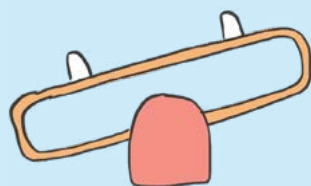
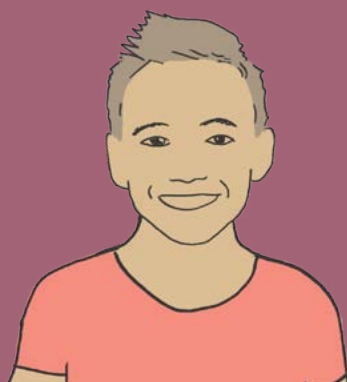
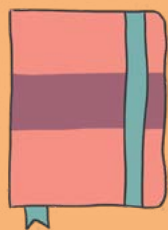


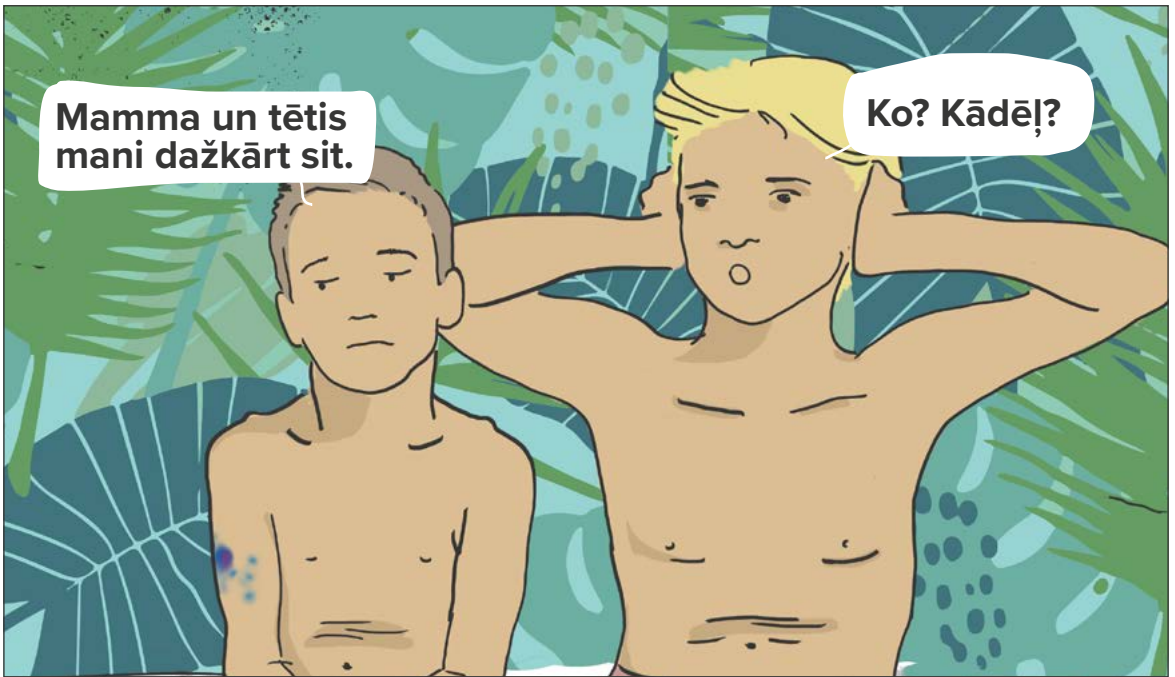
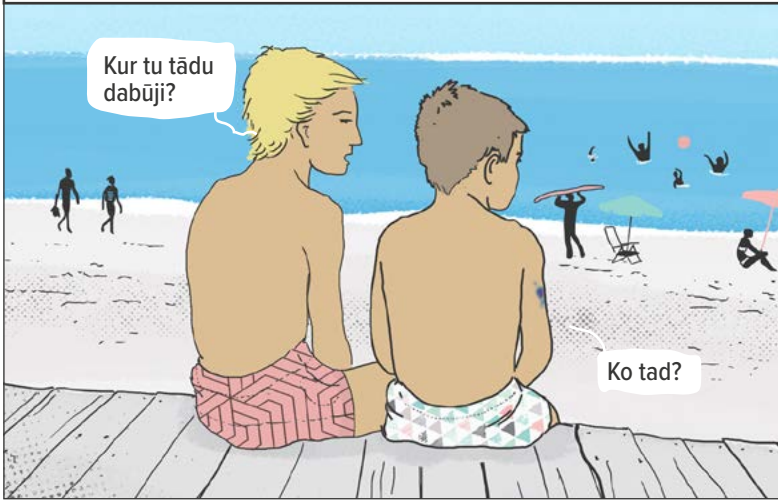


