardarbības savā ģimenē un citu tuvāko cilvēku lokā. Bērnam ir vajadzīga izpratne, kas ir slikts pieskāriens un ko viņš var darīt, lai sevi konkrētā situācijā pasargātu. Nedrošas situācijas var rasties saskarsmē ar svešiniekiem, piemēram, kāds autobusa pieturā sastaptais vēlas aicināt līdzī vai bērnam ir jāiet garām jauniešu pulciņam, kas rada bailes.

Lai palīdzētu pedagogiem par šīm tēmām runāt, centrs „Dardedze” visā Latvijā turpina īstenot bērnu personiskās drošības programmu – interaktīvas nodarbības 4–9 gadus veciem bērniem. Sākotnēji nodarbības bērniem tika organizētas Rīgā īpaši radīta tēla Drošuļa Džimbas vadībā, bet vēlāk tika uzsākta arī pedagogu apmācība, lai drošības tēmas sasniegtu bērnus visā Latvijā. Piedaloties Džimbas 9 soļu drošības programmā, pedagogi, psihologi un sociālie pedagogi (Džimbas aģenti) apgūst metodiku 9 nodarbību ciklam, ko turpmāk var vadīt mācību iestādē, kurā viņi strādā.

Programmas mērķis ir veicināt bērnu spējas pazīt iespējamus draudus attiecībās ar citiem cilvēkiem un mudināt bērnus domāt, kā pareizi rīkoties, lai samazinātu apdraudējumu sev un citiem. Nodarbību laikā bērniem ar mūzikas, rotaļu, filmiņu un lomu spēļu palīdzību tiek skaidroti dažādi personiskās drošības riski. Bērni mācās atšķirt labus un sliktus pieskārienus, labus un sliktus noslēpumus, mācās vērsties pēc palīdzības un tādējādi sevi aizsargāt.

Šobrīd Latvijā darbojas jau 220 Džimbas aģentu. Gandrīz puse no viņiem, galvenokārt no Rīgas, Kuldīgas un Kandavas izglītības iestādēm, kā arī Latvijas internātskolām, apmācībā piedalījās pagājušā gada laikā. Pērn Džimbas aģenti vadīja nodarbības par drošību attiecībās kopumā 3600 bērniem un līdzīgs skaits bērnu drošas saskarsmes prasmes apguva centra „Dardedze” īpaši pielāgotajās telpās. Pie Džimbas regulāri notiek arī ģimenes rīti, kad bērni par drošību mācās kopā ar vecākiem, tomēr ikdienā vecākiem tuvāks un pieejamāks ir Džimbas aģents, kurš darbojas konkrētā izglītības iestādē un var regulāri iekļaut drošības tēmas vecāku sapulču darba kārtībā.

„Ir ļoti būtiski sākt runāt ar bērnu par personisko drošību pēc iespējas agrāk, jo vardarbības riski diemžēl pastāv jau kopš bērna piedzimšanas brīža. Visbiežāk bērni piedzīvo vardarbību nevis no svešiniekiem, bet no pazīstamiem cilvēkiem – ģimenes locekļiem, draugiem, tāpēc





Ikdienā viņi labprāt izmanto nodarbībās dzirdētos padomus un tā vietā, lai otram uzkliegtu vai sistu, ir iemācījušies teikt: „Nedari tā, man tā nepatīk!”

ir tik būtiski, lai bērns spētu atšķirt pieļaujamu rīcību no ļaunprātīgas. Bērnus ir nepieciešams iedrošināt par piedzīvotu vardarbību neklausēt, bet gan vienmēr vērsties pēc palīdzības. Bērniībā ieliktie drošības pamati palīdzēs bērnam pasargāt sevi arī turpmāk,” norāda centra „Dardedze” prevencijas centra vadītāja Agnese Sladzevska.

