



# Bērns neklausā?

IETEIKUMI BĒRNA DISCIPLINĒŠANAI

Supported by the Rights, Equality  
and Citizenship (REC) Programme  
of the European Union



Brošūras autori: Līga Redliha, Laila Balode, Agnese Sladzevska

Dizains un makets: Laura Bulmere

Tipogrāfija: SIA ADverts

Šī publikācija tapusi ar Eiropas Savienības Tiesību, vienlīdzības un pilsonības (Rights, Equality and Citizenship, REC) programmas finansiālu atbalstu. Publikācijas saturs ir nodibinājuma “Centrs Dardedze” atbildība un nevar tikt uzskatīts par Eiropas Savienības uzskatu atspoguļojumu. Projekts “From policy to reality – shifting attitudes and practices from corporal punishment to safeguarding children/ “No teorijas uz realitāti – attieksmes un prakses maiņa no fiziskas sodīšanas uz bērnu aizsardzību”, nr. JUST/2015/RDAP/AG/CORP/9175.

Supported by the Rights, Equality  
and Citizenship (REC) Programme  
of the European Union



## SITUĀCIJAS, KO ZINA KATRS VECĀKS

*Rīts, jāsteidzas uz darbu, bet mans bērnodārznieks nekādi nav pierunājams piecelties, saģērbties un iztīrīt zobus. Tādās reizēs gadās pacelt balsi vai kā citādi steigā sodīt par nepaklausību, bet vienlaikus es jūtu arī bezpalīdzību par savu zaudēto paškontroli. Šādas situācijas atkārtojas atkal un atkal, jo gluži vienkārši trūkst padoma – ko darīt, kā panākt, lai klausu bez kliegšanas, kā tikt galā ar savām emocijām un atkal nekāpt uz tiem pašiem grābekļiem.*



Gandrīz ikviens pieaugušais kādreiz jūt, ka netiek galā ar bērna audzināšanu, jūtas dusmīgs un vienlaikus bezspēcīgs, jo bērns neievēro noteikumus, ignorē aizrādījumus, nepilda mūsu prasības. Vecāki cenšas panākt paklausību, satraucas paši, un arī bērns kļūst vēl vairāk satraukts. Šajā “Centrs Dardedze” psihologu sagatavotajā bukletā dalīsimies pieredzē, lai vecākiem būtu vairāk ideju, kā sadarboties ar bērnu pozitīvā veidā.

## KĀDĒĻ BĒRNI NEKLAUSA?

Izprotot bērna nevēlamās uzvedības cēloni, pieaugušajam ir vieglāk izvēlēties, kā reaģēt uz bērna uzvedību. Visbiežākie iemesli, kāpēc bērni dažkārt neklausa:

- ☉ **Nogurums.** Bērns ir noguris, izsalcis vai jūtas slims – šo iemeslu dēļ bērns bieži vien var zaudēt kontroli.
- ☉ **Pārpratumi.** Bērns, iespējams, nav sapratis, ka konkrētā uzvedība nav pieņemama.
- ☉ **Greizsirdība.** Bērns var kļūt nerātns, lai pievērstu uzmanību. Ja kādam citam tiek pievērstā uzmanība, bet viņam ne, tad bērns var just greizsirdību.
- ☉ **Pāridarījums.** Bērns, iespējams, mēģinās atriebties cilvēkam, kas viņam ir nodarījis pāri, radot sāpes vai nepatīkamas emocijas.
- ☉ **Dusmas.** Bērns var sadusmoties, kad nav dabūjis to, ko vēlas. Ja mēs šādā situācijā iedodam bērnam gribēto, viņš iemācās, ka dusmas ir iedarbīgs līdzeklis, un var turpināt to izmantot.
- ☉ **Bailes.** Bērns var kļūt nepaklausīgs, ja viņam ir no kaut kā bail (piemēram, no tumsas, svešiniekiem, soda).
- ☉ **Nedrošība.** Bērns var vairākkārt pārbaudīt robežas, lai novērtētu, cik droši un paredzami ir pieaugušie.