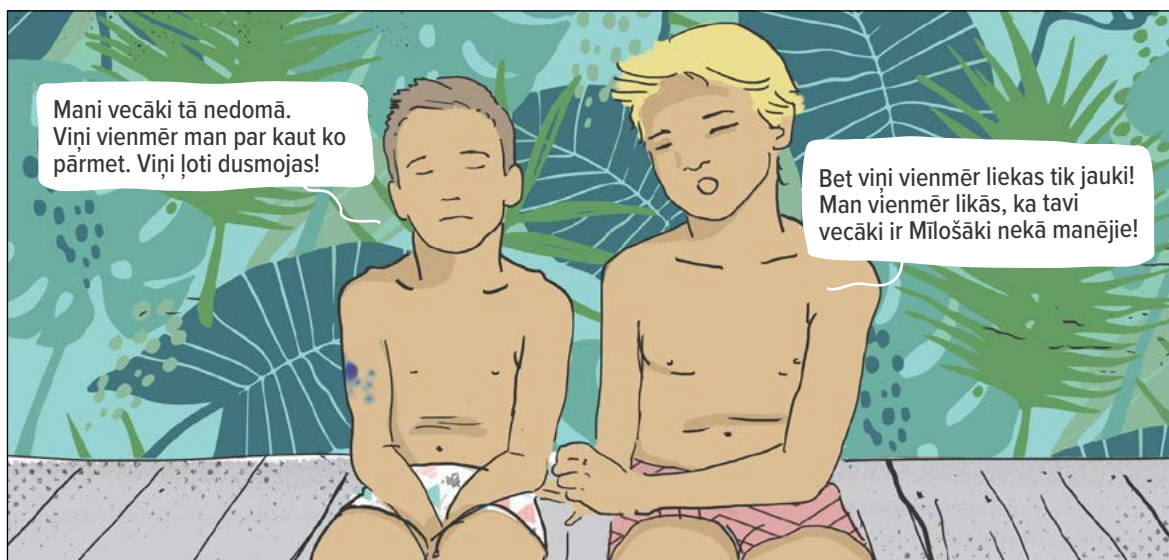
NON-VIOLENT
childhoods



**BĒRNĪBA BEZ
VARDARBĪBAS**

Saulaina un silta diena Baltijas jūras krastā...





Mani vecāki tā nedomā.
Viņi vienmēr man par kaut ko
pārmet. Viņi ļoti dusmojas!

Bet viņi vienmēr liekas tik jauki!
Man vienmēr likās, ka tavi
vecāki ir Milošāki nekā manējie!



Nu, nav jau viņiem ne vainas!
Lieta tāda, ka viņi ļoti daudz strādā
Un manai mazajai māšīnai arī vajag daudz
Uzmanības. Šķiet, viņi uz mani īpaši
dusmojas, kad Pašiem ir daudz stresa.

**Tas nav godīgi!
Tu taču neesi vainīgs!**

Varbūt aprunājāties ar
skolotāju? Tad viņa varētu
aprunāties ar taviem vecākiem.



Nekādā gadījumā! Viņa
izstāstītu citiem skolotājiem,
un tad visi zinātu! Tas manus
vecākus vēl vairāk sadusmotu.
Lūdzu, nesaki nevienam!
Apsoli?

Es esmu tavs draugs, es
nevienam neteikšu. Bet viņiem
nevajadzētu darīt tev pāri!



Skrienam peldēt!
Kurš pirmais tiks līdz jūrai?

Tajā pašā laikā zēna mājās...

Es to vairs nevaru izturēt!

Es pārnāku mājās pēc tam, kad visu dienu esmu Satraucies par termiņu ievērošanu, un mans priekšnieks visu Laiku neliek mieru...

Manējais arī! Un tagad vēl mani vecāki grib, lai palīdzu ar brāļa dzimšanas dienas ballīti! Viņš pats manā labā nekad nav pacēlis ne pirkstiņu!

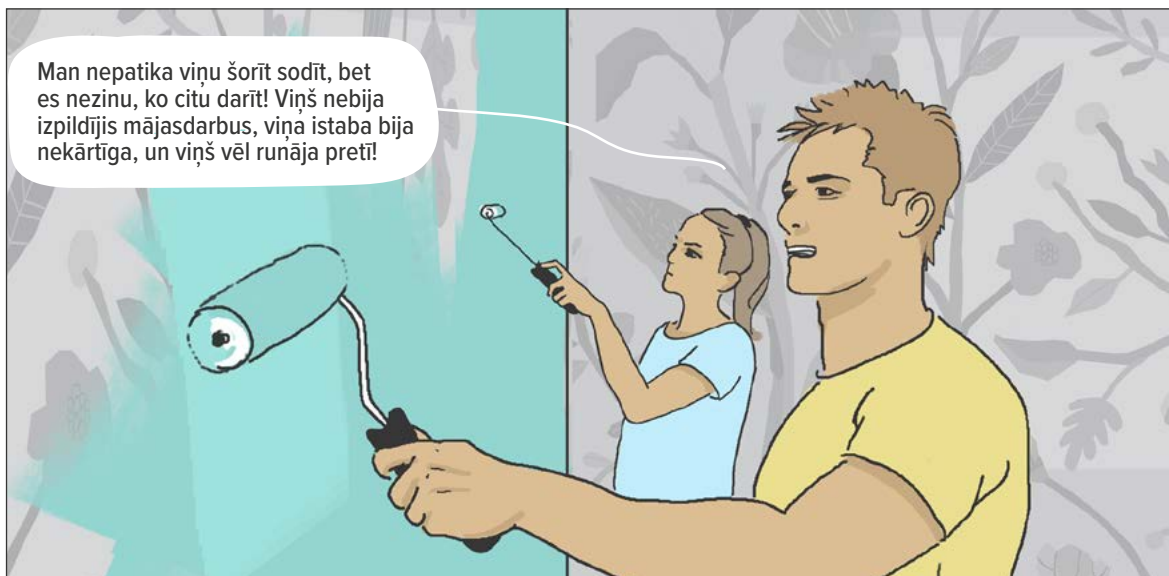


Tavi vecāki no tevis prasa pārāk daudz...
Un tad vēl tas mūsu puika...

