

Mans kermenis ir tikai mans!



Mans vārds ir Anna.



**Es esmu pamanījusi,
ka pasaulē ir daudz
dažādu lietu.**

**Dažas lietas pasaulē ir personīgas
un pieder tikai man!**



**Piemēram,
neviens cits nelieto manu zobu birsti.**

Tā ir tikai mana.

**Šodien es saņēmu vēstuli!
Neviens cits to nedrīkst atvērt, tikai es, jo cilvēku
vēstules ir personīgas.**

Tas bija ielūgums uz draudzenes dzimšanas dienas svinībām. Pat mani vecāki nezinās, kas vēstulē rakstīti, kamēr es viņiem to nepateikšu.

Kādas personīgas lietas vēl Tu zini?
Kādas ir Tavas personīgās lietas?



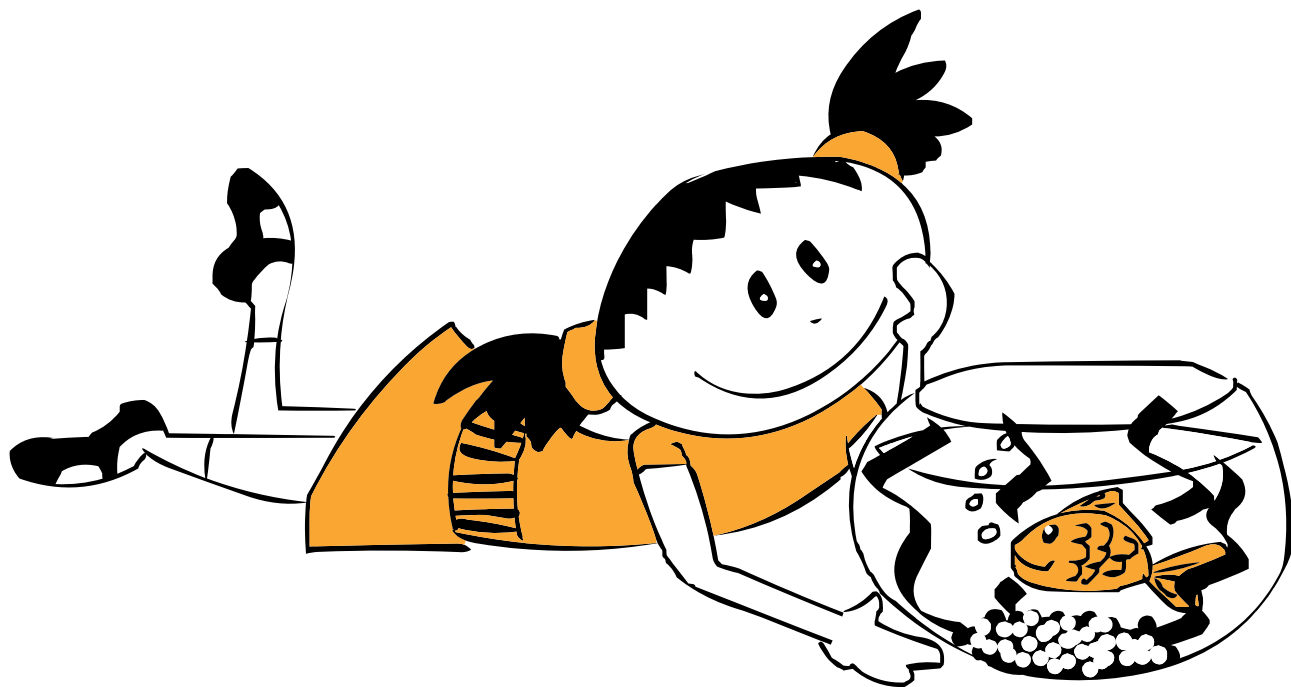
Mūsu mājās ir noteikums: ja kāda istabas durvis ir ciet, tad tas nozīmē - mana istaba, lūdzu klauvēt, bez klauvēšanas neienākt!

Manam brālim Edgaram ir pašam sava istaba. Tā ir tikai viņa istaba! Viņš var lūkoties spogulī un ķemmēt savus matus kaut visu dienu, ja vien viņš to vēlas.



Un maniem vecākiem ir pašiem sava istaba. Arī viņi dažreiz aiztaisa savas istabas durvis.

Ja manas istabas durvis ir ciet, tad tas nozīmē, ka es vēlos būt viena savā istabā. Es varu lasīt grāmatas vai vērot savas zivtiņas akvārijā, vai arī sēdēt uz paklāja un nedarīt neko.