# KAS IR DISCIPLINĒŠANA?

Disciplinēšana ir robežu likšana bērna uzvedībai. Tas ir kā rāmis, kas vienlaikus gan nosaka pieņemamu un nepieņemamu uzvedību, gan arī sniedz bērnam drošības izjūtu, padarot bērna dzīvi saprotamu un paredzamu. Disciplinēšana ir aktuāla jebkurā vietā, kurā ir bērni – ģimenē, bērnudārzā, skolā, pagalmā, sabiedriskās vietās un citur.

Disciplinēšana bērnam ir vajadzīga, jo palīdz viņam attīstīt:

- paškontroli
- sirdsapziņu
- atbildības sajūtu
- cieņu pret citiem
- prasmi pieņemt izpaust emocijas
- pašcieņu
- pašaušanos uz sevi
- spēju sekot noteiktai kārtībai
- prasmi regulēt savu uzvedību tad, kad bērnam blakus nav pieaugušā

# POZITĪVAS DISCIPLINĒŠANAS PAMATPRINCIPI

- **Vecāks kā rīcības paraugs.** Bērns vislabāk mācās no tā, ko pieaugušais dara, nevis no tā, ko viņš saka. (Piemēram, “paldies” un “lūdzu” teikšana, atvainošanās, dusmošanās.) Demonstrē tādas īpašības, kādas vēlies ieaudzināt savos bērnos!
- Bērnu var disciplinēt, kad **pieaugušais un bērns uzticas viens otram.** Velti laiku bērnam ikdienas aktivitātēs, runā par to, ko viņš darīja dienas laikā. Uzmanīgi klausies bērnam. Mudini, lai viņš runā par savām domām un izjūtām. Tava interese palīdzēs bērnam justies nozīmīgam.
- **Bērnam ir skaidri jāzina noteikumi.** Tie ir jāizrunā ar bērnu, vēlams tos arī attēlot vai uzrakstīt un turēt redzamā vietā. Turklāt noteikumu skaits nedrīkst būt pārāk liels, un tie nedrīkst būt sarežģīti – piemēram, trīsgadnieks nespēs iegaumēt vairāk par trīs vienkāršiem uzvedības noteikumiem. Nosakot robežas un noteikumus, pārliecinies, ka bērns tos saprot. Svarīgi atcerēties, ka, bērnam augot, pakāpeniski arī noteikumi kļūst elastīgāki, taču pirmsskolas vecuma bērnam vienmēr ir jābūt pieskatītam.
- **Konsekvence.** Visiem pieaugušajiem, kuri iesaistīti bērna audzināšanā, būtu jāvienojas par vienādiem pamata noteikumiem – vienā veidā sekojot līdzīgu noteikumu ievērošanai un vienādi reaģējot uz nevēlamu uzvedību. Visiem pieaugušajiem savā starpā jāsadarbojas (vecākiem, vecvecākiem, bērna auklītei, bērnudārza audzinātājiem, auklēm u.c.). Ja ir domstarpības vai pārpratumi pieaugušo starpā, mazākos bērnus var rasties apjukums un nedrošība, bet lielāki bērni to var izmantot, lai noteikumus neievērotu.

☉ **Velti bērnam laiku un uzmanību** (ne tikai tad, kad bērns izdarījis ko sliktu!). Nedalītas uzmanības nodrošināšana nozīmē, ka vecāks noteiktu laika sprīdi (vismaz 15-20 minūtes dienā) velta bērnam, darot lietas kopā ar bērnu – spēlējoties, runājot, būvējot utt. Šajā laikā vecāks neskatās TV, nestrādā datorā, nerunā pa telefonu, bet ir kopā ar bērnu ar visu savu uzmanību. Bērna pašapziņa ir atkarīga ne tikai no tā, cik daudz laika pavadām kopā, bet arī no tā, ka bērns regulāri jūt nedalītu, pozitīvu uzmanību un atbalstu. Ja bērns to saņem, viņu būs vieglāk arī disciplinēt.

☉ **Pozitīva komunikācija.** Centies izteikt prasības īsi, vienkārši, izmantot «es» vēstījumus, kas sastāv no trīs daļām:

- Es... (emocija, izjūta),
- kad tu... (konkrētas rīcības apraksts),
- jo... (tiek minētas sekas, kas attiecas uz mani šīs darbības rezultātā, izskaidro izjūtu cēloni).

