

JA BĒRNS PASTĀSTA, KA VIŅAM DARA PĀRI

Bērns notikušo var izstāstīt nepilnīgi vai saviem vārdiem. Pieaugušā uzdevums nav izmeklēt notikušo, bet uz klausīt, pasargāt un piesaistīt palīdzību.



- 1. Saglabāiet mieru un klausieties.**
Nesteidziniet un nepārtrauciet bērnu.
- 2. Pateicieties par uzticēšanos.**
Sakiet: "Paldies, ka man pateici."
- 3. Aplieciniet, ka bērns nav vainīgs.**
Sakiet: "Tas, kas notika, nav tava vaina."
- 4. Uzdodiet tikai nepieciešamus, atvērtus jautājumus.** Piemēram: "Kas notika?" vai "Ko tu vēlies man pastāstīt?"
- 5. Izskaidrojiet nākamo soli.**
Nesoliet to, ko nevarat izpildīt. Iedrošini bērnu un izskaidrojiet, ka jūs iesaistīsiet cilvēkus, kuri palīdzēs bērnam būt drošībā.
- 6. Rīkojieties.**
Ja apdraudēta dzīvība, veselība vai drošība, nekavējoties zvaniet 112.

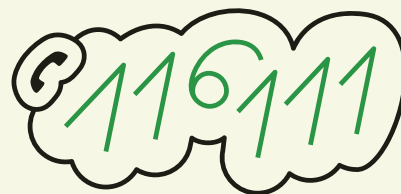


Neapšaubiet bērna stāstīto, nevainojiet viņu un nelieciet atkārtoti izstāstīt notikušo vairākiem cilvēkiem.

PALĪDZĪBA UN PAPILDU INFORMĀCIJA

Bezmaksas psiholoģisks un informatīvs atbalsts bērniem, pusaudžiem un arī viņu vecākiem visu diennakti.

Pārrunājiet ar bērnu uzticības tālruņa nozīmi. Izskaidrojiet, ka šis tālrunis ir droša vieta, kur bērni un pusaudži var zvanīt vai rakstīt čātā (mājaslapā www.uzticibastalrunis.lv), ja vēlas parunāties, ir radušies jautājumi, ir bailes vai brīdī, kad savs uzticamais pieaugušais nav blakus.



E-pasts: uzticibaspastis116111@bac.gov.lv

Tiešsaistē: www.uzticibastalrunis.lv

Informācija ģimenēm: www.atbalstsberniem.lv

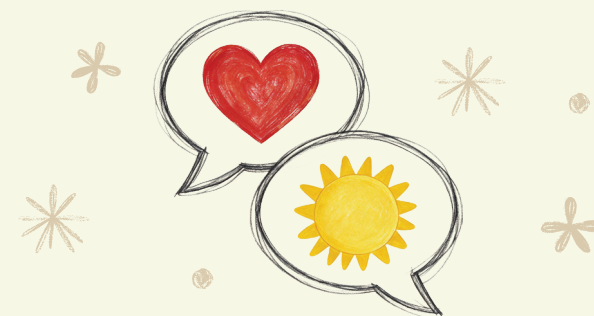
 **Bērnu aizsardzības centrs**

Eiropas Sociālā fonda Plus projekts Nr. 4.3.6.1/1/24/I/001
"Profesionālās kvalifikācijas pilnveide bērnu tiesību aizsardzības jautājumos un bērnu likumisko pārstāvju atbildības stiprināšana".



KĀ AR BĒRNU RUNĀT PAR TIESĪBĀM UN PIENĀKUMIEM?

**Vecākiem, aizbildņiem
un audžuģimenēm**



Bērna tiesību un pienākumu pase palīdz sākt sarunu par bērna ikdienu – drošību, attiecībām, mācīšanos, veselību, privātumu, atpūtu un palīdzības meklēšanu.

Lasiet pasi kopā pakāpeniski, vienu vai divus atvērumus vienā reizē. Svarīgākais nav izlasīt visu uzreiz, bet radīt bērnam drošības sajūtu, ka viņš drīkst jautāt, domāt un stāstīt. Minētās bērna tiesības un pienākumus pārrunājiet, izskatot caur bērna ikdienas rutīnu, viņa dzīves notikumiem un pieredzi.

TIESĪBAS BĒRNAM IR VIENMĒR

Tiesības nav jānopelna, un tās nedrīkst atņemt par neizpildītu pienākumu vai kļūdu.

PIENĀKUMI MĀCA ATBILDĪBU

Tie palīdz bērnam rūpēties par sevi, cienīt citus un piedalīties ģimenes, skolas un sabiedrības dzīvē. Pienākumiem jāatbilst bērna vecumam un spējām.

KĀ LIETOT BĒRNA TIESĪBU UN PIENĀKUMU PASI?

Vienai sarunai pietiek ar 5–10 minūtēm. Izvēlieties brīdi, kad ne jūs, ne bērns neesat noguruši vai steigīgi.