Bērni aizvien vairāk uzmanības pievērš savām sajūtām

Pedagogi, kuri vada drošības nodarbības mācību iestādēs, norāda, ka pēc drošības stundas bērni kļūst zinošāki, draudzīgāki un vairāk uzmanības pievērš savām sajūtām. Ikdienā viņi labprāt izmanto nodarbībās dzirdētos padomus un tā vietā, lai otram uzkliegtu vai sistu, ir iemācījušies teikt: „Nedari tā, man tā nepatīk!” Uz drošības nodarbībās mācītajiem noteikumiem ikdienā atsaucas arī pedagogi. Kā atzīst speciālisti, ar bērniem var runāt par jebkuru tēmu, ja vien runājam viņiem saprotamā valodā. Turklāt drošības programmā tiek iesaistītas arī bērnu ģimenes – bērni drošības tēmas mājās turpina pārrunāt ar vecākiem, brāļiem un māsām.

„Vardarbība pret bērniem un starp bērniem Latvijā ir ļoti izplatīta, tāpēc gan vecākiem, gan izglītības iestāžu darbiniekiem ikdienā būtu jārunā ar bērniem ne tikai par tādiem drošības riskiem kā uguns vai elektrība, bet arī par riskiem attiecībā ar cilvēkiem. Turklāt svarīgi ir tas, ka par drošību runā cilvēks, kuru bērns pazīst un satiek ik dienu. Ja apmācību vada cilvēks, kurš strādā mācību iestādē, tiek nodrošināta tik ļoti būtiskā pēctecība, savukārt vieslektora uzaicināšana parasti ir vienreizējs pasākums. Ir prieks par to, ka pedagogi arvien vairāk apzinās savu nozīmīgo lomu bērnu dzīvē un ne vien izglīto bērnus, bet arī kļūst par savas organizācijas drošības personu, iesaistot bērnu vecākus un citus pedagogus. Mūsu mērķis ir – lai ar laiku Džimbas aģents darbotos katrā pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādē,” stāsta A. Sladzevska.



Atbilstīgi bērna vecumam ir ieteicams iekārtot konkrētu vietu pie ledusskapja, sienas vai tāfeles, kur vienmēr stāv svarīgākie tālruņa numuri ārkārtas zvaniem un uzticības personām.

DAŽI PADOMI VECĀKU SARUNAI AR PIRMSSKOLAS UN SĀKUMSKOLAS VECUMA BĒRNIEM

Ir jācenšas skriet tur, kur ir daudz cilvēku, kā arī skaļi jāsauc: „Palīgā!” Var saukt arī „Tas nav mans tētis (mamma)!”, lai citi zina, ka šis cilvēks bērnam ir svešs.



KĀ ZINĀT, KAD IR JĀMEKLĒ PALĪDZĪBA?

Ir svarīgi, lai jau mazotnē bērni mācās uzticēties savām izjūtām. Vecāki var skaidrot, ka bērnam ir jāieklausās savā iekšējā balstīnā, jo parasti sirds (intuīcija) pasaka priekšā, ka kaut kas nav kārtībā. Tā darbojas kā trauksmes zvans, un tad ir jāmeklē palīdzība.

KĀ PASARGĀT BĒRNU NO SEKSUĀLAS VARDARBĪBAS?

Ir svarīgi iemācīt bērniem intīmo ķermeņa daļu nosaukumus, izstāstot, ka tām citi cilvēki pieskarties nedrīkst (ar izņēmumu, ja tas ir ārsts vai tml.). Savukārt, ja kāds tās aiztiek vai prasa pieskarties viņa intīmajām vietām vai skatīties uz tām, tas noteikti ir jāizstāsta vecākiem vai citam pieaugušajam, kam bērns uzticas, pat tad, ja pāridarītājs citiem stāstīt ir aizlēdzis. Ja pieaugušais bērnu neuzklausā, ir jāiet pie kāda cita, kamēr atrod cilvēku, kas bērnam palīdz.

IEMĀCIET BĒRNAM TĀ SAUKTO BIKSĪŠU LIKUMU:

neviens nedrīkst pieskarties intīmajās bērna ķermeņa vietās, ko parasti sedz apakšbikses; arī bērnam nevajadzētu šajās vietās pieskarties citiem. Bērns nekad nav pārāk mazs, lai iemācītos biksīšu likumu, jo jebkura vecuma bērnu var ļaunprātīgi izmantot.