Piemēram, “Es jūtos dusmīgs, kad rotaļlietas ir nomestas uz grīdas, jo aiz tām var aizķerties, un tās var salūzt, ja uz tām uzkāpj. Lūdzu, noliec mantas vietā”. Ja bērniem bieži atkārto garas pamācības, tad bērni bieži tās vairs neklausās.

☉ **Esi uzmanīgs ar vārdiem, ko saki.** Tādi vārdi kā stulbenis, muļķis, idiots, slikts, bezjēdzīgs, tādi apgalvojumi kā “Tu vienmēr...”, “Tu nekad...” atstāj uz bērnu daudz dziļāku ietekmi, nekā pieaugušais spēj iedomāties. Tā vietā, lai izteiktu vērtējumu par bērnu, mēģini saprast, kāpēc bērns ir kļuvis nepaklausīgs. Ja izsaki kritiku vai aizrādījumu, tad saki to **tikai par bērna uzvedību**, nevis bērnu pašu. Nedrīkst pieminēt agrāk notikušu negatīvu uzvedību.

☉ **Bērns nav mazs pieaugušais.** Viņa smadzenes un domāšanas procesi, arī izpratne par cēloņu-seku sakarībām un laiku vēl tikai attīstās, tāpēc mēs nekādi nevaram sagaidīt, lai bērns, piemēram,

trīs gadu vecumā spētu paklausīt visam, ko sakām, izprastu un varētu kontrolēt savas emocijas. Viņš to vienkārši nespēj, tāpēc vecākiem ir jāizvirza reālas gaidas un prasības, pielāgojot izvēlēto disciplinēšanas metodi bērna vecumam un individuālajām īpatnībām. Pētījumi par bērnu spējām apliecina:

- divgadnieks spēj ievērot noteikumus mazāk nekā pusē gadījumā,
- dažkārt divgadniekiem dusmu lēkmes un nepaklausība ir ik pa 10 minūtēm,
- trīsgadnieks var ievērot noteikumus jau gandrīz 60-70% gadījumā,
- bērna spējas noturēt uzmanību attīstās lēni un pakāpeniski, piemēram, divgadnieks vecumam atbilstošā aktivitātē spēj noturēt uzmanību aptuveni 7 minūtes, savukārt piecgadnieks jau 15 minūtes.

🌀 **Bērnā vajadzīga palīdzība emociju kontrolē.** Mazam bērnam ir ļoti grūti bez pieaugušā palīdzības saprast savas emocijas un tās savaldīt. Bērni - tāpat kā pieaugušie - izjūt bailes, dusmas, skumjas, tādēļ tuviniekiem svarīgi neignorēt šīs emocijas. Bērnā nav visu laiku jābūt priecīgam un pozitīvam. Arī bērnam ir tiesības būt domīgam, aizkaitinātam un dusmīgam. Šādās reizēs ir svarīgi, ka pieaugušie pamana un nosauc pašreizējās emocijas vārdā: „Es redzu, ka tagad tu esi noguris (satraukts, nelaimīgs, apjucis, dusmīgs, sakaitināts).” Lai bērni iemācītos atpazīt un nosaukt savas emocijas, ir svarīgi, ka arī mēs, pieaugušie, neizvairāmies runāt par savējām!

🌀 **Dod bērnam laiku.** Svarīgi saprast un ticēt, ka bērna uzvedību var mainīt. Visdrīzāk, ja mainīsies vide un nosacījumi, mainīsies arī bērna uzvedība. Pirms izlemt, vai jaunā disciplinēšanas metode ir



vai nav efektīva, ieteicams pagaidīt. Ja bērns ir ļoti nepaklausīgs un nepakļāvīgs, tad paies ilgāks laiks, līdz jaunās metodes „iedarbosies”.

- ☉ **Pieņem bērnu** tādu, kāds viņš ir. Bērnam ir svarīgi zināt, ka viņu pieņem un mīl.