Viņš nekad nepalīdz mājās un
Ir slinks skolā. Kā viņš domā
Atrast normālu darbu?



Jā, es arī par viņu satraucos.
Viņš nekad nedara, ko es viņam
lieku. Viņš mūs vispār neciena.



Man nepatika viņu šorīt sodīt, bet es nezinu, ko citu darīt! Viņš nebija izpildījis mājasdarbus, viņa istaba bija nekārtīga, un viņš vēl runāja pretī!



Jā, viņam vajadzīga disciplīna. Kā citādi mēs viņu izaudzināsim par labu cilvēku?



Mans tēvs bija ļoti stingrs. Es zinu, ka man tas palīdzēja izaugt par tādu cilvēku, Kāds esmu šobrīd!

Daudz kur saka, ka mums vajadzētu vienkārši runāt ar bērniem, nevis viņus sodīt. Bet tas nekad nedos rezultātus! Vismaz ne ar mūsu puiku! Viņš tāpat neko nedarīs!

Reizēm šķiet, ka viņš pats vēlas, lai šādi viņu audzinām.

Skolā notiek nevardarbīgas bērņības diena. Skolotāji klausās profesores lekciju.

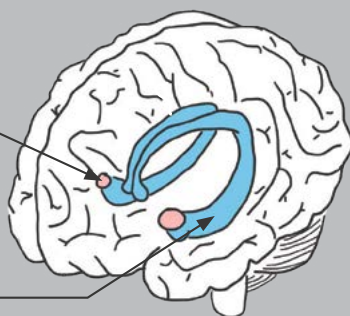


Taču vai zināt par smadzeņu nozīmi?

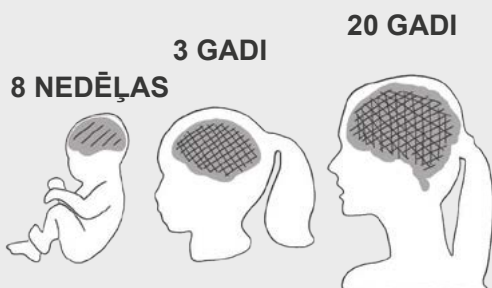


AMIGDALA

HIPOKAMPS



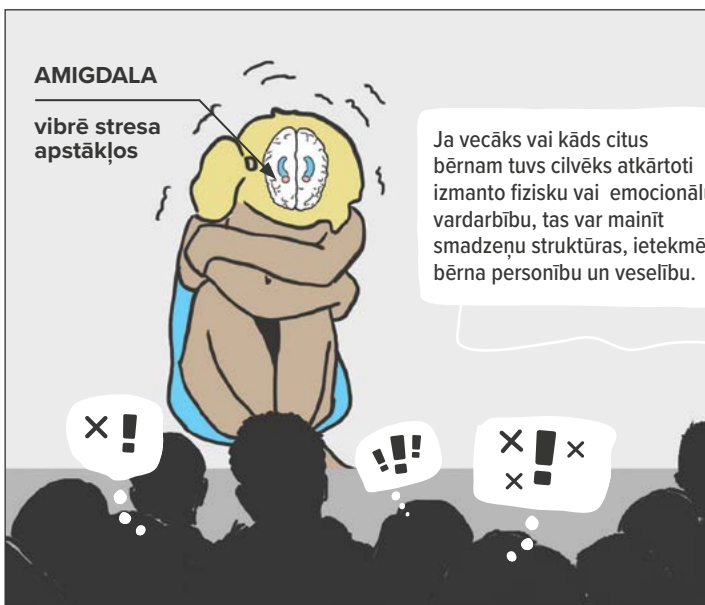
Ja bērņs mājās vai skolā dzīvo nemitīgā trauksmē, smadzenes ievērojami cieš. Stress samazina spēju koncentrēties, mācīties un atcerēties, kā arī ietekmē bērņa emociju kontroli. Šajos procesos īpaši liela nozīme ir hipokampam un amigdalai, jo atmiņas tiek uzglabātas amigdalā, savukārt hipokamps regulē emocijas.



Lūdzu, paturiet prātā, ka smadzenes turpina attīstīties pirmos divdesmit dzīves gadus. Un arī vēlāk smadzenes turpina pielāgoties negatīvajiem un pozitīvajiem stimuliem.



Viņa, visticamāk, neatcerēsies šo starpgadījumu, jo hipokamps rada vizuālas atmiņas, tikai sākot no ceturrtā gada. Taču amigdala – trauksmes centrs – reģistrēs un saglabās viņas lielo apjukumu un bailes.



AMIGDALA

vibrē stresa apstākļos

Ja vecāks vai kāds cits bērnam tuvs cilvēks atkārtoti izmanto fizisku vai emocionālu vardarbību, tas var mainīt smadzeņu struktūras, ietekmējot bērna personību un veselību.



