

Kā bērnam iemācīt veselīgas ķermeņa personiskās robežas?

Raksts no centra Dardedze mājas lapas <http://www.centrsdardedze.lv/lv/jaunumi/ka-bernam-iemacit-veseligas-kermena-personiskas-robezas>



Par bērnu drošību mūsdienās tiek runāts daudz: par drošību uz ielas, uz ūdens, mājās vai mežā. Taču ir kāds drošības veids, kas ar bērniem tiek pārrunāts reti – tā ir personiskā drošība attiecībā ar citiem cilvēkiem. To izskaidrot nav tik viegli kā uzmanīšanos no uguns vai asiem priekšmetiem, taču nodarījumu sekas var būt ne mazāk ilgstošas un sāpīgas.

Pēc Valsts policijas datiem, Latvijā seksuāla izmantošana jau ilgstoši ir izplatītākais noziegumu veids pret bērniem. 23.novembrī Latvijā tiek atzīmēta Eiropas dienu bērnu aizsardzībai no seksuālas vardarbības. Izturoties pret bērna ķermeņa robežām ar cieņu un ikdienišķās situācijās stāstot bērnam par viņa personisko drošību, mēs varam bērnus stiprināt un pasargāt.

Kā vecākiem rīkoties, lai ikdienā ievērotu bērnu personiskās robežas?

- Ieviesiet savā ģimenē (arī dārziņā, skolā) skaidrus noteikumus attiecībā uz **privātumu** - ģērbjoties, mazgājoties, apmeklējot tualeti. Ikvienam ģimenē ir pienākums šīs robežas ievērot.
- Parādiet bērnam, ka jūs ņemat vērā ģimenes locekļu personiskās robežas un viņu teikto “Nē”. Nemiet vērā bērna teikto “nē” rotaļājoties, kutinot, apmīļojot. Ja bērns satiekoties nevēlas dot buču, nespiediet viņu to darīt. Pretējā gadījumā bērns mācīsies neņemt vērā savas sajūtas, ļaus citiem tās pārkāpt un arī pats pārkāps citu robežas.
- Lietojiet ģimenē skaidrus un atbilstošus dzimumorgānu **apzīmējumus**. Tieši tāpat kā mācām, ka deguns ir deguns un roka ir roka, svarīgi, lai bērni prot saprotami nosaukt vārdā arī savas intīmās ķermeņa daļas. Tas ir būtiski arī situācijās, kad bērns grib izstāstīt pieaugušajam par to, ka viņu kāds aizskāris – lai nerastos pārpratumi.

Ko pārrunāt ar bērnu ikdienā?

1. Tavs ķermenis ir Tavš!

Tavs ķermenis pieder tikai Tev pašam – neviens nedrīkst to aiztikt bez Tavas atļaujas. “Biksišu likums” nosaka, ka intīmās vietiņas - ķermeņa vietas, ko sedz peldkostīms – citi nedrīkst aiztikt (izņemot gadījumus, kad Tev tiešām vajadzīga palīdzība no ārsta vai mazgājoties). Tāpat citi nedrīkst prasīt, lai Tu aiztīc viņu intīmās vietiņas. Citi nedrīkst Tevi arī fotografēt vai filmēt pliku.

2. Ir labi un ir slikti pieskārieni. Saki “nē” sliktajiem!

Gaidīts apskāviens un buča no mīla cilvēka parasti ir labs pieskāriens, turpretī pieskāriens, kas nodara sāpes, rada nepatīkamas sajūtas vai satrauc, nav pieļaujams – tam jāsaka ”nē!”.

3. Ir labi un slikti noslēpumi – vienmēr izstāsti sliktos!

Gatavot dāvanu tuvam cilvēkam ir labs noslēpums, bet noslēpums, kas Tevi satrauc, liek justies neērti, biedē vai kādu apbēdina, ir sliktos noslēpums. Tas noteikti jāizstāsta uzticamam pieaugušajam.