## POZITĪVAS DISCIPLINĒŠANAS METODES

- ☉ **Ģimenes noteikumi.** Ikvienā ģimenē bērniem ir jābūt skaidriem svarīgākajiem noteikumiem. Visbiežāk no 3 gadiem bērni spēj ievērot pamatnoteikumus, kas saistīti ar drošību, pieklājību, kā arī to, ka nedrīkst ne sev, ne citiem darīt pāri. Mazākiem bērniem, kuri vēl neprot lasīt, noteikumus var attēlot zīmējumu, piktogrammu veidā.
- ☉ **Kad noteikumi pārkāpti.** Ja bērns noteikumus pārkāpis, nepieciešams runāt ar bērnu un paskaidrot, kāda bija vēlamā uzvedība - kāpēc ir jāuzvedas tā vai citādi. Ir skaidri jāpasaka, ko no bērna sagaidām. Ja rodas problēmas, nosauc tās vārdos, apraksti savas izjūtas un piedāvā risinājumus. Dod padomus, kā uzvesties, jūti līdzīgi, runā un nenovērsies.
- ☉ **Bērna sagatavošana pārmaiņām un stresa situācijai** var novērst potenciālu nepaklausību. Ir svarīgi palīdzēt bērnam sagatavoties pārmaiņām. Jaunas situācijas un jaunas vietas bērniem var radīt grūtības, piemēram, nepazīstama ārsta apmeklējums, mazāka brāļa vai māsas piedzimšana. Nepieciešams pārrunāt ar bērnu, kas notiks, lai viņš zina, ko var sagaidīt. Jau iepriekš ieplāno tādas darbības, kas viņu nomierinātu grūtās situācijās.

- ☉ **Uzmanības novēršanas metode** – ļoti efektīva metode mazākiem bērniem. Šo metodi izmanto, lai novērstu problēmas, pirms tās ir aizsākušās, un izraisītu pozitīvas jūtas tajās reizēs, kad bērns ir pēkšņi kļuvis dusmīgs vai bēdīgs. Metode dod labu rezultātu arī ar lielākiem bērniem un pieaugušajiem.



- ☉ **Humors** var palīdzēt, lai paraudzītos uz notikušo vieglāk un situācija atgrieztos pozitīvā gultnē, bet mēs paši saglabātu paškontroli. Svarīgi, lai bērns jau saprastu humoru, turklāt humora izmantošana nedrīkst būt bērnu pazemojoša. Jāapzinās, ka mazi bērni pieaugušo teikto parasti uztver konkrēti, tādēļ pārnestas nozīmes, ironija un sarkasms bērnam nav saprotams.
- ☉ **Verbāls pozitīvs pastiprinājums** – uzslava un bērna pozitīva novērtēšana, kad bērns uzvedas labi. Paslavē konkrētu bērna rīcību, novērtē bērna pūles, apraksti savas izjūtas saistībā ar situāciju. Pricājies, ja bērns ilgāku laiku velta uzmanību vēlamai nodarbei. Bērns uzvedīsies daudz labāk, ja slavēsi viņu par to, kas viņam izdodas, nevis, ja bieži teiksi “nē” un izteiksi aizliegumus. Bērns būs paklausīgāks, ja pieaugušie viņiem biežāk teiks, ko darīt, nevis ko nedarīt.
- ☉ **Motivācijas atrašana** – pielietojama pirmsskolas vecuma bērniem situācijās, kad bērns nevēlas veikt pašaprūpes darbības. Tiek veicināta bērna izjūta, ka viņš var paveikt nepieciešamo darbību, stiprinot bērna pašvērtējumu. To var veicināt, veidojot bērnam sacensību pašam ar sevi, piemēram, sakot: “Es ticu, ka šovakar tu

vari ātrāk sakārtot mantas nekā vakar vakarā. Pamēģinām!”. Bērns jāpaslavē par cenšanos un progresu, neskatoties uz rezultātu, svarīgi neuzlikt pārāk sarežģītu uzdevumu, kam nepieciešama plānošana, ko bērns nespēj paveikt.

