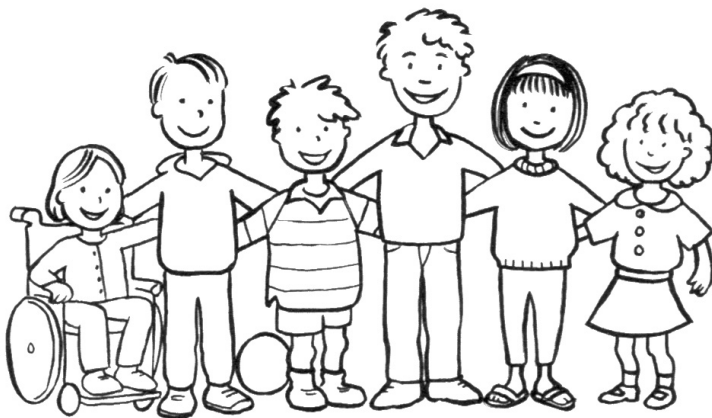


# ATRODIES DROŠĪBĀ



## Rokasgrāmata vecākiem

Rokasgrāmatu izdeva Programma Vardarbības Novēršanai pret Bērniem  
(Child Abuse Prevention Programme)

## Informācija vecākiem un aizbildņiem

Daudzi bērni aug priecīgi un drošībā, bet mums ir zināms ka laiku pa laikam viņi var sastapties ar sarūgtinošām, biedējošām un bīstamām situācijām. Programma “Atrodies drošībā” ir izstrādāta, lai sniegtu palīdzību bērniem šo situāciju risināšanā.

Jaunākie pētījumi parādīja ka ir vairāk iespēju, ka tieši bērni, kuri piedalās programmā “Atrodies drošībā” vēlēšies izstāstīt, ja viņi cieta no vardarbības vai iebiedēšanas, un ir vairāk iespēju ka vecāki/aizbildņi un skolotāji, kuri iesaistīti šajā programmā varēs reaģēt sniedzot bērniem aizsardzību un atbalstu.

Kopš laika, kad programma bija ieviesta pamatskolās, mums bija daudz pieprasījumu no vecākiem/aizbildņiem par plašākas informācijas sniegšanu, par to kā novērst iebiedēšanu un vardarbību pret bērnu. Atbildot uz to, tika izstrādāta šī brošūra, lai paskaidrotu kā Jūs un Jūsu skola – darbojoties kopā un izmantojot programmu “Atrodies drošībā” - varat palīdzēt, lai Jūsu bērns justos laimīgs, pašpaļāvīgs un aizsargāts.

# SATURS

IEVADS .....	4
PROGRAMMA “ATRODIES DROŠĪBĀ” .....	7
IEBIEDĒŠANA. ....	17
VARDARBĪBA PRET BĒRNU. ....	23
DROŠĪBA INTERNETĀ .....	28
ORGANIZĀCIJAS .....	30

Programma Vardarbības novēršanai pret bērnu (Child Abuse Prevention Programme) vēlētos pateikties Patricia Shanahan, Marion Hefferon, Martina Gannon, Sean O'Casaide, Veronica McDermott, Maria Lawlor un Deirdre MacIntyre par viņu darbu šīs brošūras izstrādē.

Ilustrēja: Barbara Nolan

Grafiskais dizains: Langley Freeman Design Group Ltd

“ATRODIES DROŠĪBĀ”, Rokasgrāmata vecākiem,  
©2000 Programma Vardarbības Novēršanai pret Bērnu (Child Abuse Prevention Programme)

# IEVADS

Programma Vardarbības Novēršanai pret Bērnu (The Child Abuse Prevention Programme (CAPP)) tika izveidota 1987.gadā, lai risinātu problēmas saistītas ar iebiedēšanu un vardarbības pielietošanu pret bērnu. Šodien Programma Vardarbības Novēršanai pret Bērnu (CAPP) ievadīja pamatskolās programmu “Atrodies drošībā” ar mērķi attīstīt personīgas drošības iemaņas bērniem, kuri mācas pamatskolā.

Programma Vardarbības Novēršanai pret Bērnu (CAPP) tiek finansēta kopā ar Veselības un Bērnu Lietu Departamentu un Izglītības un Zinātnes Lietu Departamentu (Department of Health and Children and the Department of Education and Science)

## PERSONĪGA DROŠĪBA

Bērniem ir nepieciešamas personīgas drošības iemaņas, lai varētu atbildēt uz bīstamām, sarūgtinošām vai biedējošām situācijām nerisējot pirms tās kļūst nopietni. Mēs jau mācam bērnus par briesmām, kuras radīja satiksme un kā droši šķērsot ielu, bet mums arī vajag iemācīt viņus, kā rīkoties citu bīstamu situāciju laikā. Mēs atklājam ka bērniem labāk padodas apgūt un atcerēties personīgas drošības iemaņas, kad mājas un skola darbojas kopā.



pieaugušie bērna dzīvē izmanto jebkuru iespēju, lai celtu bērna pašcieņu un pašapziņu. Ņemot vērā, ka ģimene ir vissvarīgākā mācību vide priekš bērna, un visam piepūlēm jābūt veiktam mājās, lai celtu un veidotu bērna pašapziņu un pašcieņu. Dažas metodes, kuras palīdzēs to izdarīt :

- Paradot mīlestību un pieķeršanos
- Sniedzot drošību (aizsargājot)
- Iedrošinot un uzslavējot
- Ievērojot kad bērns izdara īpašas piepūles
- Izveidojot reālistiskās gaidīšanas sajūtu
- Ļaujot Jūsu bērnam būt iesaistītam parasto, ikdienas lēmumu pieņemšanā
- Izveidojot skaidras robežas kā var uzvesties
- Paradot cieņu pret Jūsu bērnu.

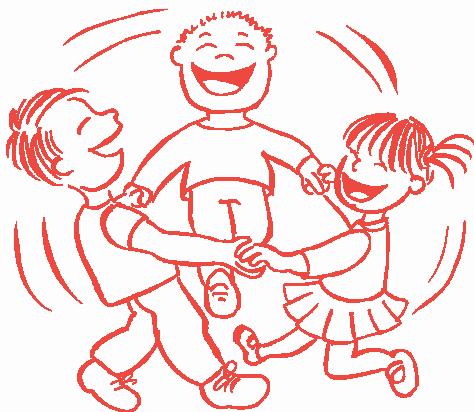
## PAŠAPZIŅAS UN PAŠCIEŅAS CELŠANA

Ir mazāk iespējams ka pašapzinīgs bērns ar augstu pašcieņas sajūtu kļūs par iebiedēšanas vai vardarbības upuri. Tāpēc ir svarīgi, ka vecāki/aizbildņi, skolotāji un citi

## SASKARSME

Bērni gūst baudu no sarunām par viņu ikdienu pieredzēm un viņiem patīk klausīties, kad pieaugušie stāsta par viņu bērnību. Runājot ar Jūsu bērnu šādā veidā palīdz sākt kontaktu. Veltot laiku lai uzklausītu bērnu, lai viņš vai viņa izteiktu viedokļus vai jūtas paaugstina bērna pašapziņu un iedrošina bērnu būt ar Jums vaļsirdīgam. Uzklusot un atbildot Jūsu bērnam parada, ka Jūs esat ieinteresēts tajā, kas viņam vai viņai ir sakāms.

Bērniem ir nepieciešams demonstrēt ka viņus mīl, rūpējas par viņiem un ka viņu uzskati un viedokļi ir vērtīgi. Jūs darāt to maksimāli uzklusot Jūsu bērnu un runājot ar viņiem. Ļoti svarīgi ir lai Jūsu bērnam būtu zināms, ka viņi var griezties pie Jums gadījumā, ja viņiem ir problēma.