Strādājot skolā, jūs varat palīdzēt bērniem. Ja jums ir aizdomas, ka bērns varētu būt pakļauts vardarbībai, jums jāaprunājas ar bērnu un jānoskaidro, kas ir noticis.

Bērnām un aprūpētājiem jāsniedz ieteikumi un atbalsts.



Tā rezultātā skolēni būs pašpārliecinātāki un mazāk agresīvi. Tādējādi iegūs gan skola, gan sabiedrība.



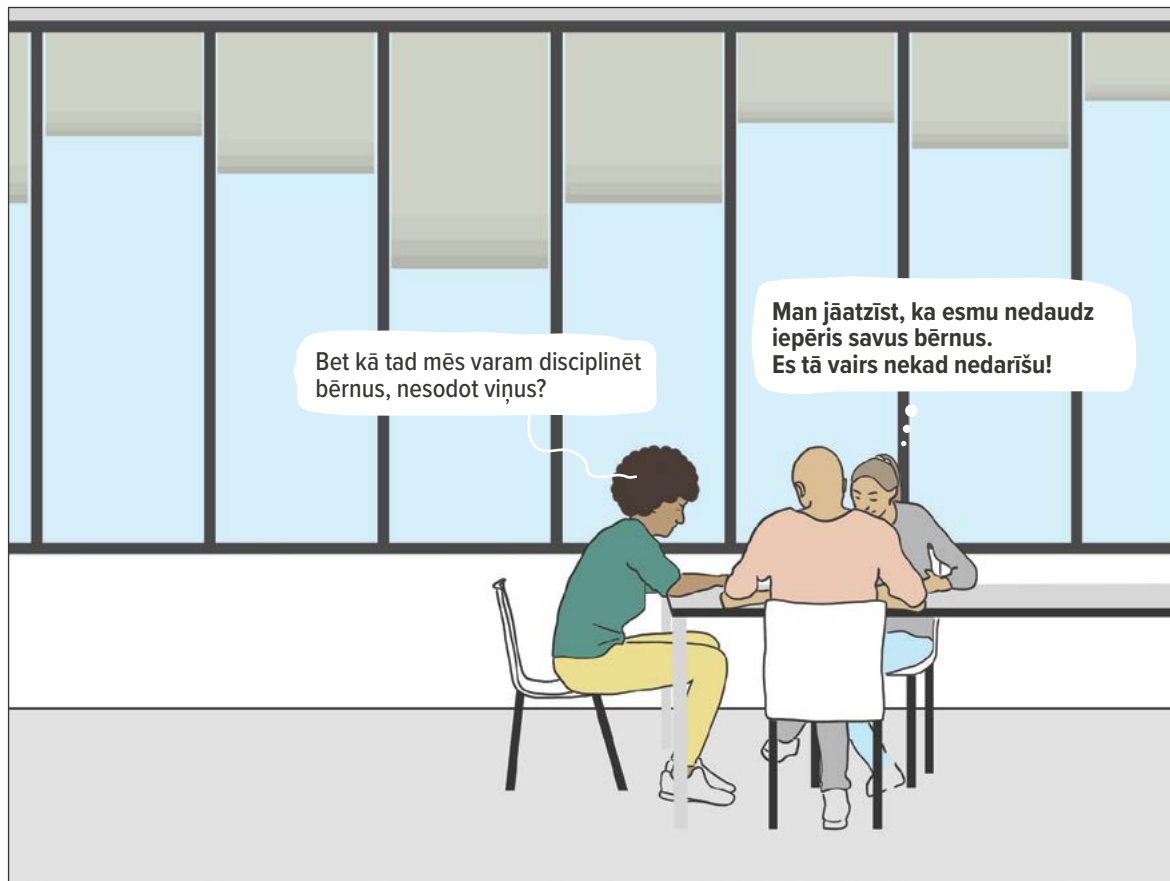
Varat arī vaicāt bērniem jūsu skolā par to, kā labāk risināt konfliktus un padarīt viņu vidi drošāku. Atbildes jūs varētu pārsteigt!

Bērni ir gudrāki, nekā mēs domājam!

Vēlāk skolotāju istabā...