- ☉ **Ignorēšana** – kad uzvedība nevienu neapdraud, bērns vēlas pievērst pieaugušā uzmanību caur nevēlamo uzvedību.
- ☉ **Apstādināšana** – kad bērns apdraud sevi vai citus, pieaugušais stingrā, noteiktā balsī saka: “Stop” vai “Nē!”, “Pietiek!”. Ja bērns pakļaujas, tad viņu par to paslavē. Ja bērns turpina nevēlamo uzvedību, jāpielieto cita disciplinēšanas metode. Šī metode ir kā stingrs atgādinājums – saki tikai to, kas nepieciešams, lai pārtrauktu bērna uzvedību.

### ☉ **“Pārtraukuma” metode (“time out”) jeb „Stop” krēsls**

Var lietot ar bērniem, kam ir trīs un vairāk gadi situācijās, kad citas metodes nedarbojas. “Pārtraukums” ir noteikts laika sprīdis, kas ir paredzēts, lai bērns nomierinātos. Kā tas notiek:

1. Ja bērns ir informēts par noteikumiem un tos pārkāpj, viņš dodas uz pārtraukuma vietu (telpa nedrīkst būt slēgta), kur viņam nav pieejamas rotaļlietas, TV, dators. Izvēlētā pārtraukuma vieta drīkst atrasties arī citā telpā, taču tai jābūt bērnam drošai, tā nedrīkst būt biedējoša.
2. Bērnā jāpavada pārtraukuma vietā tik minūšu, cik viņam ir gadu.
3. Pēc pārtraukuma beigām bērns atgriežas pie savām iesāktajām nodarbēm, netiek kaunināts. Viņam netiek atgādināts, ko viņš nepareizi vai slikti darīja.

Piemēram, ja bērns zina, ka mājās nedrīkst plēst mantas, aizskart citus, tad reizē, kad viņš ir ar nolūku metis, lauzis mantas, sitis citam, viņam jānododas prom no spēļu/kopīgas laika pavadīšanas vietas. Var izmantot līdzību ar sporta spēli hokeju, kur par noteikumu pārkāpšanu spēlētājs tiek noraidīts. Noteikumus visi zina, un var izvēlēties – pārkāpt vai nē. Kad noraidījums beidzas, var atgriezties un darīt lietas, ko vēlas, un pārkāpumu konts ir tīrs! Nereti, uzsākot pielietot šo metodi, bērnam ir nepieciešama pieaugušā palīdzība – bērns ir jāaizved uz “Stop” krēslu.



Pieaugušais var pabūt ar bērnu kopā, taču pieaugušais šajā brīdī nepārrunā, kādēļ bērns ir noraidījuma vietā, neuzklausā bērna solījumus. Pieaugušajam jābūt konsekventam, izmantojot šo metodi.

### 🌟 Zvaigžņu kalendārs

Šo metodi ieteicams pielietot izteikti problemātiskai, grūti maināmai bērna uzvedībai. Metode vislabāk izmantojama ar bērniem, kam ir 5 un vairāk gadi. Pieaugušajam jābūt konsekventam un skaidri jānosaka konkrēta bērna uzvedība, ko vēlamies mainīt.

1. Izvēlies konkrētu problemātisku uzvedību, piemēram, bērns atsakās vakarā tīrīt zobus.
2. Kopā ar bērnu sagatavojiet kalendāru. Tas var būt gan kopīgais ģimenes sienas kalendārs, gan atsevišķa lapa, veidota kopā ar bērnu, kurā tiek atzīmētas nedēļas dienas. Kalendāra vietā var, piemēram, izmantot arī burku ar bumbiņām.
3. Kopā izvēlieties apbalvojumu. Apbalvojums var būt uzslava, individuāla uzmanība, atļauja izvēlēties ko īpašu, atļauja darīt kaut ko patīkamu, piemēram, spēle vai iespēja vadīt spēli, klausīties mūziku, skatīties multfilmu, filmu u.t.t. Izvēloties apbalvojumu,

svarīgs bērna vecums. Ieteicams izvēlēties apbalvojumu, kas nav materiāls – labāk, ja tas ir saistīts ar kopīgām aktivitātēm, kopīgu laika pavadīšanu bērnam kopā ar vecākiem.