Vai Tev ir sava istaba?

Kā Tu citiem saviem ģimenes locekļiem paziņo, ka vēlies pabūt viens?

Ko Tev vislabāk patīk darīt, kad Tu paliec viens?

Arī mans ķermenis ir kas īpašs, personisks un intīms.

Mana mamma saka, ka viss zem mana peldkostīma ir ļoti intīms - gan manas krūtis, gan čuriņa, gan dibens.

Neviens nedrīkst man pieskarties šīm vietām bez ļoti īpaša iemesla.

Zēniem ir krāniņš un dibens. Tās ir viņu ķermeņa intīmās vietas.



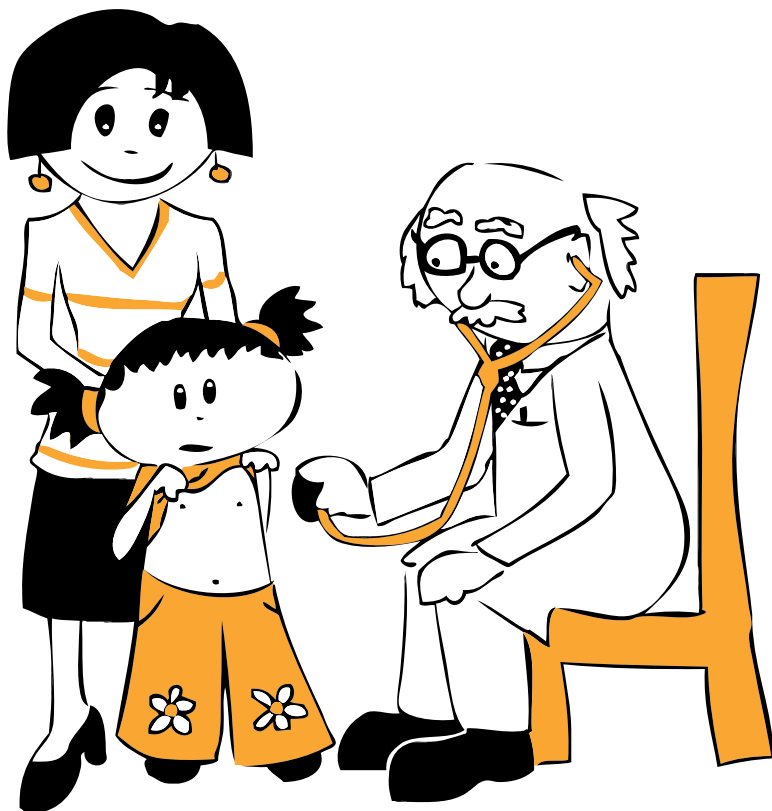
**Kā Tavā ģimenē pieņemts saukt meiteņu intīmās ķermeņa daļas?
Kā Tavā ģimenē pieņemts saukt zēnu intīmās ķermeņa daļas?**

Mana mazā brālīša ķermenis arī ir īpašs un personisks. Brālītim vēl ir jāmaina autiņi un viņš to nevar izdarīt pats. Kādam jāpalīdz to izdarīt, tādēļ citi ģimenes locekļi pieskaras brālīša intīmajām ķermeņa daļām.



Bet es vairs neesmu mazs bērniņš. Lielākoties es pati varu parūpēties par sevi. Dažreiz ārsts pieskaras manam ķermenim, lai pārbaudītu manu veselību. Taču pirms tam mana mamma lūdz dakteri, lai viņš pastāsta, kādēļ man pieskarsies.

Kādās situācijās vēl kāds pieskaras Tavam ķermenim?



Mana mamma un tētis saka:
"Ja kāds cits sāk Tev pieskarties un Tev tas nav patīkami, Tu drīksti teikt:
"Nē! Nedari tā!
Man tas nepatīk!"

Parasti man patīk pieskārieni.
Piemēram, mana mamma mani
apskauj, kad es sēžu viņai klēpī.