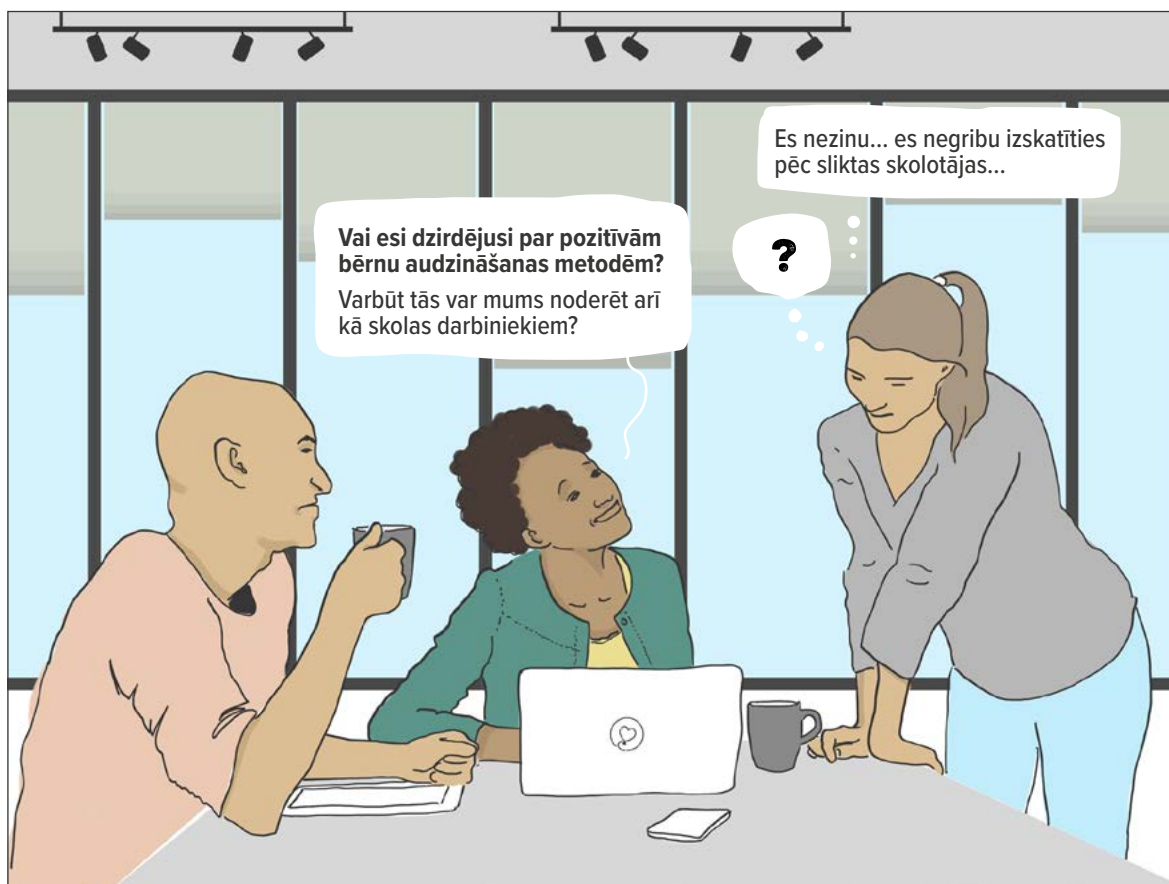


Es zināju par uztura un aprūpes kvalitātes ietekmi uz bērniem, taču nezināju to visu par **smadzeņu attīstību!**



Bet kā tad mēs varam disciplinēt bērnus, nesodot viņus?

Man jāatzīst, ka esmu nedaudz iepēris savus bērnus. Es tā vairs nekad nedarīšu!



Skolotāji iestājas vietējos pozitīvu bērnu audzināšanas metožu kursus.

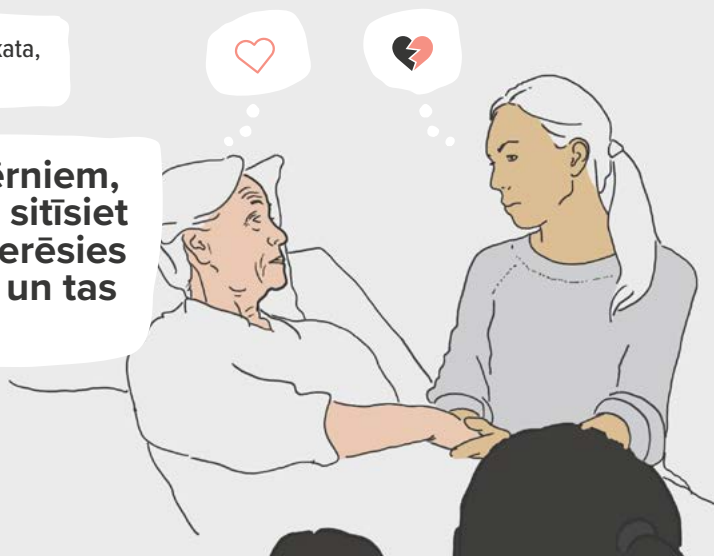
Pozitīvas bērnu audzināšanas metodes vienmēr ir nevardarbīgas

To mērķis ir veidot stipras un pozitīvas attiecības starp bērnu un vecāku.



Daži skolotāji un vecāki joprojām uzskata, ka miesas sods ir nepieciešams.

Ja jūs teiksiet saviem bērniem, ka viņi nekam neder, vai sitīsiet viņiem, jūsu bērni to atcerēsies arī pieaugušā vecumā – un tas joprojām sāpēs.



Nevardarbīga audzināšana nenozīmē, ka bērni var darīt visu, ko vēlas!



Tieši pretēji – ļoti svarīgi, lai bērniem, vecākiem un skolas darbiniekiem būtu noteikumi, struktūra un robežas gan mājās, gan klasē.



Taču svarīgi panākt, ka dažādu vecumu bērni saprot, kādēļ šie noteikumi ir svarīgi, kā arī kādas ir sekas, tos pārkāpjot.



Daži vecāki un skolotāji novērs bērna uzmanību, kad bērns ir spītīgs, vai arī pajokojas, lai visa ģimene un klase varētu pasmieties.