## VAI JŪS RUNAJAT AR JŪSU BĒRNU PAR PERSONĪGU DROŠĪBU?

Jums var būt noteikumi mājās par uguns, saimniecības iekārtu, elektrības bīstamību un tā tālāk. Jūs mācīsiet Jūsu bērnu par satiksmes drošības noteikumiem un par drošību uz ūdens. Jūs laikiem arī esat runājis par svešiniekiem. Svarīgi ir arī garantēt ka Jūsu bērnam ir zināms:

- Kā rīkoties, ja viņi jūtas uztraukti, apbēdināti, apmulsināti vai apdraudēti jebkuras situācijas dēļ
- Kā rīkoties, ja viņi apmaldījās veikalā vai pilsētā
- Kā rīkoties, ja svešinieks uzsaka sarunu
- Nekad neņem kaut ko no personas, kuru viņi nepazīst
- Nekad neaiziet nekur pirms brīdināja Jūs

## CITAS PROBLĒMAS

Nav pietiekami vienkārši izveidot noteikumus priekš Jūsu bērna par drošību. Šeit izklāstītas dažas problēmas, kuras Jūs gribētu apsvērt:

- Vai Jūs uzklausa Jūsu bērnu?
- Vai Jūs iedrošināt Jūsu bērnu sarunai ar Jums?
- Kā Jūs atbildāt uz problēmām par kuram Jūsu bērns izstāstīja Jums?
- Vai Jums vienmēr ir zināms, kur atrodas Jūsu bērns un ar ko viņi ir kopā un ko viņi dara?
- Kurš pieskata Jūsu bērnu kad Jūs neesat ar viņiem? Kas Jums ir zināms par Jūsu bērna aukli/personu, kura pieskata Jūsu bērnu, un cik labi viņi saprotas ar Jūsu bērnu? Jums nevajag būt samulsinātam, lai pieprasītu rekomendācijas
- Gadījumā, ja Jūs esat prom pie ka var griezties Jūsu bērns pēc palīdzības?
- What does your child need to know about drugs, alcohol and sexual matters?
- What is your child allowed to watch on TV or video?
- Do you monitor the access your child has to computer games, music CDs and the Internet (see section on 'Safety on the Internet', Page 28). Computer games are rated for age appropriateness in the same way as films are. Music CDs are now rated and carry a sticker to indicate if parental consent is recommended before allowing children to listen to them.

*Personal safety skills are part of the Social, Personal and Health Education Curriculum of all primary schools. Programmes such as Stay Safe, Relationships and Sexuality Education, Walk Tall (drug abuse), Health and Nutrition etc. all form part of this curriculum area.*



# PROGRAMMA

## “ATRODIES DROŠĪBĀ”

Programma “Atrodies drošībā” ir par personīgas drošības iemaņām, kura ir paredzēta pamatskolām - gan galvena virzienā, gan speciālām. Tas vispārīgs mērķis ir novērst vardarbību pret bērnu, iebiedēšanu un citus vajāšanas veidus.

### KĀ ŠI PROGRAMMA DARBOJAS?

Šī programma attīsta bērna spēju atpazīt, pretoties un paziņot par bīstamam situācijām vai sastapšanos ar aizskarošām grūtībām mācot bērnus:

- Pašiem atpazīt bīstamas vai satraucošas situācijas
- Parasti noteikumi, kuri palīdz viņiem izvairīties no vardarbības
- Cienīt un vērtēt citu cilvēku tiesības
- Valoda un iemaņas, kuras viņiem ir vajadzīgas lai vērstos pēc palīdzības.

Programma arī sniedz informāciju vecākiem un skolotājiem par to, kā novērst iebiedēšanu un vardarbību pret bērnu, tajā laikā kad mēģina radīt lielāku saprašanu sabiedrībā par to kādas problēmas bērni var piedzīvot unneesd piedzīvo.

### KĀ PROGRAMMA TIEK MĀCĪTA?

Ideālā variantā bērniem pasniedz “Atrodies drošībā” nodarbību saturu klases telpā

viņu parastais klases skolotājs, un tad apspriež šīs nodarbības mājās kopā ar vecākiem.

Skolotāji un vecāki darbojas kopā, lai būt drošiem ka bērni apgūst iemaņas, kuras viņiem ir vajadzīgas, lai paliktu drošībā.

Programma sastāv no četriem nodarbību cikliem, kā šajā īsā saturā izklāstā:

Klase	Nodarbību skaits	Nodarbību ilgums
Vecākie bērni	9	20 minūtes
1./2.	9	30 minūtes
3./4.	9	30 minūtes
5./6.	5	30 minūtes

Tiek rekomendēts, lai nodarbības notiktu - viena nodarbība nedēļas laikā.

Papildus nodarbības ir pieejamas bērniem ar īpašām vajadzībām. Šai programmai dots nosaukums “Personīgas Drošības iemaņas bērniem ar mācīšanās grūtībām”, tika ieviesta 1996.gadā un izstrādāta izmantošanai ar bērniem, kuriem ir pasliktināta redze, kognitīvās mācīšanās grūtības, pasliktināta dzirde, fiziskā nespēja (invaliditāte) vai ar emocionālām un uzvedības grūtībām. Skatīt nodaļu “Bērni ar īpašām vajadzībām”, 14.lappuse.



### KO BĒRNI IEMĀCĪSIES?

Nodarbības māca bērnus par to kā vajag rīkoties, ja viņi ir nobijušies vai apbēdināti. Viena no galvenām domām, kuru bērni apgūst ka gadījumā, ja kādreiz viņiem ir problēma, viņiem ir jāpasaka pieaugušajām , kuru viņi pazīst un kuram uzticas.

### KĀ VECĀKI/AIZBILDŅI IR IESAISTĪTI PROGRAMMĀ?

Tas ir ļoti svarīgi, ka Jūs esat iesaistīts programmā tāpēc ka vecāki/aizbildņi ir vissvarīgākie cilvēki bērna dzīvē un ļoti iespējams ir, ka Jūsu bērns griezīsies tieši pie Jums pēc palīdzības, kad ir apbēdināts vai satraukts. Pierādīts, ka tādas programmas kā “Atrodies drošībā” ir visefektīvākās kad vecāki/aizbildņi ir aktīvi iesaistīti procesā.

Pirms šī programma būs ieviesta Jūsu bērna skolā, varbūt Jūs uzaicinās uz vecāku sanāksmi kur programma būs izskaidrota un kur Jums būs iespēja uzdot jautājumus.

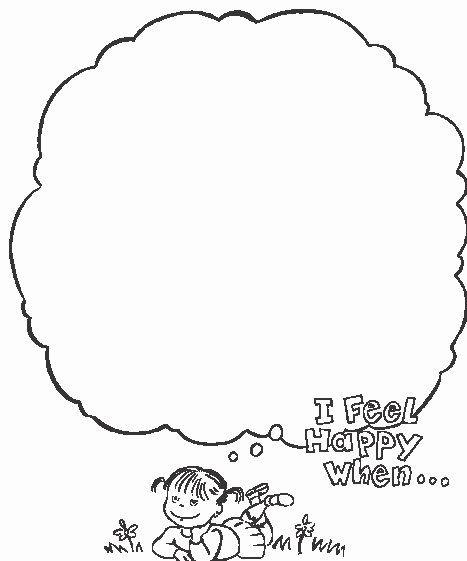
Darblapas, kā pielikumu nodarbībām var izsniegt kā mājas uzdevumu Jūsu bērnam vai var būt atnestas mājās lai Jūs tos parakstītu. (Ilustrācijas šajā brošūrā paņemtas no bērnu darblapām.) Ļoti svarīgi ir ka Jūs tos izmantosiet nodarbību satura apspriešanai ar Jūsu bērnu. Rīkojoties tādā veidā, dos Jums izpratni par ko mācas Jūsu bērns, un dāvā iespēju apspriest problēmas privātākā veidā nekā tas ir iespējams atrodoties klases telpā. Tas arī dod Jums iespēju apspriest jautājumus par



personīgas drošības iemaņām ar Jūsu bērnu un paskaidrot drošības noteikumus, kuras pastāv Jūsu ģimenē. Bērni dažreiz izmantoja šīs darblapas, lai pateiktu viņu vecākiem/aizbildņiem par problēmām.

Pirms programma sāksies:

- Pārliecinieties, ka Jūs esat iepazīstināts ar nodarbību tematiem, kā ir izklāstīts nākošajā nodaļā
- Runājiet ar Jūsu bērnu par programmu. Paskaidrojiet, ka šī programma iemācīs viņus kā palikt drošībā
- Izvēlēties laiku, kuru veltīt programmas darblapu apspriešanai.



## NODARBĪBU TEMATI

*Pastāv pieci temati, kurus ir jāapspiež pēc programmas “Atrodies drošībā”:*

*Drošības sajūta/Nedrošības*

*Iebiedēšana*

*Pieskārieni*

*Noslēpumi un to atklāšana*

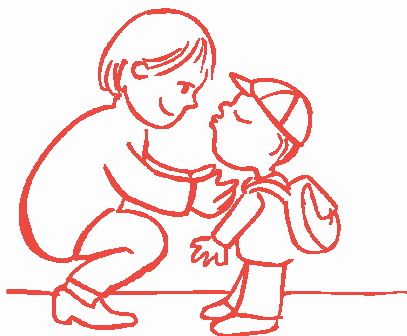
*Svešinieki.*

Katru tematu ir jāaplūko tādā veidā, kurš akcentēs pozitīvas pieredzes, apliecinot ka pastāv brīži kad bērni var justies nedroši, apdraudēti vai nobijušies.