BIKSĪŠU LIKUMAM IR PIECI SVARĪGI PADOMI:

- ♦ tavs ķermenis pieder tikai tev;
- ♦ ir labi un slikti pieskārieni; **SAKI „NĒ” SLIKTAJIEM;**
- ♦ ir labi un slikti noslēpumi; **VIENMĒRIZSTĀSTI SLIKTOS;**
- ♦ pasargāt bērnu un novērst vardarbību ir pieaugušā atbildība;
- ♦ zināt, pie kā vērsties pēc palīdzības.

KĀ RĪKOTIES, JA KĀDS GRIB BĒRNU KAUT KUR AIZVEST PRET VIŅA GRIBU?

Ir jācenšas skriet tur, kur ir daudz cilvēku, kā arī skaļi jāsauc: „**PALĪGĀ!**” Var saukt arī „**TAS NAV MANS TĒTIS (MAMMA)!**”, lai citi zina, ka šis cilvēks bērnam ir svešs.

- Ja kāds viņam dara ko tādu, kas bērnam rada trauksmi, ir jāiemāca teikt: „**NEDARI MAN TĀ, MAN TAS NEPATĪKI!**”

KO DARĪT, JA BĒRNA PIESKATĪTĀJAM IR KĻUVIS SLIKTI?

Bērnam atkarībā no viņa spējām ir jāiemāca **ZVANĪT ☎112,**

pasaukt palīdzību pa logu vai iet pie kaimiņiem. Atbilstīgi bērna vecumam ir ieteicams iekārtot konkrētu vietu pie ledusskapja, sienas vai tāfeles, kur vienmēr stāv svarīgākie tālruņa numuri ārkārtas zvaniem un uzticības personām.

Vecākiem bērniem vajadzētu zināt arī **BĒRNU UN JAUNIEŠU UZTICĪBAS TĀLRUŅA NUMURU ☎116111.**

KO DARĪT, JA BĒRNAM IR BAIL?

Šādās situācijās mazi bērni visbiežāk grib paslēpties un sēdēt klusu, taču ir jāmudina darīt pretējo – meklēt cilvēkus un saukt palīgā. Palīgā ir jāsauc arī tad, ja bērns nevienu cilvēku tuvumā neredz, jo kāds tomēr var sadzirdēt, turklāt palīgā ir jāsauc ne vien dažas reizes, bet gan tikmēr, kamēr kāds sadzird. Palīgā saukšanu varam arī izmēģināt kopā ar bērnu, taču ar šo vārdu jokot nedrīkst – jo, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, cilvēkiem var šķist, ka bērns tikai spēlējas.

PĀRBAUDI, PIRMS SPIED „LIKE” UN „SHARE”!

Laila Avotiņa

Drošības riski ir vienādi visur – gan skolā un mājās, gan tirdzniecības centrā, gan rotaļu laukumā, gan arī internetā. Ar internetu un dažādām tiešsaistes saziņas tehnoloģijām ir sarežģītāk, jo mēs neredzam personu, ar kuru sazināmies. Lai kompensētu šo aklo vīstīņu spēli, mums ir nepieciešams attīstīt citas iemaņas, un šīs iemaņas sauc par informācijpratību. Lai kopā ar bērniem stiprinātu ieradumus interneta vidē uzvesties droši un atbildīgi, šoreiz publicējam Drošāka interneta centra 7 padomus, kā izvērtēt sociālajos tīklos pieejamās informācijas patiesīgumu un tikai tad pieņemt lēmumu izplatīt informāciju, spiežot „Like” vai „Share”.