Taču nekad neizmantojiet humoru, lai pazemotu bērnus!

Katrs bērns apstrādā emocijas īpašā veidā, un viņam nepieciešams atšķirīgs atbalsts.



Daudzus konfliktus var atrisināt, ja vecāki vai skolotāji izstāsta bērniem, kā viņu rīcība liek tiem justies.



IZSKAIDRO SAVAS JŪTAS

**DALĪES AR SAVĀM
JŪTĀM UN BAZĀM**

IEKLAUSIETIES VIENS OTRĀ

JAUTĀJIET VĒLREIZ



Piemēram, sakiet: **“kad tu rīkojies šādi, tas mani apbēdina. Bet kad tu rīkojies šādi, tas mani iepriecina.”** Svarīgi radīt situācijas, kuras ļauj bērniem un skolotājiem iepazīt savas jūtas bez kaunināšanas.

Sakiet: **“pastāsti man par to! Es ieklausīšos!”** Dažiem bērniem nepieciešams laiks, iekams viņi ir gatavi dalīties jūtās.

Pienācis laiks skolotājiem ieklausīties un mācīties! Bērni stāsta, ko viņiem nozīmē bērnība bez vardarbības.



Mēs, bērni, uzskatām, ka visa veida vardarbībai nekavējoties jābeidzas!

Mums nepatīk, ka mums sit vai kliek uz mums, ja izdarām kaut ko nepareizi. Mums tas nepatīk arī tad, ja to nodarām viens otram. Vardarbība pārāk sāp!



Mēs vēlamies, lai jūs ieklausāties mūsos Un uztverat mūsu teikto nopietni.

Vai protat glabāt noslēpumus?

Ieklausieties mūsos konfidenciāli un netenkojiet ar citiem skolotājiem. Pastāstiet mums, kā varat palīdzēt un ko darīsit pēc tam, kad būsīm atklājuši savu sakāmo.

Atklājiet mūsu stāstu citiem tikai pēc tam, kad esat aprunājušies ar mums. Ja mums dara pāri citi skolēni, skolotājs vai vecāki, mēs vēlamies būt droši, ka jūs būsit profesionāli.

Un ziņojiet par to citiem tikai tad, ja tas ir obligāti nepieciešams!

Mums bail, ka mūs nosūtīs dzīvot kaut kur citur vai mūsu vecākiem būs problēmas policijā.

Kāds, kurš ieklausīsies un uztvers mūs nopietni.

Mēs gribam, lai skolā mums būtu kāds padomdevējs. Lai katram skolēnam būtu kāds, kam uzticēties.

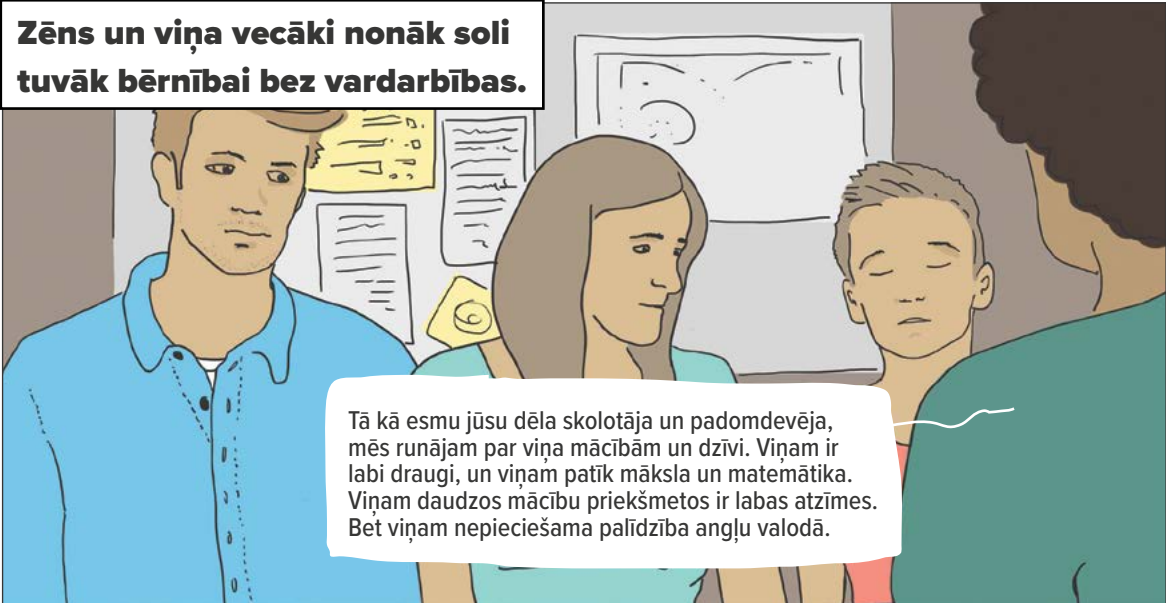
Jūs mums esat vajadzīgi!

Lai ieklausītos un parūpētos par mums, kad stāstām par to, cik esam noskumuši un nokaunējušies par to, ka mājās mūs sit!

Ticiet mums!