Klases diskusijās, lomu spēlēs un atkārtotā, bērni iemācīsies par vienkāršām drošības stratēģijām lai risinātu problēmas. Bērni apgūst to, ka viņiem vienmēr ir jāpaziņo pieaugušajam, kurš ir spējīgs palīdzēt. Vispārēja doma ir ka bērni iemācīsies:

- Atbildēt “Nē”
- Aiziet prom un izstāstīt.

Katra temata saturs ir izklāstīts nākošajās lapās, pielikumā ir ieteikumi, kuri var palīdzēt kad Jūs apspriežat šo tematu ar Jūsu bērnu.



## DROŠĪBAS SAJŪTA UN NEAIZSARGĀTĪBAS

Šajā nodaļā bērni mācās:

- Atpazīt un izskaidrot gadījumus, kad viņi jūtas drošībā/briesmās (drošības un neaizsargātības sajūtas dažreiz attiecas uz “jā” un “nē” sajūtām)
- Paredzēt potenciāli bīstamas situācijas
- Par metodēm kā risināt kopīgas situācijas, kad viņi var justies briesmās, piemēram apmaldoties
- Ka viņiem ir vienmēr jāstāsta pieaugušajām (vienam no vecākiem/aizbildņiem/personai, kura rūpējas) par jebkuru situāciju, kuru viņi uzskata par bīstamu, apbēdinošu vai draudošu.

### *Ieteikumi Vecākiem/Aizbildņiem*

Apspriediet ar Jūsu bērnu par brīžiem, kad viņi jūtas drošībā un briesmās un palūdziet viņu minēt piemērus no nodarbībām.

Runājiet ar Jūsu bērnu par noteikumiem, kurus viņam vai viņai ir jāievēro gadījumā, ja apmaldījās vai svešinieks zvana pie durvīm vai pa tālruni.

Iedrošiniet Jūsu bērnu teikt pieaugušajam par jebkuru situāciju, kurā viņš vai viņa jūtas neaizsargāts, apbēdināts, samulsināts vai satraukts.

## Iebiedēšana

Šajā nodaļā bērni mācās:

- Vērtēt draudzību
- Par iemaņām, kuras palīdz sadraudzēties un būt par draugiem
- Saprast dažādus iebiedēšanas veidus un iebiedēšanas sekas
- Ka nepastāv nevainīgu aculiecinieku, kad tas skar iebiedēšanu
- Kā tikt galā gadījumā, ja viņus iebiedēja - ka viņiem ir jāmeklē palīdzību pie pieauguša, ja viņiem ir problēma ar iebiedēšanu
- Ka ir nepieļaujams iebiedēt citus.

### *Ieteikumi Vecākiem/Aizbildņiem*

Runājiet ar Jūsu bērnu par draudzības svarīgumu.

Apspriediet iebiedēšanas jautājumus ar Jūsu bērnu.

Runājiet ar Jūsu bērnu par to, kāpēc viņam vai viņai ir jāciena un nedrīkst iebiedēt citus.

Pajautājiet Jūsu bērnam, ja viņš vai viņa kādreiz tika iebiedēts un atgādiniet Jūsu bērnam par “Atrodies drošībā” noteikumiem: atbildi “Nē” – Ej prom un Izstāsti. Runājiet par brīžiem kad ir droši pateikt “Nē” iebiedētājam/huligānam, un trenējiet Jūsu bērnu atbildēt “Nē”. Akcentējiet ka Jūsu bērnam nekad nevajag kaunēties vai baidīties informēt pieaugušo, pat ja viņš vai viņa izdarīja kaut ko nepareizu.

Skatīt 17.lappusi papildus informācijas iegūšanai par iebiedēšanu.

## PIESKĀRIENI

Šajā nodaļā bērns mācās:

- Vērtēt un baudīt normālu pieķeršanos
- Saprast ko nozīmē personīgs un privāts
- Kā rīkoties, ja kāds pieskaras viņiem nevēlamā veidā vai rada sajūtu kā pieskāriens ir bīstams
- Nekad nepieskarties kādam citam tādā veidā, kurš viņiem pašiem ir nepatīkams
- Cienīt citu cilvēku tiesības
- Ka tas ir labi atbildēt “Nē” kādam, kurš lūdz viņus izdarīt kaut ko nepareizu vai bīstamu – pat ja lūdz pieaugušais
- Nekad neglabāt noslēpumus par pieskārieniem.

No 1.klases un tālāk, bērnus māca ka pie dažam viņu ķermeņu daļām pieskarsies ļoti daudz – cilvēki var paspiest viņu roku, paplīkšķināt viņu galvu vai apkampt viņus. Bērni arī mācas par to ka parējās viņu ķermeņu daļas ir privātas un pie tam daļām bieži nepieskārās, izņemot gadījumus, kad bērns tiek mazgāts vai kad viņu izmeklē ārsts vai medmāsa. Kad ārsts izmeklē viņus, vai viņa lūdz viņus to saglabāt noslēpumā? Protams ka nē!

Bērniem izskaidro, ka privātas daļas ir tas viņu ķermeņu daļas, kuras apsedz viņu apakšveļa vai peldkostīms. Bērnus māca ka tas ir pareizi atbildēt “Nē” pieaugušajam, gadījumā, ja pieaugušais lūdz viņus izdarīt kaut ko, kas ir nepareizs vai bīstams. Viņi tiek iedrošināti stāstīt pieaugušajam, gadījuma, ja kāds viņus lūdz glabāt noslēpumu par pieskārienu.

*Ieteikumi Vecākiem/Aizbildņiem* Runājiet ar Jūsu bērnu par pieskārienu veidiem, kuri patīk un nepatīk viņam vai viņai.

Pasakiet Jūsu bērnam ka ir pareizi atbildēt “Nē” gadījumā, ja pieaugušais lūdz viņu izdarīt kaut ko, kas bērnam liekas ir bīstams vai nedrošs. Atgādiniet Jūsu bērnam, ka ir pareizi atbildēt “Nē”, gadījumā, ja pieaugušais pieskaras viņam vai viņai tādā veidā, kurš nepatīk bērnam – piemēram, dažiem bērniem nepatīk kad viņus kutina, apskauj vai noskūpst daži pieaugušie.

Pārrunājiet ar Jūsu bērnu par drošiem un bīstamiem pieskārieniem un noteikumus, kurus viņš vai viņa iemācījās klasē: atbildēt “Nē” – iet prom un izstāstīt. Pasakiet Jūsu bērnam nekad neglabāt noslēpumu par jebkuru pieskārienu un par to ka viņam vai viņai vienmēr ir jāinformē pieaugušo.

## NOSLEPUMI UN TO ATKLAŠANA

Šajā nodaļā bērni mācās:

- Atšķirt labus un sliktus noslēpumus
- Ka ir nepareizi glabāt sliktu noslēpumu
- Noteikt personu, kuru viņiem ir jāinformē gadījumā ja viņiem ir problēma
- Par izstāstīšanas grūtībām gadījumā kad ir iesaistīta piekukuļošana vai draudi
- Kā pateikt – un turpināt teikt kamēr viņi nesaņems palīdzību.

## *Ieteikumi Vecākiem/Aizbildņiem*

Runājiet ar Jūsu bērnu par noslēpumiem. Paskaidrojiet atšķirību starp labiem un sliktiem noslēpumiem. Labi noslēpumi ir kā pārsteigumi. Slikti noslēpumi liek bērniem just bailes, būt apbēdinātiem vai justies apdraudētiem, un var ietvert draudus vai kukuļus.

Runājiet ar Jūsu bērnu par to, kā viņiem ir jārtīkojas, ja kāds lūdz viņus glabāt sliktu noslēpumu. Akcentējiet to, ka nevienam nav tiesību likt personu glabāt noslēpumu par pieskārienu un ka viņiem vienmēr ir jāinformē pieaugušo par sliktu noslēpumu.

Pārliecinieties ka Jūsu bērnam ir zināms, ka var atnākt pie Jums ja viņam vai viņai ir problēma vai jūtās apbēdināts par kaut ko. Ļoti svarīgi ir veltīt laiku, lai uzklausītu Jūsu bērnu. Ļoti iespējams, ka Jūsu bērns atnāks pie Jums kad viņi ir norūpējušies un satraukti par kaut ko, ja viņiem ir zināms ka viņi tiks uzklausīti. Uzklausot un atbildot Jūs bērniem parādāt, ka Jūs esat ieinteresēts par to kas viņiem ir sakāms un par viņu uzskatiem.

