



Bērnu aizsardzības centrs



Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111

Katru dienu
Jebkurā laikā



TU – PAR KLASI BEZ VARDARBĪBAS!

BĒRNU AIZSARDZĪBAS CENTRA VARDARBĪBAS INTERVENČES NODAĻA

Sniedz praktisku, metodisku un informatīvu atbalstu par vardarbības gadījuma risināšanu izglītības iestādēm un citām iestādēm, kurās ilgstoši uzturas bērni.

Veic vardarbības gadījuma koordinēšanu un analīzi augsta līmeņa krīzes situācijās.

Sniedz atbalstu preventīvo pasākumu nodrošināšanā vardarbības mazināšanai.

Bērnu un pusaudžu Uzticības tālrunis 116111

- ♥ Nodrošina psihoemocionālu atbalstu
- ♥ Anonīms
- ♥ Bezmaksas
- ♥ Darbojas katru dienu, visu diennakti
- ♥ Ir iespēja rakstīt mums čātā
- ♥ Iespēja sazināties katru darba dienu no plkst. **12:00 – 20:00**
- ♥ Iespēja saņemt konsultāciju rakstot E-pastā



Uzticības tālruņa mājas lapa
uzticibastalrunis.lv

BĒRNU AIZSARDZĪBAS CENTRS
Ventspils iela 53, Rīga, LV-1002
pasts@bac.gov.lv
Tālrunis: 67359128
www.bac.gov.lv

PAR ATTIECĪBĀM BEZ VARDARBĪBAS!

P PAMANI

Pievērs uzmanību tam, kas notiek apkārtnē. Vai redzi, ka kāds tiek apsaukts, aizskarts vai apvainots? Vai kāds izskatās nobijies, bēdīgs vai cenšas izvairīties no kāda cita? Pamanīt vardarbību nozīmē būt vērīgam un saprast, ka tā var notikt jebkur. Ja redzi vai dzirdi, ka kaut kas nav pareizi, **neignorē to** – tavi novērojumi ir pirmais solis uz palīdzības sniegšanu.

A ATPAZĪSTI

Pajautā sev: vai tas, ko redzu vai dzirdu, ir vardarbība? **Vardarbība var būt dažāda.** Ja jūti, ka situācija nav taisnīga vai kādam tiek darīts pāri, tas nozīmē, ka esi atpazinis vardarbību.

R RĪKOJIES

Kad esi pamanījis un atpazinis vardarbību, nākamais solis ir rīkoties. Tas nenozīmē, ka tev jāiesaistās bīstamās situācijās, bet tu vari:

- **Ziņot pieaugušajam**, piemēram, skolotājam, sociālajam pedagogam vai vecākiem. Pasaki, kas notiek, un kāpēc tu esi noraizējies.
- **Atbalstīt cietušo**: pasaki viņam, ka viņš nav viens un ka kopā meklēsiet palīdzību.
- **Nestāvi malā**: ja redzi vardarbību, neizliecies, ka tā nenotiek. Tava rīcība var palīdzēt apturēt situāciju un parādīt cietušajam, ka viņš nav viens.

VARDARBĪBAS VEIDI

FIZISKA VARDARBĪBA ir bērna veselībai vai dzīvībai bīstams apzināts spēka pielietojums vai apzināta bērna pakļaušana kaitīgu faktoru iedarbībai. Piemēram, kniebšana, sišana, žņaugšana, ieslēgšana, grūstīšana, ierobežojumi apmeklēt tualeti uc.

EMOCIONĀLA VARDARBĪBA ir bērna pašcieņas aizskaršana vai psiholoģiska ietekmēšana. Piemēram, draudot otram, lamājot, pazemojot bērnu cita klātbūtnē uc.

SEKSUĀLĀ IZMANTOŠANA ir jebkādu seksuāla raksturu darbību veikšana ar vai bez fiziska kontakta. Piemēram, dzimumakts, otra intīmo vietu aizskaršana, otra privātuma pārkāpšana uc.

KIBERBULINGS ir ilgstoša rīcība vai uzvedība pret vienu vai vairākām personām pret viņa gribu, lai nodarītu psiholoģisku vai fizisku kaitējumu, izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas. Piemēram, aizskarošu un rupju ziņu sūtīšana vai ievietošana sociālajos tīklos, baumu izplatīšana tiešsaistē un aizskarošas informācijas aprites veicināšana, dalīšanās ar privātām bildēm uc.

VARDARBĪBAS PAZĪMES

FIZISKA VARDARBĪBA. Lai gan fiziskas vardarbības pazīmes šķiet vieglāk identificējamās pamanot miesas bojājumus, dažkārt tās nav nemaz tik acīmredzamas. Reizēm bērns mēģina to slēpt. Piemēram, bērns bieži kavē skolu, bērns ir pārlieku pasīvs, kautrīgs, izvairīgs, valkā noslēgtu apģērbu uc.

EMOCIONĀLA VARDARBĪBA. Bērna uzvedībā, fiziskajā, emocionālajā un sociālajā veselībā un uzvedībā var būt vērojamas dažādas pazīmes, kas var norādīt, ka bērns cieš no emocionālas vardarbības. Piemēram, bērns ir emocionāli vēss, vienaldzīgs, bieži skumjš, depresīvs uc.

SEKSUĀLĀ IZMANTOŠANA. Bērnam var būt vērojamas dažādas pazīmes, kas var norādīt, ka bērns cieš no seksuālas vardarbības. Piemēram, bērns stāsta par kādu savu paziņu, kas cietis no vardarbības, izteikti baidās no kādas vietas, pēkšņi parādās nauda, vērojamas panikas lēkmes uc. **Taču ir bērni kuriem nav vērojama neviena no minētajām pazīmēm.**

KIBERBULINGS. Bērns izjūt trauksmi nepārtraukti, jo vardarbību ir iespējams īstenot 24/7, bērns var baidīties izmantot telefonu arī brīžos, kad tiek aicināts to izmantot mācību procesā uc.

VARDARBĪBAS SEKAS

FIZISKA VARDARBĪBA – traumas un savainojumi, kauna, vainas un baiļu izjūta, dusmas, depresīvas izjūtas uc.

EMOCIONĀLA VARDARBĪBA – izolēšanās, neuzticēšanās, grūtības koncentrēties, psihosomatiskas saslimšanas, zems pašvērtējums uc.

SEKSUĀLĀ IZMANTOŠANA – neatbilstoši vecumam seksuālizēta uzvedība, suicidālas darbības, nespēja rast kontaktu ar citiem bērniem uc.

KIBERBULINGS – izolēšanās, tendence izolēties no sociāliem kontaktiem, sekmju pasliktināšanās, kauna, vainas un baiļu izjūta, zems pašvērtējums uc.