Mēs vēlamies, lai vadāt mūs, jo mēs jūs cienām! Mēs vēlamies, lai saskatāt mūsu stiprās puses un iedrošināt mūs!

Zēns un viņa vecāki nonāk soli tuvāk bērnībai bez vardarbības.




Tā kā esmu jūsu dēla skolotāja un padomdevēja, mēs runājam par viņa mācībām un dzīvi. Viņam ir labi draugi, un viņam patīk māksla un matemātika. Viņam daudzos mācību priekšmetos ir labas atzīmes. Bet viņam nepieciešama palīdzība angļu valodā.



Ko mēs nospriedām?

Man vajadzētu izlasīt dažas grāmatas angļu valodā, kuras jums likās, ka man varētu patikt. Man tās tiešām patika, un es iemācījos ļoti daudz jaunu vārdu!



Vai tikai ar stāstu lasīšanu pietiks?

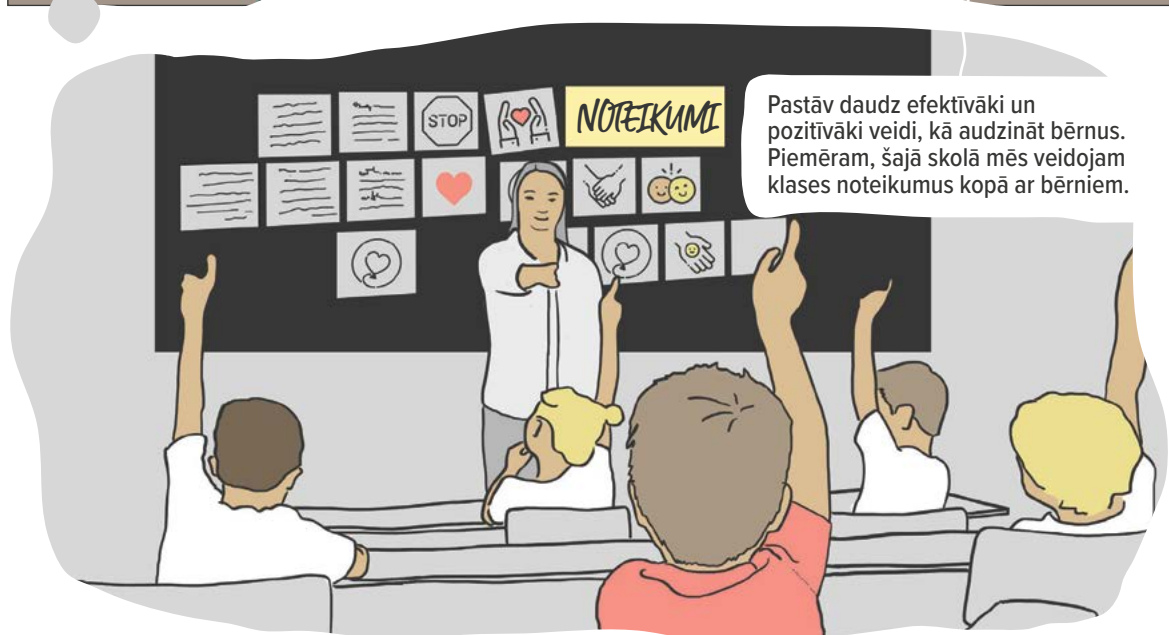
Tā man ir labākā pieeja! Skolotāja to saprata un nekļūdījās!





Lielākā daļa no mums uzauga ar
pērieniem. Pat skolā mēs, skolotāji, vēl
pavisam nesen nereti iepērām bērnus.

**Taču tagad mēs
zinām, cik ļoti tas
kaitē bērniem.**



Pastāv daudz efektīvāki un
pozitīvāki veidi, kā audzināt bērnus.
Piemēram, šajā skolā mēs veidojam
klases noteikumus kopā ar bērniem.



**Jā, tas ir superīgi!
Skolotāji mūsos
ieklausās!**

Tagad ir skaidrs, ko mums vajadzētu
un nevajadzētu darīt, un pat skolotāji
atvainojas, ja pārkāpj noteikumus.
Esmu novērojis, ka mēs cits pret citu
izturamies arī draudzīgāk...



Varbūt jūs būtu ar mieru apmeklēt bērnu audzināšanas kursus? Es pati tos apmeklēju – tie ir ļoti interesanti!



Bērnība bez vardarbības

Programmas “Bērnība bez vardarbības” mērķis ir veicināt pilnīgu bērnu miesas soda aizlieguma ieviešanu Baltijas jūras reģionā, dažādām iesaistītajām pusēm sadarbojoties plānošanā un aktivitāšu veikšanā. Darba programmu vada Baltijas jūras valstu padomes Sekretariāts, izmantojot Eiropas Komisijas līdzfinansējumu un balstoties uz Baltijas jūras reģiona valstu pieredzi un apgūtajām mācībām.