Apspriediet izstāstīšanas (noslēpumu atklāšanas) svarīgumu un pārliecinieties ka Jūsu bērnam ir zināms ka viņam vai viņai nekad nevajag kaunēties vai baidīties teikt, ja viņam vai viņai ir problēma. Palīdziet Jūsu bērnam sastādīt sarakstu ar pieaugušajiem, pie kuriem varētu griezties pēc palīdzības. Tiem jābūt cilvēkiem kuriem gan Jūs, gan Jūsu bērns var uzticēties un ar kuru Jūsu bērns var viegli sazināties. Paskaidrojiet ka pieaugušie var būt aizņemti un dažreiz var nedzirdēt pamatīgi to, ko viņiem saka. Apspriediet kā Jūsu bērnam ir jārtīkojas, ja pieaugušais neklausās vai nesaprot.

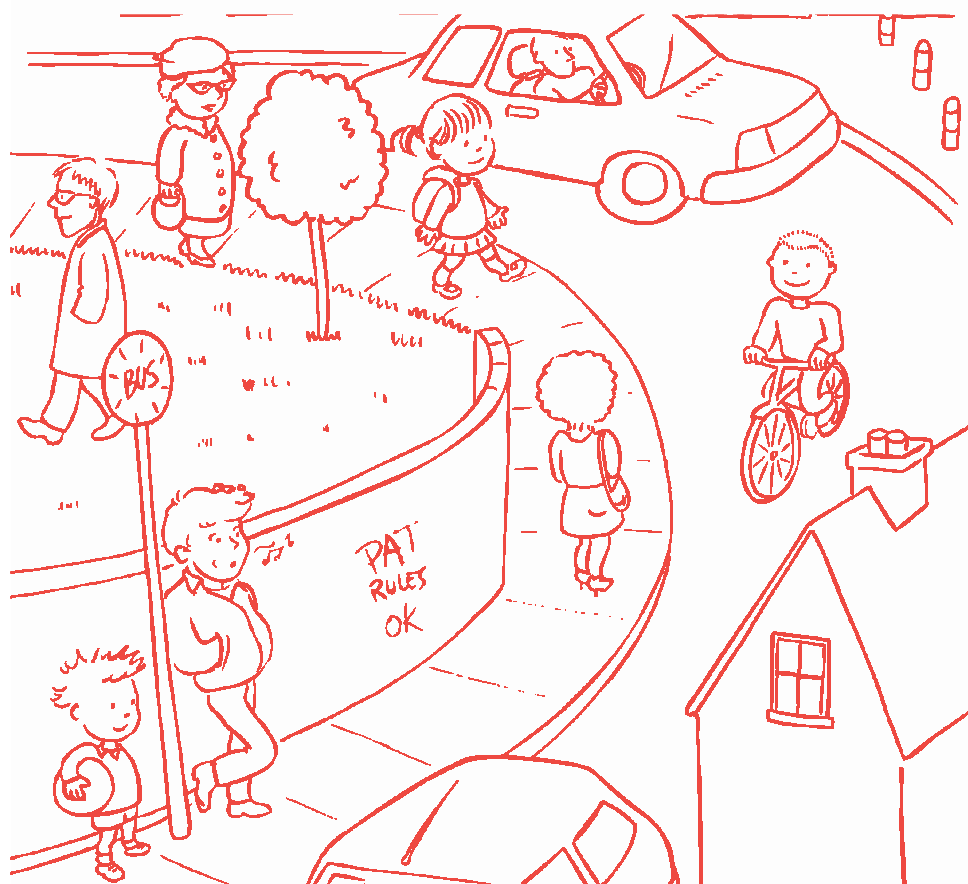


Šajā nodaļā bērni mācās:

- Ieteikumi Vecākiem/Aizbildņiem*

Apspriediet ar Jūsu bērnu vārda “svešinieks” nozīmi. Ļoti svarīgi ir akcentēt, ka vairākums svešinieku ir jauki cilvēki un ka mēs dažreiz paļaujamies uz svešiniekiem kad mums ir nepatikšanas, bet tajā pašā laikā pastāv noteikumi, kurus bērniem vienmēr ir jāievēro ar svešiniekiem.

Pajautājiet Jūsu bērnam kā viņš vai viņa rīkotos dažādās situācijās ar svešiniekiem, piemēram, ja svešinieks jautāja Jūsu bērnu par virzienu (adresi) vai piedāvāja Jūsu bērnam aizvest ar mašīnu. Akcentējiet, ka tas nav rupji atteikties runāt ar svešiniekiem, ja Jūsu bērnam ir sajūta ka viņš ir briesmās. Apspriediet ar Jūsu bērnu galvenos noteikumus: atbildēt “Nē” – Iet prom un Izstāstīt.





## BĒRNI AR ĪPAŠĀM VAJADZĪBĀM

Bērniem ar īpašām vajadzībām ir nepieciešamas personīgas drošības iemaņas. Jaunākie pētījumi atklāja, ka bērniem ar invaliditāti ir vairāk iespēju pieredzēt vardarbību nekā bērniem bez invaliditātes sekojošo iemeslu dēļ:

- Vājas komunikatīvās prasmes
- Aprobežota briesmu nojauta
- Vajadzība saņemt intīmu aprūpi piemēram mazgāšana un tualetes nepieciešamības
- Kustīguma trūkums
- Paļāvība uz pieaugušiem tāpēc, ka viņiem ir daudz vajadzību
- Aprūpētāju un aprūpes konfigurāciju daudzveidība
- Vajadzība saņemt uzmanību, draudzību vai mīlestību
- Nepietiekama pašpaļāvība un aprobežota pašpārliecinātība
- Bailes ka viņiem neticēs
- Aprobežota saprašana par seksualitāti un seksuālo uzvedību

Ir vairāk iespējams, ka bērni ar īpašām vajadzībām cieš no zemas pašcieņas, izolācijas sajūtas un spēku zuduma.

Bērniem ar attīstības traucējumiem risks ir lielāks kļūt par cietušo.

## JA JŪSU BĒRNAM IR ĪPAŠĀS

### VAJADZĪBAS

Kā bērns ar īpašām vajadzībām vecākais/aizbildnis, Jūs zināsi par papildus palīdzību kura nepieciešama Jūsu bērnam un papildus pieaugušiem/aprūpētājiem Jūsu bērna dzīvē. Ļoti svarīgi, tomēr ir iedrošināt Jūsu bērnu būt pēc iespējas vairāk patstāvīgām un pārliecinātām.

Jūs varat attīstīt Jūsu bērna pašpalātvību un neatkarību:

- Akcentējot Jūsu bērna spēkus
- Atļaujot Jūsu bērnam izdarīt izvēles un pieņemt lēmumus
- Iedrošinot patstāvīgumu apģērbšanās laikā, higiēnā un tīrībā
- Attīstot atbilstošas sociālās prasmes – sveicinot citus, laba uzvedību, utt.
- Mācot Jūsu bērnu kā teikt vai rakstīt viņa vai viņas vārdu, adresi un tālruna numuru
- Nodrošinot ka viņš vai viņa var prasīt par virzieniem un izdarīt ārkartas izsaukumu pa tālruni
- Atzīstot ka bērnam ir vajadzība saņemt cieņu un privāto laiku. Ļoti svarīgi ir lai būtu noteikumi attiecībā uz to kas uzrauga Jūsu bērna intīmas vajadzības un pārliecinieties ka Jūsu bērns jūtās ērti attiecībā uz jebkuram norunām kuras tika veiktas. Bērnā vienmēr ir jāizskaidro kas tiek darīts un kāpēc

- Discussing ‘what if’ situations with your child. Children with disabilities may need specific rules for each specific situation. They will need to practise these rules and to practise saying ‘No’
- Ensuring your child knows what is meant by ‘safe’, ‘unsafe’, ‘private’, ‘secret’, ‘stranger’, ‘trust’, ‘rights’, etc.
- Adapting some of the ‘Suggestions for Parents/Guardians’ outlined in the previous section to suit you and your child. For example, if your child has speech difficulties, it’s important that he or she has some other way of letting you know they’re upset or need help.

### THE STAY SAFE PROGRAMME FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

‘Personal Safety Skills for Children with Learning Difficulties’ has been designed by the Child Abuse Prevention Programme to assist the teaching of safety skills to children with special needs. Although targeted at children with a disability in the six-to-thirteen age group, the programme may also be suitable for some older children with special needs.

Lessons for this programme cover the same topics as the main programme, and are divided into five categories to cater for children with the following special needs: visual impairment, physical disability, cognitive-learning difficulties, hearing impairment, emotional and behavioural difficulties.

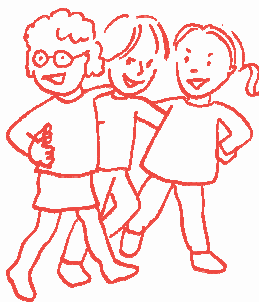


Materiāli no katras no piecām kategorijām var tikt izmantoti atkarība no bērna vajadzībām. Pastāv trīsdesmit darblapu veidi pielikumā šīm nodarbībām. Skolotāji arī var izmantot galvena virziena “Atrodies drošība” nodarbības lai papildinātu šo darbu.