**4.** Norunājiet, cik zvaigznītes nepieciešamas līdz apbalvojumam. Piemēram, ja no četriem vakariem bērnam trīs vakaros būs zvaigznītes, tad viņam pienāksies papildus vecāka lasīts stāsts pirms gulētiešanas. Svarīgi, ka pieaugušie neuzliek bērnam pārāk lielu mērķi, jo tad bērna motivācija gūt apbalvojumu būs ļoti zema, kā arī uzvedībai jābūt konkrēti definētai, piemēram, bērns iztīra zobus pēc savas iniciatīvas (izdara patstāvīgi) vai iztīra pēc atgādinājuma? Vai abos gadījumos bērns iegūst zvaigznīti? Tas jāizlemj, pirms uzsāk kalendāra metodes izmantošanu.

**5.** Pieaugušajam jāvērtē reālā bērna uzvedība. Vakarā, kad ir bijusi vēlamā uzvedība, uzreiz kalendārā ielīmē (iezīmē) zvaigznīti, bērnu paslavē par to, ka viņam ir izdevies. Bērns uzskatāmā veidā redz, ka viņam ir izdevies sasniegt mērķi. Ja esat vienojušies, ka bērns iegūst zvaigznīti par iztīrītiem zobiem, tad bērnam par paveiktu darbu uzlīme un uzslava ir jāsaņem pat tad, ja bērns šodien sastrādājis kādus citus nedarbus.

**6.** Zvaigznītes nedrīkst atņemt par sliktu uzvedību. Tiek vērtēts tikai pozitīvais rezultāts. Ja tas nav paveikts, tad šajā vakarā zvaigznītes nav, vecāks to nepiemin. Tādējādi bērns mācās, ka viņš gūst uzmanību tikai no vēlamās uzvedības.

Izmantojot zvaigžņu kalendāru, pieaugušie apbalvo pozitīvu, atbalstāmu bērna uzvedību un bērna centienus uzvesties labāk. Izmantojot šo metodi, pieaugušajam pašam jābūt disciplinētam. Ja pieaugušais aizmirst vai nenovērtē bērnu, bērna ticība metodei var zust.

## 🕒 Sekas

Par sekām vecāki ar bērniem vienojas jau iepriekš – izrunājot ģimenes noteikumus. Sekas iestājas uzreiz pēc rīcības un pat tad, ja ir atliktas uz laiku, bērns redz saikni starp rīcību un sekām. Sekas māca bērnam, kā labot nodarīto pāridarījumu. Ir divu veidu sekas – dabiskās un loģiskās bērna uzvedības sekas.

- **Dabiskās sekas** likumsakarīgi izriet no bērna rīcības vai situācijas. Piemēram, ja bērns pārāk neuzmanīgi spēlējas ar rotaļlietu, un tā saplīst, tad vairs nav ar ko spēlēties. Ja bērns atskāš ēst piedāvātās pusdienas, viņš dabiski jūt izsalkumu.
- **Loģiskās sekas** ir jāpielieto situācijā, kad dabisko seku pielietošana var kaitēt bērna veselībai vai labklājībai. Loģiskās sekas parāda bērnam, kāda ir vēlāmā uzvedība, un mudina bērnu ievērot noteikumus. Loģiskas sekas ir bērna iesaistīšana nodarījuma labošanā, piemēram, ja kaut kas izlīst, tiek salauzts, bērnam viņa spējām atbilstoši, jāiesaistās, lai sekas novērstu. Sekas māca bērnu pieņemt lēmumu, uzvedoties nevēlamā veidā, bērns piekrīt tam, ka rezultāts būs konkrētās sekas. Lai pielietotu loģiskās sekas, bērnam ir jāzina noteikumi. Tie rada drošības izjūtu un ļauj bērnam pieņemt lēmumu par savu uzvedību.

Seku noteikšana ir mācību un mācīšanās process, tāpēc ne vienmēr vēlamais efekts ir sasniedzams uzreiz. Gadās, ka vecākiem būs vairākkārt jāatkārto noteikumi un loģiskās sekas, kas iestājas pēc to pārkāpšanas. Pārmaiņām bērnam ir vajadzīgs laiks.