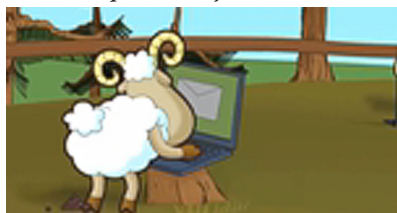
Lai gan internets mums sniedz dažādas pozitīvas iespējas, ir svarīgi apzināties, ka ne viss internetā esošais ir labs. Internetā mēs ik dienas sastopamies gan ar nepatiesu, gan nepiemērotu informāciju – ar naida kurināšanu, ekstrēmi noskaņotiem cilvēkiem, ar vardarbību un arī pornogrāfiju. Apzinoties interneta sniegtās iespējas, ir nepieciešams ļoti kritiski vērtēt jebkuru informāciju, jo to var publicēt jebkurš, tā ir pieejama jebkuram un to var izmantot jebkurš. Kā informē projekta „Net-Safe Latvia” drošāka interneta centra vadītāja Maija Katkovska, kopumā galvenie riski, no kā ir jāuzmanās internetā, ir programmas, kas var tieši kaitēt datora programmatūrai, nelāgu nodomu vadītu cilvēku aktivitātes, kā arī nepatiesa, nepiemērota, nelegāla informācija un – arī lietotāja neuzmanība.

Filmiņas par drošību un riskiem interneta vidē

Slovākijas Drošāka interneta centrs ir izveidojis multiplikācijas filmiņas par drošību un riskiem interneta vidē (ar subtitriem latviešu valodā) sākumskolas vecuma bērniem. Ja tās noskatās kopā ar vecākiem un redzēto pārrunā, bērni var izvērtēt situācijas.

ANIMĀCIJA „DEVIŅDESMIT DEVIŅI”: NEESI LĒTTICĪGS, NEPĀRSŪTI ĶĒDES VĒSTULES!

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=EcCPAAzw8jo&list=PLF2h7z0L0Zxt4ebLmppFWiDrhNRQ1pc5d&index=16>.

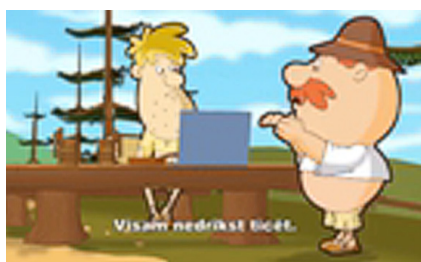


JAUTĀJUMI PĒC FILMIŅAS NOSKATĪŠANĀS

- ◆ Kāpēc Janka bēdājās?
 - ◆ Vai var ticēt katrā vēstulē un e-pasta ziņojumā rakstītajam?
- PADOMS**
- ◆ Neesi lētticīgs un netici ķēdes vēstulēm! Netērē laiku, tās pārsūtot!

ANIMĀCIJA „BALTĀS AITAS”: NE VIENMĒR VISS INTERNETĀ PUBLICĒTAIS IR PATIESĪBA

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=9u2CvrmLbSI&list=PLF2h7z0L0Zxt4ebLmppFWiDrhNRQ1pc5d&index=19>.



JAUTĀJUMI PĒC FILMIŅAS NOSKATĪŠANĀS

- ◆ Vai internetā Jankas atrastā informācija par aitu pienu bija pareiza?
 - ◆ Kā var noteikt, vai internetā atrastā informācija ir patiesa un uzticama?
 - ◆ Vai tu tici visam, ko izlasi internetā?
 - ◆ Kā tu nosaki, ka internetā publicētā informācija ir aplama?
- PADOMI**
- ◆ Ne vienmēr internetā publicētā informācija ir patiesa.
 - ◆ Meklē informāciju uzticamās interneta vietnēs, salīdzini to arī ar citās lapās atrodamo informāciju!

ANIMĀCIJA „PIKOŠANĀS”: VIDEO, KURĀ KĀDS IR REDZAMS AMIZANTĀ SITUĀCIJĀ, VAR ŠKIST SMIEKLĪGS, TAČU VIDEO REDZAMĀ PERSONA VAR JUSTIES AIZSKARTĀ UN PAZEMOTA

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=SUrl9TZ-9Gg&list=PLF2h7z0L0Zxt4ebLmppFWiDrhNRQ1pc5d&index=2>.