Būs jāiedod ievērojamu laiku personīgas drošības iemaņu attīstībai bērniem ar īpašām vajadzībām. Jūs varat velēties apspriest ar Jūsu bērna skolotāju, kā Jūs varat atbalstīt šīs programmas mācīšanu Jūsu bērnam.



# IEBIEDĒŠNA



## Kas ir iebiedēšana?

Iebiedēšanas definīciju var noformulēt kā mutiskā, fiziskā vai emocionālā rakstura atkārtotu agresīvo uzvedību. Iebiedēšanu var realizēt cilvēku grupas vai indivīds un var notikt jebkur. Tas var būt aizvainojoši, sāpīgi, kaitīgi veselībai, mokoši un biedējoši. Iebiedēšana var būt:

### Fiziskā

Sišana, pagrūšana, kniebšana, paklupināšana, utt.

Iejaukšanās bērna personiskajā mantā, piemēram, grāmatas, nauda vai otrās brokastis(lenčs)

Cita bērna piespiešana darīt kaut ko priekš huligāna, piemēram mājas uzdevumi, “darbi”..

### Mutvārdu

Apsaukšanās  
Aizvainojošās,  
apvainojošās vai  
pazemojošās piezīmes par  
bērna ierašanos, spējam,  
ģimeni, izcelsmi vai  
relīģiju

Ļauno, aizvainojošo vai  
nepatiesu tenku vai baumu  
izplatīšana par personu

### Emocionālā

Bērna tīšā izslēgšana vai  
izolācija

Iebaidīšana

Sasniegumu noniecināšana

Apvienošanas bandā  
pret personu

Iebiedēšana ne vienmēr notiek “aci pret aci”. Huligāni dažreiz izmanto mobilos telefonus vai e-pastu lai nosūtītu nejaukus/dzēlīgus ziņojumus citiem. Pārlicinieties, ka Jūsu bērnam ir zināms ka viņiem vienmēr ir jāinformē Jūs gadījumā, ja viņi saņem tādas ziņojumus, un ka nejauku un aizvainojošu ziņojumu sūtīšana ir nepieņemama.

Visi iebiedēšanas veidi ir kaitējoši un ļoti bieži tos ir grūti konstatēt – it sevišķi mutvārdu un emocionālā iebiedēšana – slepenības dēļ uz kuras tā ir pamatota. Daudzos iebiedēšanas gadījumos, iebiedēšanas upuris/cietušais ir pārāk nobijies, lai izstāstītu par to. Visveiksmīgākie huligāni ir tie kuri padara savus upurus klusus ar draudiem un pazemojot viņus.

Nepastāv nevainīgu aculiecinieku kad tas attiecās uz iebiedēšanu. Kā vecāki, skolotāji vai bērni mums visiem ir pienākums nodrošināt, lai tie kuri dzīvo apkārt mums varētu dzīvot bez bailēm būt iebiedētiem.

### KĀ JŪS UZZINĀTU VAI JŪSU BĒRNS TIEK IEBIEDĒTS?

Sekojošais var tikt uzskatīts par pazīmēm ka Jūsu bērns tiek iebiedēts. Ļoti svarīgi ir paturēt prātā ka vairākas iebiedēšanas pazīmes, var būt arī citu grūtību pazīmes. Viena pazīme nevar tikt uzskatīta par absolūtu pierādījumu ka iebiedēšana notika. Ļoti svarīgi ir veikt izmeklēšanu par neizskaidrojamam izmaiņām Jūsu bērna uzvedībā.

Ja Jūsu bērns tiek iebiedēts viņš vai viņa var būt:

- Neparasti nemierīgs, nervozs vai saspriegts
- Var attīstīties problēmas ar gulēšanu, piemēram nakts murgi, slapināšana gultā, bezmiegs
- Var attīstīties ēšanas problēmas
- Var būt neizskaidrojami zilumi, skrambas, utt.
- Var atnākt mājas regulāri ar sabojātam vai pazaudētam grāmatām, drēbēm vai citam mantām
- Pastāvīgi prasa naudu vai zog to (lai samaksātu huligānam)
- Sāk iebiedēt citus
- Var negribēt iet uz skolu, iet laukā lai spēlētos vai turpināt citas parastas aktivitātes
- Var negribēt iet uz skolu vai no skolas iet citas aktivitātes
- Parada pasliktināšanos skolas sasniegumos
- Meklē izolāciju vai noslēgts
- Paliek nemierīgs vai izvairīgs, kad tiek uzdots jautājums vai viņam vai viņai ir problēma
- Bērni var izdomāt attaisnojumus attiecībā uz iepriekšminētiem punktiem.

## KO JŪS VARAT DARĪT JA JŪMS IR AIZDOMAS KA JŪSU BĒRNS TIEK

### IEBIEDĒTS ?

**Pajautājiet** Bērniem vienmēr ir grūti izstāstīt, tāpēc ir svarīgi pajautāt Jūsu bērnam par iebiedēšanu. Dariet viņiem zināmu ka viņi var izstāstīt Jums ja viņiem ir problēma.

**Uzklausiet** Uzklausiet ko Jūsu bērns Jums saka. Ja Jūsu bērns jūtās, ka viņš vai viņa tiek iebiedēti, aplieciniet to.

**Runājiet** Apspriediet ar Jūsu bērnu šo problēmu un kā to var risināt. Nevajag iedrošināt Jūsu bērnu atriebt, jo var būt ievainojuma iegūšanas risks.

Palīdziet Jūsu bērnam saprast to, ka iebiedēšana ir nepareiza un ka upuriem/cietušiem nedrīkst vainot sevi, kad notiek iebiedēšana.

**Meklējiet** Vajag noteikt vietas kur palīdzību iebiedēšana notiek.

Ja iebiedēšana ir saistīta ar skolu, parunājiet ar klases skolotāju un/vai skolas direktoru. Tas var palīdzēt sarunāt tikšanos. Ļoti svarīgi ir, lai fakti būtu pareizi pirms jautājuma izvirzīšanas ar skolu. Ja iebiedēšana ir saistīta ar klubu vai nodarbošanos kuru bērns apmeklē, parunājiet ar grupas vadītāju. Paskaidrojiet skolotājam vai grupas vadītājam par to kas notiek un kā Jūsu bērns jūtās. Apspriediet ar viņiem kā Jūs varētu darboties kopā lai novērstu iebiedēšanu.

Iegūstiet draugu palīdzību lai atbalstītu Jūsu bērnu – uzaiciniet draugus iekšā lai rotaļātos vai doties līdzī ģimenes izbraukumos.

Parunājiet ar pārējiem vecākiem/aizbildņiem. Apspriediet ar viņiem kā Jūs varētu darboties kopā lai atbalstītu viens otru un Jūsu bērnus.



## SKOLAS ATBILDE

Iebiedēšanas novēršanai jābūt daļai no rakstiskā Likuma par Uzvedību un Disciplīnu visās pamatskolās un kuras seko pēc pamatskolas.

Skolas iekšējai politikai lai darbotos pret iebiedēšanas uzvedību vajag nodrošināt ka:

- Sakarā ar Jūsu bērna sūdzību tika veikta izmeklēšana un tā ir reģistrēta
- Šī situācija tika pārbaudīta saprātīgas laika robežās
- Jūsu bērnam tika sniegts atbalsts skolā
- Incidents tika apstrādāts konfidenciali
- Jums sniedz informāciju par progresu.

## PRAKTISKAIS PADOMS, KO IEDOT JŪSU BĒRNAM JA VIŅŠ VAI VIŅA TIEK IEBIEDĒTI

Pasakiet Jūsu bērnam ka vajag:

- Izvairīties no situācijām, kad viņš vai viņa var palikt viens pats ar huligānu
- Izvairīties no situācijām, kad viņš vai viņa var atrasties blakus huligānam
- Atjautīgi aiziet prom, ja redz viņa/viņu tuvošanās
- Izstāstīt vecākam vai skolotājam par jebkura veida iebiedēšanu – pat ja šī iebiedēšana ir pret kādu citu
- Atcerēties “Atrodies drošībā” noteikumus:

Atbildi “Nē” – Ej Prom un Izstāsti pieaugušajam, kurš var palīdzēt

Jūsu bērna apmācība par sekojošām pašpalīdzības stratēģijām varētu būt noderīga situācijās kad kontakts ar huligānu(iebidētāju) ir nenovēršams.