- 🕒 **Privilēģiju liegšana** ir metode, ko retos gadījumos var pielietot situācijās, kad loģiskās sekas ir grūti vai neiespējami piemērot, tomēr to nav ieteicams izmantot kā disciplinēšanas metodi ikdienā, jo privilēģiju liegšana nemāca bērnam, kā citā reizē

uzvesties vēlamā veidā. Riski, izmantojot privilēģiju liegšanu, ir, ka bērns izjutīs aizvainojumu, netaisnības izjūtu un dusmosies uz pieaugušo, jo nespēs sasaistīt savu rīcību ar vecāku piemēroto disciplinēšanas metodi.

## DISCIPLINĒT NENOZĪMĒ SODĪT

Ir vecāki, kuri dažkārt tomēr izvēlas bērnam kaitējošas disciplinēšanas metodes – pēršanu, raustīšanu, kliegšanu vai apsūkāšanu. Iemesli mēdz būt dažādi:

- Liela daļa vecāku atzīst, ka audzina bērnus līdzīgi, kā tikuši audzināti paši.
- Nereti pieaugušajiem trūkst izpratnes par bērna attīstību – nereālas gaidas pret bērnu var radīt papildu stresu.
- Zināšanu trūkums par citām iedarbīgām disciplinēšanas metodēm.
- Tāpat pieaugušajiem var būt grūti kontrolēt savas emocijas – īpaši tad, ja viņi atrodas saspringtā situācijā.

Latvijā bērnu fiziska sodīšana ir aizliegta ar likumu. Fiziska sodīšana nozīmē cita cilvēka sodīšanu, izmantojot fizisku spēku, ar mērķi sāpināt otru vai likt viņam justies nekomfortabli. Fizisks sods dažreiz ir šķietami efektīvs, jo bērnam ir bail, taču tas nemāca bērnam izprast, kāpēc vajadzētu uzvesties vēlamā veidā. Drīzāk bērns iemācās nākamreiz labāk slēpt izdarīto. Pieaugušie, fiziski sodot bērnus, izreaģē savas dusmas un stresu, nevis māca, kā pareizi uzvesties. Diemžēl ir situācijas, kad bērni fiziskas sodīšanas laikā tiek ievainoti un pat nogalināti. Fiziski sodot bērnu, pieaugušie var nekontrolēt savu spēku un tādējādi radīt bērnam ciešanas.

Fizisks sods bērnam sāp gan “ārēji”, gan “iekšēji”, turklāt bieži tas ir bērnu pazemojošs. Visbiežāk “ārējās” sāpes jeb ķermenis pārstāj sāpēt ātrāk, taču bērna emocionālais stāvoklis pasliktinās, bērns jūtas nedrošs, neuzticas pieaugušajam, jūtas pazemots un netic savām spējām. Bērni, kuri tiek fiziski sodīti, ir nedraudzīgāki, agresīvāki nekā citi bērni, viņiem ir grūtāk saprast, kas ir labs, kas slikts, viņiem var būt dažādas psihiskās veselības problēmas. Bērnā veidojas priekšstats, ka vardarbība attiecībā ir norma, jo vistuvākie cilvēki tīši un mērķtiecīgi rada vājākajam sāpes.

## RŪPES PAR SEVI

- ☉ Pirms reagē uz bērna šķietamo nepaklausību, apstājies un mirkli padomā. Kāds bija bērna nodoms šādi rīkoties? Ko viņš gribēja panākt? Kā viņš šobrīd jūtas? Mēģini paskatīties uz situāciju no bērna skatpunkta, saprotot to, varēsi saglabāt mieru un veiksmīgāk piedāvāt bērnam situācijas risinājumu.
- ☉ Dažreiz bērns drīkst tev nepiekrist – tā viņš mācās kļūt neatkarīgs.
- ☉ Ja disciplinēšana kļūst par nopietnu problēmu, meklē atbalstu. To var saņemt pie psihologa, pedagoga, atbalsta centros, sociālajā dienestā. Lūdz palīdzību draugiem, radniekiem, kuri savus bērnus disciplinē pozitīvi. Vienmēr ir veidi, kā saņemt palīdzību un mainīties.
- ☉ Parūpējies par savām fiziskajām vajadzībām – pastaigājies, mēreni sporto, ēd veselīgi, izgulies!
- ☉ Rūpējies par savu emocionālo un garīgo labsajūtu. Sniegt bērnam uzmanību var tikai cilvēks, kurš apzinās savas emocionālās



vajadzības un prot par tām parūpēties. Meklē, kas tevi pozitīvi uzlādē, dod spēku un iedvesmu.