JAUTĀJUMI PĒC FILMIŅAS NOSKATĪŠANĀS

- ◆ Vai citus drīkst filmēt un fotografēt bez viņu atļaujas?
 - ◆ Kā Janka jutās, kad visi smējās par viņa video?
 - ◆ Vai drīkst pārsūtīt smieklīgus video un fotogrāfijas, kurās kādam tiek darīts pāri?
- PADOMI**
- ◆ Neizplatiet video, kurā kādam tiek darīts pāri, bet ziņojiet par to kādam pieaugušajam!
 - ◆ Video var būt patiesi uzjautrinošs, taču padomājiet, cik nepatīkami jūtas video redzamās personas!

IZDOMĀTS vai PATIESS?

**PĀRBAUDI,
PIRMS SPIED
„LIKE” un „SHARE”!**

Cilvēki arvien biežāk sociālajos tīklos bez vilcināšanās, **neizvērtējot informācijas patiesumu, atzīmē „LIKE”** ‘patīk’, un **„SHARE”** ‘dalīties, koplietot’ pie publicētajām ziņām „Facebook” un citos sociālajos tīklos. Tomēr daudzas no šīm ziņām **satur nepatiesu un maldinošu informāciju.**

Nepatiesas un maldinošas ziņas var radīt reālas sekas. **Tev „iebaro” un liek noticēt izdomātai vai sagrozītai informācijai**, atsevišķos gadījumos publikācijā ietvertā informācija ir nepilnīga, tiek noklusēti būtiski fakti un apstākļi. **Mērķi šādu viltus ziņu izplatīšanai var būt vairāki:**

- X** lai **kaitētu** kādai konkrētai personai,
- X** lai **radītu** cilvēkos **apjukumu** un šaubas,
- X** lai **uzspiestu** citu cilvēku **viedokli**,
- X** lai **liktu noticēt** tam, kas patiesībā nav noticis,
- X** lai **noskaņotu** sabiedrību **uz naidu** un agresiju,
- X** lai **manipulētu** ar sabiedrību politisku, reliģisku vai citu mērķu sasniegšanai,
- X** lai **savāktu** pēc iespējas lielāku **sekotāju skaitu** (jo sabiedrība diemžēl kļedzošiem virsrakstiem pievērš lielāku uzmanību) un pēc tam pārdotu reklāmas laukumus un nopelnītu naudu uz jūsu rēķina.

DOMĀ LĪDZI, pirms dalies un izplati tālāk; ziņas, kuras redzēs tavi draugi un paziņas, vispirms kārtīgi izlasi pats, pārbaudi un kritiski izvērtē tajās iekļauto informāciju!



DROSSINTERNETS.LV

UZZINI VAIRĀK:

Twitter.com/drossinternets | Facebook.com/drossinternets

YouTube.com/saferinternetlv | Instagram.com/drossinternetslv

IZDOMĀTS vai PATIESS?

7 padomi, PIRMS SPIED „LIKE” un „SHARE”!

1. Pārbaudi datumu un gadu

Pievērs uzmanību, **kāds ir ziņas publicēšanas datums**.

Pat ja ziņa publicēta šogad, pārlicinies, vai tā joprojām ir aktuāla. Iespējams, ka citā informācijas resursā ziņai par šo tēmu publicēšanas datums ir vēl senāks. Publikācijas sākumā pie virsraksta parasti var redzēt ziņas publicēšanas datumu un autoru. Cilvēki bieži dalās ar ziņām, kuras ir vecas un sen vairs nav aktuālas, it sevišķi tas ir svarīgi gadījumos, kad tiek lūgta palīdzība, aicina ziedot, pazudis cilvēks, notikusi nelaime u. tml.

2. Pievērs uzmanību domēna nosaukumam un tīmekļa adresei (URL)

Populārākās ziņu portālu, radio un televīzijas kanālu mājas lapas tu droši vien jau atpazīsti. Tomēr vietnes, kuru nosaukums beidzas ar .com un .co, kā arī blogi, „Facebook” lapas un grupas, kuru nosaukumos tiek lietoti rupji vārdi, žargons vai skaļi saukļi („stop”, „apturi”, „pret”, „anti”), ir nepieciešams pārbaudīt un izpētīt vairāk, lai pārlicinātos, vai tām var uzticēties, kas ir ziņu satura autors un kādi ir tā mērķi. Pat ja vietne izskatās profesionāli izstrādāta un ar savu logo – tas nenozīmē, ka tā noteikti ir uzticama.