- Neraudāt un nerādīt temperamentu – jo bieži tas ir ko huligāns grib redzēt
- Stāvēt taisni un mēģināt izskatīties pārliecinātam
- Runāt pārliecināti, skaidri un lēni
- Skatīties huligānam tieši acīs un atbildēt “Nē”. ( Attīstīt prasmi atbildēt uz iesaukām mājas, piemēram atjokoties , aizvainojumi vai ikdienas izsmieki var būt ļoti izpalīdzīgi).

Vairākums bērnu, ar nelielu palīdzību, var pārvarēt šo problēmu ātri.

# Personal SAFETY RULES



## KO JŪS VARAT DARĪT LAI NOVĒRSTU JŪSU BĒRNA IEBIEDĒŠANU?

Ļoti svarīgi ir lai Jūsu bērns saprastu ka viņam vai viņai ir tiesības atbildēt “nē” un izstāstīt par jebkuru situāciju, kuru viņi uzskata par neērtu vai draudošu.

Bērnām ir nepieciešama laba pašcieņas sajūta un pašpalāvēība, lai varētu atbildēt “nē” un izstāstīt. Jo vairāk Jūsu bērns ir pašpārliecināts, jo mazāk iespējams ka viņš vai viņa var ciest no iebiedēšanas. Uzslavējot, iedrošinot, runājot ar bērnu un uzklausot viņu tādā veidā Jūs vārat celt Jūsu bērna pašcieņu un pašpalāvēību.

Sniedziet izdevības lai parunātu par nelielām grūtībām, problēmām vai bailēm ar Jūsu bērnu. Uzklausiet to ko viņš vai viņa saka Jums.

Dariet Jūsu bērnam zināmu ka viņš vai viņa var izstāstīt Jums ja viņiem ir problēma.

Atcerieties – ja Jūsu bērni nevar atnākt pie Jums ar viņu nelielām problēmām, tad ir mazāka iespējamība ka viņi nāks pie Jums ar lielākām problēmām.

Skatīt arī 4.lappusi par Personīgu drošību.

## KĀPĒC BĒRNI NODARBOJAS AR

### IEBIEDĒŠANU ?

Pastāv vairāki iemesli kāpēc bērni nodarbojas ar iebiedēšanu. Tas var notikt kaut ka cita dēļ bērna dzīve, piemēram jauna bērna piedzimšana, nāve ģimenē, pekšņa slimība vai problēmas mājās vai skolā.

Bērnus, kuri nodarbojas ar iebiedēšanu, bieži tika iebaidīti paši. Daži huligāni cieš no pašpaļāvības nepietiekamības un viņiem ir zema pašcieņa. Daži var meklēt uzmanību, mēģinot radīt iespaidu citiem ar viņu iebiedēšanas uzvedību. Bērni kuri atrodas zem spiediena lai gūtu panākumu ar jebkuru cenu var mēģināt iebiedēt.

### KO JŪS VARAT DARĪT JA JŪSU BĒRNS IR HULIGĀNS ?

- Parunājiet ar Jūsu bērnu un mēģiniet uzzināt par viņa problēmu. Bērniem, kuri ir sagatavoti atzīt to ka ir iesaistīti, būs daudz vieglāk atrisināt šo problēmu un mainīt viņu uzvedību. Viņus vajag iedrošināt izdarīt to.
- Nesodiet par iebiedēšanu, izmantojot iebiedēšanu pats. Sišana vai kliegšana uz bērnu padarīs šo situāciju tikai sliktāku. Ļoti svarīgi ir, lai Jūsu bērns justu ka Jūsu atbalsts palīdzēs atrisināt šo problēmu.
  - Bērni huligāni bieži kaunējās kad patiesība ir atklāta un viņiem būs vajadzīgs mierinājums ka Jūs palīdzēsiet atjaunot viņu stāvokli ar citiem tādā veidā, kurš rada labvēlīgumu.

- Daži jaunieši var neaptvert ka viņi nodarbojas ar iebiedēšanu. Citi sapina ar iepriekšējo nodomu. Dariet bērnam zināmu ka tas ir nepareizi iebiedēt. Izskaidrojiet kā jūtās cietušais. Mēģiniet ļaut Jūsu bērnam saprast cietuša viedokli.
- Sazinieties ar Jūsu bērna skolotāju/skolas direktoru un dariet viņiem zināmu par problēmu. Vecāki un skolotāji darbojoties kopā var palīdzēt bērnam. Citi cilvēki kuri arī rupējās par Jūsu bērnu, var būt arī spējīgi palīdzēt ar šo problēmu.

### KO JŪS VARAT SAGAIÐĪT NO SKOLAS?

Skolas iekšējai politikai lai novērstu iebiedēšanu nepieciešams izklāstīt kā rīkojas ar iebiedēšanas gadījumiem. Tai ir jānodrošina:

- Jūsu bērna taisnīgu uzklaustīšanu
- Precīzu informāciju par incidentu raksturu
- Informāciju par to kas notiks. Jums vai Jūsu bērnam varbūt būs jāparaksta vienošanos vai var tikt uzliktas sankcijas
- Konfidencialitāte
- Atbalsta sistēma huligānam
- Situācija tiks kontrolēta un rezultāti būs pieejami vecākiem.

Izglītības un Zinātnes lietu Departaments izsniedza vadošos norādījumus attiecībā uz iebiedēšanu visas skolās.

# VARDARBĪBA PRET BĒRNU

Ir ļoti sarežģīti saprast kāpēc kāds vēlētos sapināt bērnu vai likt viņiem justies slikti. Bet vienalga kāds būtu iemesls, vardarbība vienmēr ir nepareiza un bērns nekad nav vainīgs. Vienmēr ir atbildīga persona, kura pielieto vardarbību.

Pastāv četri dažādi vardarbības veidi – nevērīga izturēšanās, emocionālā vardarbība, fiziskā vai seksuālā vardarbība.

Pret bērnu var būt pielietots viens vai vairāki vardarbības veidi jebkurā laikā posmā.

## VARDARBĪBAS VEIDI

**Nevērīgā izturēšanās** Kad bērna vajadzības saņemti ēdienu, patvērumu, audzināšanu netiek ievērotas, tādā mērā ka bērnam tiek nodarīts ievērojams kaitējums.

**Fiziskā** Kad bērnam uzbrūk vardarbība vai viņš ir ievainots ar iepriekšēju nodomu

**Emocionālā vardarbība** Kad bērna vajadzības saņemti mīlestību, labvēlīgu novērtējumu, drošību netiek ievērotas un vecāks vai aprūpētājs neizpildīja tos kādu laiku.

**Seksuālā vardarbība** Kad bērns tiek izmantots citas personas seksuālo vajadzību apmierināšanai.

Detalizētāka informācija ir pieejama *Pirmkārt Bērni: Nacionālā Direktīva Bērnu Aizsargāšanai un Labklājībai*, izstrādāja Veselības un Bērnu Lietu Departaments (1999).

## ĪESPEJAMAS VARDARBĪBAS PAZĪMES

Lai gan sekojošais var būt uzskatīts par vardarbības pazīmēm, ļoti svarīgi atcerēties ka var pastāvēt arī citi paskaidrojumi. Daudzas vardarbības “pazīmes”, var būt arī citu grūtību pazīmes. *Viena pazīme nevar tikt uzskatīta par absolūtu pierādījumu ka vardarbība notika.*

Ir ļoti svarīgi ņemt vērā, ka daži bērni varbūt nekad nerādīs mums pazīmi, ka pret viņiem tiek pielietota vardarbība. Dažreiz var likties ka incidents bērnu neietekmēja, bet vecākiem/aizbildņiem jābūt modriem attiecībā uz reakcijām. Ir ļoti svarīgi veikt izmeklēšanu sakarā ar neizskaidrojamam izmaiņām Jūsu bērna uzvedībā.

**Nevērīgā Izturēšanās** Neatbilstoša apgādašana ar pārtiku, drēbēm, patvērumu

Bērnus pastāvīgi atstāj vienus bez atbilstošas aprūpes un uzraudzības

Pakļaušana briesmām

Pastāvīga atteikšanas apmeklēt skolu

Neatbilstoša medicīniskā aprūpe

Ekspluatēts vai parstrādājies.

**Fiziskā vardarbība** Neizskaidrojami ievainojumi tādi kā zilumi, apdegumi, rētas, applaucējumi, kodieni

Neizārstēti ievainojumi un atkārtoti lūzumi

**Emocionālā vardarbība** Pastāvīgs uzslavēšanas, iedrošināšanas, mīlestības, pieķeršanas vai stimulēšanas trūkums

Noraidīšana, nopietna pārmērīga aizsardzība

Neatbilstošs nefizisks sods, piemēram ieslēgšana guļamistabā uz ilgākiem laika periodiem

Pakļaušana vardarbībai ģimenē

Neatbilstošas cerības attiecībā uz bērna uzvedību

Pastāvīga mutiskā uzmācšanās izmantojot kritiku, izsmieklus vai draudus

Katrs bērns pret kuru izturas nevērīgi vai kurš tiek pakļauts seksuālai vai fiziskai vardarbībai arī tiek pakļauts emocionālai vardarbībai.