- Parūpējies, lai Tev ir atbalsta tīkls – citi atbalstoši pieaugušie, kas var pieskatīt bērnu pāris stundas darba dienu vakaros vai brīvdienās, lai Tev ir iespēja vismaz nedaudz atpūsties un veltīt laiku arī sev.
- Padomā, vai tev ir hobijs vai kāda aizraujoša nodarbe, kas palīdz atslēgties no ikdienas.
- Apgūsti dziļo elpošanu - tas sākumā var šķist nenozīmīgi, taču praktizējot dod ļoti labus rezultātus.
- Draudzējies. Draugi var sniegt nozīmīgu praktisku un emocionālu atbalstu. Ticies ar citiem vecākiem un dalies ar savām bažām. Ir vecāki, kuri gūst atbalstu vecāku forumos.
- Apmeklē vecāku atbalsta grupas vai izglītojošas grupas vecākiem, kurās ir cilvēki ar līdzīgu pieredzi. Tā ir iespēja iegūt jaunas zināšanas un apzināties, ka, audzinot bērnu, ik pa laikam grūtības izjūt jebkurš vecāks.
- Nekautrējies meklēt palīdzību gan sev, savas emocionālās pašsajūtas uzlabošanai, gan bērna audzināšanas jautājumos.
- Neviens nav ideāls. Bērnu audzināšana patiešām ir grūts un pārbaudījumiem bagāts ceļš, bet tajā ir arī tik daudz prieka un gandarījuma.



**BĒRNS TEVI ĻOTI, ĻOTI MĪL – ATCERIES TO!**

**CENTRS DARDEDZE** ir nevalstiska organizācija, kas jau vairāk nekā 16 gadus darbojas bērnu aizsardzības jomā, iestājoties par bērnu tiesībām uz dzīvi brīvu no vardarbības. Mēs nodrošinām psihologa konsultācijas, rīkojam preventīvas apmācības un atbalsta grupas bērniem, vecākiem un speciālistiem, kā arī sniedzam atbalstu bērniem, kuri cietuši no seksuālas, fiziskas, emocionālas vardarbības vai novārtā pamešanas.

Ja vajadzīgs padoms bērna attīstības vai audzināšanas jautājumos, nāc ciemos! Mūsu psihologi palīdzēs gan ikdienišķos jautājumos, gan arī krīzes situācijās.

## **CENTRS DARDEDZE pakalpojumi:**

### **KONSULTĀCIJAS:**

- Psihologa konsultācijas
- Mediācija

### **GRUPAS VECĀKIEM:**

- Ceļvedis, audzinot pusaudzi
- Bērnu emocionālā audzināšana
- Tēvu grupas
- Sargeņģelis

### **NODARBĪBAS BĒRNIEM:**

- Džimbas drošības ceļojums
- Džimbas drošības stundiņa
- Džimbas drošības skoliņa
- Dzimšanas dienas ballītes
- Džimbas ģimenes rīts
- “Drosme Draudzēties” stundiņa

## NODARBĪBAS PUSAUDŽIEM:

- Iecietības stundiņa
- Foruma teātra metode

## APMĀCĪBAS SPECIĀLISTIEM:

- Spēle “Kas un kāds tu esi?!”
- Mobinga (vienaudžu savstarpējās vardarbības) novēršana skolas vidē
- Bērnu tiesību pamatprincipi
- Lielās dzīves skola
- Terapeitiskās metodes darbam ar vardarbībā cietušu bērnu
- Džimbas 9 soļu programma (Džimbas aģenti)
- Ceļvedis, audzinot pusaudzi
- Bērnu emocionālā audzināšana
- Jaunieši un sekstinga riski
- Seksuālā vardarbība pret bērnu – kā atpazīt un rīkoties



### **“Centrs Dardedze”**

Cieceres iela 3a, Rīga

T. 67600685 vai 29556680

info@centrsdardedze.lv

www.centrsdardedze.lv