4. Zini savus drošos cilvēkus!

Uzraksti uz lapas 5 uzticamus pieaugušos, pie kuriem var vērsties, ja jūtas nomākts, satraukts, nobijies vai ja kāds nodarījis pāri. Viņiem Tu var stāstīt visu, un viņi Tev ticēs. Tie var būt vecāki, radnieki, draugu vecāki, skolotāji, ārsti. Stāstīt viņiem par savām sajūtām ir ļoti laba un drosmīga rīcība!

5. Pasargāt bērnu ir pieaugušā uzdevums!

Rūpējies par Tavu drošību ir pieaugušo atbildība – pieaugušo darbiņš ir veltīt laiku, lai uzmanīgi ieklausītos bērna teiktajā, pamanītu viņa izjūtas un palīdzētu.

Atspēkojam 6 mītus attiecībā uz bērnu izglītošanu par personisko drošību attiecībā

1. Mans bērns zaudēs savu nevainīgumu

Nav tiesa. Zināšanas bērnu stiprinās un palīdzēs būt pasargātam. Pētījumi apliecina, ka bērnu izglītošana viņu izpratnei atbilstošā veidā palīdz novērst bērnu seksuālu izmantošanu – bērni iemācās izvairīties no nevēlamām situācijām un vērsties pēc palīdzības.

2. Nodarbības tiks apspriests pats seksuālas izmantošanas akts

Kad mēs mācāmies ceļu satiksmes noteikumus, mēs nerādām bērniem sabrauktus cilvēkus. Tāpat arī mācoties par sava ķermeņa personisko drošību, šī informācija tiek pasniegta vecumam atbilstošā veidā, kas bērnu nenobiedē. Sekss un bērna seksuāla izmantošana netiek pieminēta.

3. Mans bērns ir pārāk mazs, lai mācītos par personisko drošību attiecībās

3 līdz 8 gadi ir īpaša riska grupa, kad bērns var tikt seksuāli izmantots, pats to neapzinoties. Turklāt jo agrākā vecumā bērns ir piedzīvojis seksuālu izmantošanu, jo smagākas sekas tas var atstāt. Tāpēc, jo agrāk sākam bērnu izglīt, jo labāk. Tiklīdz bērns sāk runāt – sākam!

4. Pietiek ar to, ka mācām bērnam uzmanīties no svešiniekiem

85% no pāridarītājiem ir bērnam pazīstami cilvēki. Tas var būt šķietami uzticams ģimenes loceklis, draugs vai cits paziņa. Cilvēki, kas seksuāli izmanto bērnus, ir starp mums. Tas var būt jebkurš.

5. Kāpēc par to runāt, ja mans bērns nekad netiks seksuāli izmantots?

1 no 5 meitenēm un 1 no 8 puikām līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai piedzīvo seksuālu izmantošanu (vieglākā vai smagākā formā). Ir lielāka varbūtība tikt seksuāli izmantotam nekā salauzt roku vai kāju, tāpēc diemžēl nevaram teikt, ka tas uz mums neattiecas.

6. Manam bērnam nav vajadzīgas zināšanas par personisko drošību – viņš man tāpat visu izstāsta

Bērns var tikt iebiedēts un manipulēts, lai turētu “noslēpumu”, un viņš par notikušo nestāsta. 73% seksuāli izmantotu bērnu klusē par to vismaz gadu pēc notikušā, 45% to neizstāsta pirmajos piecos gados, un daudzi neizstāsta nekad.

Papildu informācija

Atgādinām, ka Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis ir 116111. Vairāk informācijas par bērnu seksuālas izmantošanas prevenciju – www.pasargabernu.lv, savukārt par “Centrs Dardedze” preventīvo programmu bērniem www.dzimba.lv.

Centrs Dardedze ir nevalstiska organizācija, kas iestājas par bērnu tiesībām uz dzīvi, brīvu no vardarbības. Organizācija sniedz atbalstu bērniem, kuri cietuši no seksuālas, fiziskas, emocionālas vardarbības vai novārtā pamešanas, kā arī veic preventīvas apmācības vardarbības novēršanai bērniem, vecākiem un speciālistiem.