**Seksuālā vardarbība** Mājieni par seksuālu aktivitāti

Skaidri izteikta seksuālā uzvedība vai spēles ar rotaļlietām vai citiem

Seksuālās uzvedības saprašana neatbilstoša viņu vecuma, piemēram bērns var izskaidrot seksuālas darbības detalizēti vai uzzīmēt attēlu ar skaidri izteiktu.

Savāda nepatika attiecībā uz piedalīšanos normālās aktivitātēs, kuras iesaista izģērbšanas, piemēram spēles/peldēšana

Sāpes, niezēšana, zilumi, tulznas, asiņošana vai infekcijas dzimumorgānu zonā, kuras var izraisīt grūtnības staigāšanas vai sēdēšanas laikā.

## SEKSUĀLĀ VARDARBĪBA PRET BĒRNIEM

Seksuālā vardarbība pret bērniem ir vardarbības veids, kuru ir vissarežģītāk konstatēt slepenības dēļ uz kuras tā ir balstīta. Reti kad tā iesaista tikai vienu incidentu un parasti notiek gadiem ilgi.

Vairākos gadījumos, kur tiek pielietota seksuālā vardarbība, cietušajam liek justies vainīgam par to kas ar viņiem notiek. Seksuālā vardarbība pret bērniem var būt dažādos veidos, sākot ar incidentiem tādiem kā nepiedienīga iedarbība un neķītri telefona zvani līdz vardarbībai kura iekļauj seksuālus dzimumsakarus pilnībā.

Pat šķietami mazsvarīgs incidents var ietekmēt bērnu, un ir kļūdaini pieņemt ka vardarbība ir nopietna tikai tad, kad iesaista dzimumsakarus.

### Kurš kļūst par cietušo?

Bērni var kļūt par seksuālās vardarbības upuriem jebkura vecumā – sākot ar agro bērnību līdz pusaudžu gadiem. Bērni vairāk tiek pakļauti riskam no četrpadsmit līdz vienpadsmit, un abi dzimumi vienlīdzīga mērā atrodas briesmās. Zēniem var būt sarežģītāk atklāt to ka viņi kļuva par upuriem. Upuri var būt no jebkuriem sociāliem slāņiem. Bērni ar īpašām vajadzībām ir vairāk neaizsargāti un tāpēc var būt pakļauti lielākam vardarbības riskam (skatīt “Bērni ar īpašām vajadzībām”, 14. lappuse).

### Kas var kļūt par personu, kura pielieto vardarbību?

Par vardarbīgo personu var kļūt vīrietis vai sieviete, jebkura vecumā un no jebkura sociālā slāņa.





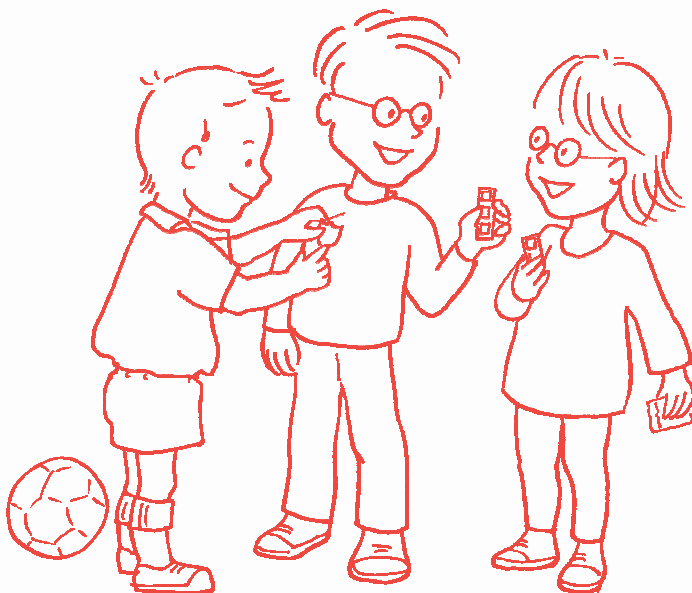
## WHAT SHOULD YOU DO IF YOU SUSPECT THAT A CHILD IS BEING ABUSED?

It can be difficult to know whether or not your suspicions about child abuse are real. Before you act on them, you need to consider whether any alternative explanation might exist and ask yourself these questions:

- Is there any other reason why the child or parent might be behaving in a particular way?
- Is there a pattern to this type of occurrence?

- Vai Jūs vai kāds cits redzēja kas notika?
- Vai bērns pateica kaut ko kas norāda uz to ka viņam vai viņai kaitēja?
- Vai retas vai ievainojumi varētu izcelties cita veidā?

Ja Jūs izskatījāt šos jautājumus un joprojām esat norūpējies, iespējams ka Jums ir saprātīgi pamatojumi lai rīkotos. Ļoti svarīgi ir atcerēties ka visiem ir pienākums aizsargāt bērnus un darboties kopā ar profesionāliem kad ir nepieciešams.



## KĀ JUMS VAJAG RĪKOTIES JA JŪSU BĒRNS IZSTĀSTĪJA JUMS PAR VARDARBĪBAS PIELIETOŠANU?

- Uzklusiet Jūsu bērnu. Nevajag iedziļināties vai spiest bērnam lai paskaidrotu
- Pieņemiet to ka Jūsu bērnam bija bēdīga pieredze. Nenoliedziet problēmu, neskatoties uz to cik grūti tas varētu būt
- Kontrolējiet Jūsu jūtās, palieciet mierīgs un mēģiniet necelt paniku
- Sniedziet mierinājumu bērnam un pārlieciniet ka viņš nedrīkst vainot un ka bija pareizi teikt Jums par to kas notika
- Rīkojieties ātri – nevajag atlikt ar palīdzības meklēšanu
- Ja Jūs uzskatāt ka pret bērnu tika pielietota vardarbība vai viņš atrodas briesmās kādas personas dēļ no ģimenes vai ārpus tas, sazinieties ar sociālo darbinieku vai citu profesionālas konsultācijas sniedzēju Jūsu vietēja bērnu konsultāciju padomes centrā. Ja tas ir steidzami un notiek ārpus konsultāciju - padomes darba laika, Jums vajag paziņot par to An Garda Siochana. Saskaņā ar likumu, neviens netiks sodīts par ziņošanu par vardarbības pielietošanu pret bērnu Konsultāciju/Veselības Padomei vai An Garda Siochan ja viņu ziņojums nav ļaunprātīgs un viņu nodomi ir patiesi.

## PIEAUGUŠIE KURI PIEREDZEJA VARDARBĪBU BĒRŅĪBĀ

Varbūt pret dažiem lasītājiem bērnībā tika pielietota vardarbība. Daudzi tika galā labi, īpaši kad saņēma atbalstu no ģimenes un draugiem. Pieaugušiem kuriem nācās pieredzēt vardarbību bērnībā bieži ir nepieciešams un ir noderīgi parunāt ar atbalstošu personu – tādu kā profesionāls konsultants – droša un konfidencialā vidē. Pastāv vairākas organizācijas kuras piedāvā atbalstu un padomus sakarā ar tādām konsultācijām (skatīt pieredzīgu organizāciju sarakstu šīs brošūras aizmugurē). Jūsu vietējas konsultāciju (veselības) padomes sociāls darbinieks var arī dot Jums padomus.

*Atcerieties – ar palīdzību bērni var izvēstēties no iebiedēšanas un vardarbības un dzīvot normālas laimīgas dzīves.*



*Izglītības un Zinātnes lietu*

*Departaments izsniedza direktīvas visiem skolotājiem izklāstot procedūras, kuras ir jāievēro ja viņiem ir aizdomas par vardarbības pielietošanu vai ja viņi saņem apgalvojumus par vardarbības pielietošanu vai tas atklāšanu.*

# DROŠĪBA INTERNETĀ

Bērni aizvien vairāk lieto internētu gan kā izklaides avotu, gan izglītības. Lai gan tas protams ir brīnišķīga laika kavēšana, var pastāvēt draudi, kuri var rasties no internēta lietošanas un ir prātīgi veikt dažus piesardzības pasākumus.