Programmā “Bērnība bez vardarbības” ir izstrādāti vairāki vadlīniju ziņojumi un kampaņa, kas mērķēta uz vecākiem, bērniem, profesionāļiem, interešu aizstāvjiem un politikas veidotājiem. Katrs ziņojums skata noteiktu tematu – tas ir pakāpenisks ceļvedis aizlieguma ieviešanai nacionālajos apstākļos, veicinot pozitīvu bērnu audzināšanu, izpratnes veicināšanas kampaņas, pakalpojumu sniegšanu un progresu izsekošanu. Šis komikss arī tiecas veicināt izpratni par miesas soda kaitīgo ietekmi un to, cik svarīgi ir nodrošināt, ka bērniem ir uzticami pieaugušie, pie kuriem vērsties pēc palīdzības. Ziņojumi un kampaņa sniedz iedvesmu, kā arī svarīgākos standartus un praktiskos rīkus, lai mainītu sabiedrību un padarītu bērnību bez vardarbības par īstenību. Lai gan ziņojumi ir balstīti uz Baltijas jūras reģiona pieredzi, tajos nodots vēstījums un uzsvērtas prakses, kas svarīgas ne tikai 11 reģiona valstīs, bet visā Eiropā un pasaulē.

Papildu informācija par ziņojumiem un kampaņu pieejama adresē
www.childrenatrisk.eu/nonviolence

Izdevējs	Baltijas jūras valstu padomes Sekretariāts Slussplan 9, pasta kaste 2010, 103 11 Stokholma, Zviedrija
Autors	Turid Heiberg
Ilustrators	Myah Design www.myahdesigns.com
Darbā piedalījušies	Willy-Tore Mørch, Elizabeth Jareg, Olivia Lind Haldorsson, Daja Wenke, Lena Karlsson, Åsa Landberg, Marlene Riedel, Shawwna von Blixen, Anthony Jay, Constantina Marie Tsiplakis, Hulda Kissi

ISBN: 978-91-984154-8-3



2018

Šī darba licenci var izsniegt Baltijas jūras valstu padome saskaņā ar Radošo vispārējo apliecinājuma licenci 4.0 nekomerciālam starptautiskam pielietojumam bez atvasinājumiem.

Lai skatītu šīs licences eksemplāru, apmeklējiet
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>.

Vēlaties tulkot šo izdevumu?

Lūdzu, sazinieties ar Baltijas jūras valstu padomi, lai uzzinātu vairāk par formātu, akreditāciju un autortiesībām: cbss@cbss.org.



Šis ir stāsts par miesas soda kaitīgo ietekmi uz ikkatru bērnu un to, cik svarīgi, lai katram bērnam būtu uzticami pieaugušie, pie kuriem vērsties pēc palīdzības. Jauna puīša vecāki uztraucas, ka viņš dzīvē neko nerasniegs – ka viņš ir slinks un neuztver mācības nopietni. Viņi nezina, kā zēnu motivēt, tādēļ izmanto miesas sodu. Galu galā – viņi paši šādi tika audzināti. Tajā pašā laikā zēns domā, ka nevar runāt ar citiem pieaugušajiem un pat ne saviem vienaudžiem, jo tad visi uzzinātu par šo apkaunojumu. Taču pārmaiņas jau ir sākušās! Skolas personāls apgūst jaunas lietas, un zēns saņem iedrošinājumam nepieciešamo atbalstu. Šajā stāstā bērniem tiek dota iespēja tikt saklausītiem, un viņi izrādās gudrāki, nekā pieaugušie domā!

Pārmaiņas notiek arī reālajā pasaulē! Daudzās valstīs pieņem tiesisko regulējumu, kurā miesas sods tiek aizliegts, un vecāki arvien biežāk izmanto pozitīvas audzināšanas metodes. Pirmā šādu aizliegumu 1979. gadā pieņēma Zviedrija. Kopš pagājušā gadsimta 60. gadu beigām miesas soda izmantojums ievērojami krities, un mūsdienās Zviedrijā smagu miesas sodu pieredz mazāk nekā 5% bērnu. Līdzīgs progress panākts arī pārējā Baltijas jūras reģionā, pierādot, ka attieksmi un rīcību ir iespējams mainīt.

Taču – pat ja sists, pērts, iebiedēts un/vai pazemots tiek tikai viens bērns, tas tik un tā ir par daudz!

Sirds simbolizē nevardarbību. Izmantojot šo nevardarbības simbolu (kā piespraudi, profila bildē, plakātā vai citā formā), jūs publiski atbalstāt to, ka pret visiem bērniem jāizturas tāpat, kā jūs vēlaties, lai citi izturas pret jums tuvajiem bērniem: **ar cieņu, iecietību un laipnību.**

Ja vēlaties saņemt šī komiksa un piespraudes papildu eksemplārus, sazinieties ar Baltijas jūras valstu padomes Sekretariātu, rakstot uz cbss@cbss.org.

Nodibinājums "Centrs Dardedze" ir nevalstiska organizācija, kas iestājas par drošu bērniību – brīvu no fiziskas, emocionālas, seksuālas vardarbības un novārtā pamešanas. Ja Jums nepieciešams atbalsts nevardarbīgas bērnu audzināšanas jautājumos, aicinām sazināties ar centra speciālistiem.

Kontaktinformācija:

Nodibinājums "Centrs Dardedze"

Cieceres iela 3a, Rīga, LV-1002, Latvija

Tel: +371 6 7600685

Mob: +371 29556680

E-pasts: info@centrsdardedze.lv

www.centrsdardedze.lv

#nonviolentchildhoods
#goblue