3. Izlasi sadaļu „Par mums”

Katrā vietnē, lapā, blogā ir jābūt sadaļai vai informācijai par konkrētā satura autoru – uzņēmumu, organizāciju vai privātpersonu, kas saturu veido. Parasti šādu informāciju izvieto sadaļā „Par mums” (About us) vai „Komanda” (Our team/staff/members). Ja šādu informāciju nevari atrast, tad tev nevajadzētu uzticēties šai vietai un tajā publicētajai informācijai.

Turpreti, ja informācija par vietnes autoru ir vispārīga, tajā minētais un paustais viedoklis šķiet nepienemams un pārspīlēts, tad tev vajadzētu uz saturu raudzīties skeptiski. Ja vien iespējams, pameklē internetā un uzzini vairāk par uzņēmumu, organizāciju vai tās vadītājiem un darbiniekiem ārpus šīs vietnes.

4. Meklē saturā atsauces un reālus faktus

Fakti ir tie, kas liecina, ka informācija ir balstīta uz patiesiem notikumiem vai uz kāda konkrēta pētījuma pamata. Profesionāla pieeja raksta izveidē nozīmē publikāciju veidot, pamatojoties uz vairākiem informācijas avotiem. Ja ziņas saturā nav nekādu atsauču, tad informāciju nevajadzētu uztvert nopietni. Bet, ja rakstā ir atsauces uz pētījumiem un informācijas avotiem, izpēti, vai tiešām tos var uzskatīt par uzticamiem. Lieto šim nolūkam meklēšanas rīkus, piemēram, „Google”, „Bing” u. c.

5. Neuzticies virsrakstam uzreiz

Virsraksti ir domāti, lai pievērstu lasītāja uzmanību, bet tiem arī precīzi jāatpoguļo, par ko ir pati publikācija. Tomēr dzīvē bieži skaļo virsrakstu grūti salikt kopā ar pašu publikācijas saturu.

Virsraksti nereti tiek pārspīlēti, izrauti no konteksta vai vispār neatspoguļo to, par ko ir pats raksts (ziņa).

6. Izlasi komentārus

Visātrākais veids, kā pārbaudīt, vai saturam var uzticēties, – **vispirms izlasi komentārus**. Pie šokējošajiem un tendenciozajiem stāstiem parasti var atrast daudz komentāru. Ļoti iespējams, ka kāds jau būs pārbaudījis ziņas patiesumu un, ja ziņa ir nepatiesa vai apšaubāma, tad par to brīdinājis citus lietotājus. Starp daudzajiem sociālo tīklu lietotājiem ir tādi, kas vienmēr pārbauda un brīdina citus, ja saturam nevar uzticēties. Tomēr, ja komentāru vēl nav vai ja tie nešķiet pārlicinoši, tad pārbaudi pats!

7. Brīdini draugu, ka viņš dalās ar maldinošu informāciju

Ja pamani, ka tavs draugs izplata novecojušas, sagrozītas vai acimredzami viltus ziņas, laipni pasaki viņam, ka tā ir maldinoša ziņa. Nevajag izvairīties uz to norādīt pat tad, ja tavs draugs vai paziņa varētu justies neērti un apvainoties. Iespējams, vērsot uzmanību, tu liksi viņam nākamreiz pašam kārtīgi pārbaudīt ziņu, pirms to izplatīt tālāk. Tā mēs kopīgi cīnīsimies ar to, ka interneta vide tiek piesārņota ar sagrozītu un mēģinātu informāciju, manipulējot ar lasītājiem.



www.???



DROSSINTERNETS.LV

UZZINI VAIRĀK:

Twitter.com/drossinternets | Facebook.com/drossinternets

YouTube.com/saferinternetlv | Instagram.com/drossinternetslv