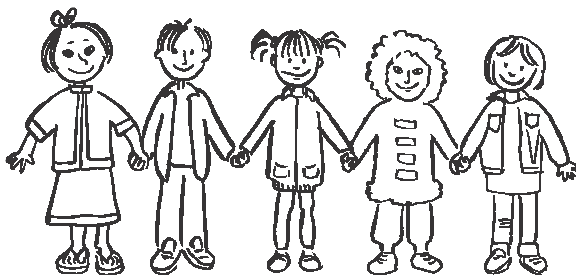
Bērniem var būt pieejamas mājas lapas kuras satur pornogrāfiskā, varmācīgā vai rasistiskā rakstura materiālu, vai var saņemt nevēlamu e-pastu kas satur vulgāra rakstura ziņojumus. Viss var beigties ar to ka viņi pavadīs pārāk daudz laika tiešsaistē(online), var aizmirst par draugiem vai par citam aktivitātēm.

## KĀ JĀRĪKOJAS VECĀKIEM?

- Lai dators paliek viesistabā kur redzams vecākiem, kad vecāki varēs vieglāk visu kontrolēt. Laikam tā ir vissvarīgākā un vienīga iespēja ko Jūs varat darīt lai Jūsu bērns paliktu drošībā tiešsaistē.
- Interesējieties ar ko Jūsu bērns nodarbojas tiešsaistē. Mēģiniet panākt, lai viņi izstāstītu par mājas lapām kuras viņi apmeklē un parādīt Jums kā lietot e-pastu un tērzetavas (“čats”) ja Jūs vēl to nezināt. Uzziniet kādas mājas lapas viņi apmeklē skolā.
- Runājiet ar Jūsu bērnu par mājas lapu un tērzetavu (“čata”) veidiem, kuras ir piemērotas viņu apmeklēšanai. Dariet viņiem zināmu ka Jūs novērosiet viņu internēta lietošanu.
- Aprobežojiet pieeju Internētam noteiktajā laikā Jūs varat pārbaudīt apmeklēto mājas lapu ierakstu mapē, kura satur pagaidu internēta failus (temporary internet files) vai vēstures mapi. Pastāv filtrēšanas programmas, kuras kontrolē pieeju informācijai Internētā. To var lejupielādēt no mājas lapām tādām ka [www.netnanny.com](http://www.netnanny.com) vai [www.cyberpatrol.com](http://www.cyberpatrol.com).

## PARLIECINIETIES KA JUSU BĒRNAM IR ZINĀMI SEKOJOŠI DROŠĪBAS NOTEIKUMI:

- Nekad nesniegt savu privāto informāciju tādu ka viņu adresi, tālruņa numuru, vecāku darba adresi/tālruņa numuru, vai skolas nosaukumu un atrašanas vietu bez atļaujas.
- Nekad nesūtīt fotogrāfijas vai kaut ko citu caur e-pastu pirms to pārbaudīja ar vecākiem.
- Ja viņi sastapās ar kaut ko, kas liek viņiem justies neērti viņiem vajag izslēgt monitoru un pateikt vecākam uzreiz.
- Ka cilvēki ar kuriem viņi sarakstās tiešsaistē nav vienmēr tie par kuriem uzdodas. Viņiem nekad nedrīkst piekrist satikt kādu bez iepriekšējas pārbaudes ar vecāku.
- Nekad neatbildēt uz ziņojumiem, kuri ir ļauni rakstura un var sarūgtināt
- Nekad nelamāties un nesūtīt ļauna rakstura ziņojumus tiešsaistē.



*Ja Jūs vēlētos uzzināt vairāk par tematiem iekļautiem šajā brošūrā, pastāv materiāli, kuri ir pieejami galvenajos grāmatu veikalos un bibliotēkās un dažas organizācijās kuras ir minētas uz nākošās lapās. Programma “Atrodies drošībā” ir pieejama apskatei vairākas bibliotēkas, un materiāli “Atrodies drošībā” ir pieejami pirkšanai no:*

**Programma Vardarbības  
pielietošanas novēršanai pret  
bērnu (Child Abuse Prevention  
Programme), Bridge House,  
Cherry Orchard Hospital,  
Ballyfermot, Dublin 10.**

**Tālrunis: 01-6206347**

**Jūs varat nosūtīt mums e-pastu uz:  
[staysafe@indigo.ie](mailto:staysafe@indigo.ie)**

**vai apmeklējiet mūsu mājas lapu:  
[www.staysafe.ie](http://www.staysafe.ie)**

# ORGANIZĀCIJAS

## VIETĒJĀ VESELĪBAS/KONSULTĀCIJU PADOME (LOCAL HEALTH BOARD)

Ja Jums ir bažas par bērna labklājību, vai Jūs esat norūpējies ka bērns tiek pakļauts vardarbības pielietošanas riskam Jums vajag sazināties ar Jūsu vietējo veselības/konsultāciju padomi. Skatīt telefona abonentu sarakstu vietējiem tālruniem.

## BARNARDOS

Christchurch Square, Dublin 8, Tālrunis (01) 4530355

Barnardo's ir organizācija kura strādā, lai uzlabotu bērnu dzīves kvalitāti, piedāvājot pakalpojumu virkni bērniem un viņu ģimenēm.

## IEBIEDĒŠANAS UZVEDĪBAS RESURSSU UN IZPĒTES CENTRS

Skolotāju Izglītības Lietu Departaments,

Trinity koledža, Dublin 2

Tālrunis: (01) 6081240

Piedāvā pakalpojumus skolotājiem, vecākiem un citiem, kuri meklē informāciju un padomus par iebiedēšanu

## IEBIEDĒŠANAS PALĪDZĪBAS TĀLRUNIS 0502-20598

Darbojas no Nacionālas Vecāku

Asociācijas vārdā, šis palīdzības

tālrunis ir pieejams visiem iebiedēšanas

upuriem un viņu vecākiem.

## KAMPAŅA PRET IEBIEDĒŠANU (CAMPAIGN AGAINST BULLYING)

Tālrunis. (01) 288 7976

Kampaņa pret iebiedēšanu ir brīvprātīgā organizācija, kura sniedz informāciju un sniedz atbalstu un padomus par iebiedēšanu upuriem un viņu ģimenēm.

## C.A.R.I. FONDS

110 Drumcondra Road. Dublin.

Tālrunis.: (01) 8308529,

2 Garryowen Road. Limerick

Tālrunis.: 061 413331

Sniedz pakalpojumus iebiedēšanas upuriem un viņu ģimeņu locekļiem, kuri nenodarbojas ar iebiedēšanu.

## LĪNIJA BĒRNIEM TĀLRUNIS.: 1-800 666 666

Šis serviss darbojas no ISPCC vārdā

jebkuram bērnam kuram ir nepatikšanas vai atrodas briesmās.

## ĪRIJAS INVALIDITĀTES FEDERĀCIJA

2 Sandyford Office Park, Dublin 18.

Tālrunis.: (01) 295 9344

Mērķis ir palīdzēt kolektīvajam organizācijām, lai sniegtu visslābāko pakalpojumu virkni cilvēkiem ar īpašam vajadzībām.

**GARDA-VARDARBĪBA ĢIMENĒ &  
SEKSUĀLO UZBRUKUMU  
IZMEKLĒŠANAS DAĻA**

Tālr. 6663430/34/37

Šī daļa, sniedz pakalpojumus sabiedrībai informācijas un padomju veidā. Tā kontrolē un novēro visus vardarbības pielietošanas gadījumus pret bērniem, seksuālā rakstura uzbrukumus, vardarbību ģimenē un izvarošanas nacionāla mērogā.

**ATBALSTS UPURIEM**

29/30 Dame Street, Dublin 2.

Tālr.: (01) 679 8673

Atbalsts upuriem palīdz cilvēkiem tikt galā ar nozieguma upura pieredzi. Sniedz padomus, palīdzību, atbalstu vai simpatizējošo ausi jebkuram, kuru ietekmēja noziegums.

**ISPCC Tālr: (01) 679 4944**

I.S.P.C.C. ir bērnu aizsardzības, bērnu galvena sabiedrība, kuras primārais mērķis ir aizsargāt katra bērna tiesības uz drošu bērnību gaitu.

**NACIONĀLĀ VECĀKU PADOME  
(PRIMĀRĀ) (NATIONAL PARENTS'  
COUNCIL)**

16 Cumberland Street South, Dublin 2. Tālr.  
(01) 6789980

Nacionālā Vecāku Padome pārstāv vecāku intereses visās svarīgajās izglītības organizācijās.

**LĪNIJA VECĀKIEM TĀLR. (01) 873 3500**

Piedāvā tālruņa līniju kura sniedz atbalstu un sniedz padomus vecākiem it sevišķi stresa laikā.

**IZVAROŠANAS KRĪZES CENTRI (RAPE  
CRISIS CENTRES)**

Izvarošanas krīzes centri piedāvā konsultācijas un sniedz padomus izvarošanas un seksuālā rakstu uzbrukumam upuriem. Skatīt vietējo telefona abonētu sarakstu, lai iegūtu vietējos numurus.



**VESELĪBAS  
VEICINĀŠAN  
AS  
DAĻA**