1. Sāciet ar ilustrāciju.

Pajautāji: “Ko tu redzi?”, “Kas šeit notiek?”, “Kā bērns varētu justies?”

2. Izlasiet tekstu kopā.

Noskaidrojiet bērnam nesaprotamos vārdus vai izteicienus un ļaujiet viņam pateikt domu saviem vārdiem.

3. Saistiet ar ikdienu.

Pārrunāji piemērus mājās, skolā, pagalmā un internetā, neakcentējot kļūdainas rīcības, bet gluži otrādi – iedrošinot un pārrunājot to, ko viņš ir redzējis, jutis un piedzīvojis.

4. Meklējiet risinājumu.

Jautāji: “Ko tu varētu darīt?”, “Kā vēl tu vari rīkoties?”, “Kurš pieaugušais varētu palīdzēt?”, “Kā mēs varam rīkoties cieņpilni?”

5. Vienojieties par vienu mazu rīcību.

Piemēram, pajautāt atļauju pirms foto ievietošanas; pateikt, ja bērnam ir slikta pašsajūta, vai uzaicināt rotaļā bērnu, kurš palicis malā.

Noslēdzot sarunu, pajautāji: “Ko jaunu tu uzzināji?”, “Ko tu darītu šādā situācijā?” un “Kam tu varētu lūgt palīdzību?”

Nav nepieciešams saņemt “pareizo” atbildi. Bērna jautājumi un šaubas ir sarunas sākums, nevis kļūda.

KĀ VEIDOT DROŠU UN CIEŅPILNU SARUNU?

- ✓ Klausieties līdz galam, nesteidzinot un uzreiz nelabojot bērna teikto.
- ✓ Atzīstiet bērna sajūtas, vienlaikus nosakot robežas rīcībai: “Dusmoties drīkst, sist un apsaukt nedrīkst.”
- ✓ Uzdodiet atvērtus jautājumus, uz kuriem nevar atbildēt tikai ar “jā” vai “nē”.
- ✓ Neizmantojiet pasi kā pārbaudes darbu, lekciju vai biedēšanas līdzekli.
- ✓ Nespiediet bērnu dalīties ar personīgu pieredzi. Ja viņš nevēlas runāt, piedāvāji pie tēmas atgriezties citreiz.
- ✓ Rādiat piemēru ar savu rīcību – prasiet atļauju, uzklausiet, atvainojieties un pildiet vienošanās.
- ✓ Nesasaistiet bērna pamattiesības ar paklausību. Ēdiens, drošība, mīlestība, medicīniskā palīdzība un cieņpilna attieksme nav balva.

FRĀZES, KAS VAR NODERĒT SARUNĀ

“Tavas sajūtas ir svarīgas.”

“Tu drīkst nepieņemt, bet runāsim cieņpilni.”

“Kļūdīties drīkst – domāsim, kā izlabot.”

“Es tevi dzirdu – kopā meklēsim risinājumu.”

Ja pieaugušais nezina atbildi, var godīgi atzīt: “Es nezinu, bet noskaidrosim kopā.”

TRENĒJIET IEMAŅAS IKDIENĀ

123

Kopā nosauciet vismaz trīs cilvēkus mājās, skolā vai ārpus tās, kuri bērnu uzklausa, palīdz un sargā. Pārrunāji, ko darīt, ja pirmais pieaugušais nepalīdz, – jāturpina stāstīt citam.



Māciet bērnam trīs soļus ķermeņa robežu sargāšanai: skaidri pateikt “Nedari tā, man tas nepatīk!”, attālināties un pastāstīt uzticamam pieaugušajam par visu, kas biedē, sāpina vai liek justies neērti.



Pirms publicēt bērna foto, pajautāji viņa viedokli. Ja viņu kas internetā aizvairo vai biedē, bērnam nav situācija jārisina vienam – tā jārisina kopā ar pieaugušo, saņemot atbalstu un risinājuma variantus.



Trenēji pauzes ieturēšanu spēcīgu emociju un konfliktu brīžos: apstāties, dziļi ieelpot un izelpot, nosaukt sajūtu un izvēlēties drošu rīcību, piemēram, pāriet malā, lūgt palīdzību vai pateikt, kas nepatīk.



Vienojieties par bērna vecumam un spējām atbilstošiem darbiem, skaidri parādot, kā tos paveikt pašam vai darot kopā. Pamaniet un novērtēji arī centību, ne tikai rezultātu.



Iesaistiet bērnu ģimenes vienošanos veidošanā, uzklausot viņa idejas, piemēram, par atpūtu, ekrāna laiku vai kopīgiem darbiem.

Tādējādi bērns pakāpeniski iemācās pamanīt nedrošu vai netaisnīgu situāciju, nosaukt savas vajadzības, cienīt citus un zināt, kur meklēt palīdzību.