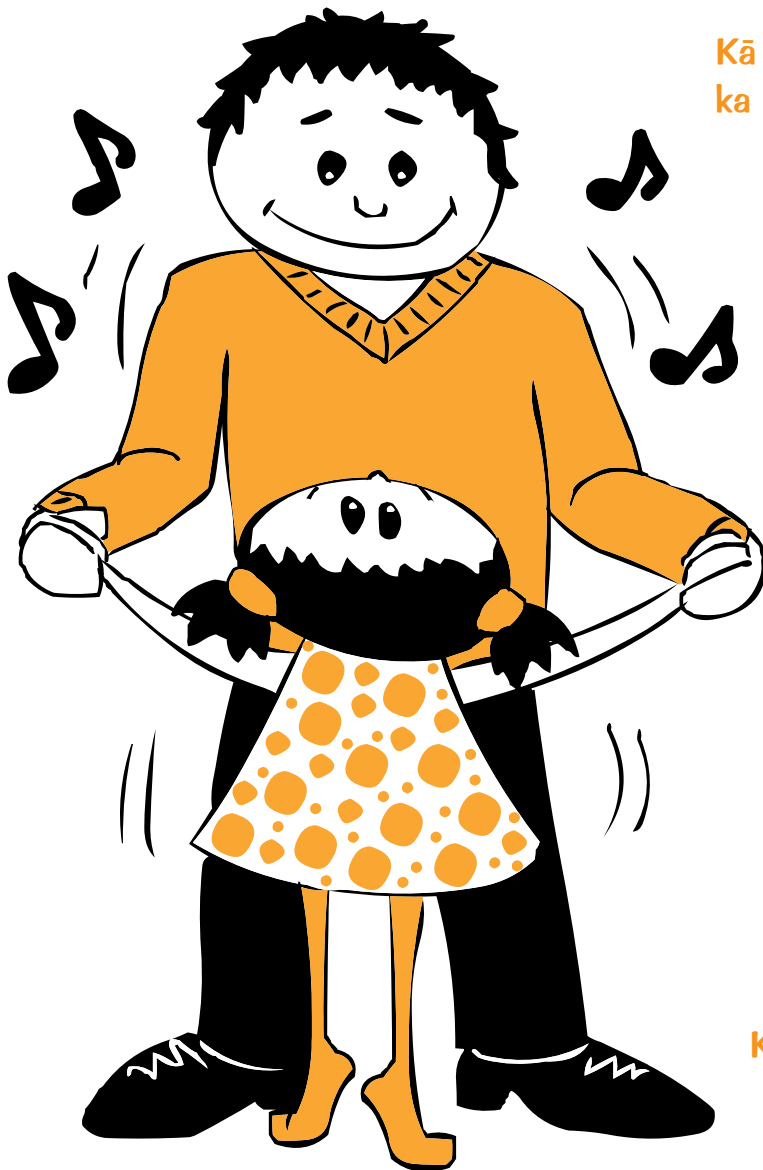
Man patīk pieskarties
citiem. Piemēram, es mīloju
un glaudu savu suni Reksi.
Un Reksim tas patīk.



Kā tava mamma Tev pieskaras?
Kā Tu vari zināt, ka kādam patīk Tavi pieskārieni?

Mazajam brālītim ļoti patīk iedot man buču.

Kā Tu vari citiem parādīt vai pateikt,
ka Tev patīk viņa pieskārieni?



Mums ar tēti abiem
patīk dejot. Viņš man
māca dejot kā senos
laikos.

Ko Tev patīk darīt kopā ar tēti?
Ko Tev patīk darīt kopā ar mammu?

Auklīte lasa man pasakas.
Man ļoti patīk pasakas.

Man patīk samīlot auklīti.
Un ir patīkami, ja auklīte
samīļo mani.



Kurš bērnībā pieskatīja Tevi?
Vai viņš Tev lasīja pasakas?
Ko vēl jūs kopā darījāt?

Ir pieskārieni, kuri man nepatīk.

Vakar Edgars mani kutināja, līdz es vairs nevarēju ievilkēt elpu. No sākuma tas bija jautri, bet tad man sāka sāpēt vēders. Viņš turēja ciet manas rokas. "Beidz!" es viņam teicu. Bet Edgars tikai turpināja un turpināja. "Beidz! Beidz!" es kļiedzu!

"Edgar, tūlīt pat pārtrauc!" tētis teica, "Annai tas vairs nepatīk."

"Ai, bet tā taču ir tikai spēle," atbildēja Edgars.

"Mūsu ģimenē ir pieņemts, ja kādam pieskārieni nepatīk, un viņš saka, lai pārstāj, tad tas nozīmē, ka ir jāpārtrauc tūlīt pat!" teica tētis.



Kā notiek Tavā ģimenē?



"Labi, māšēl, tu esi brīva."
Edgars devās uz savu istabu,
lai pildītu mājasdarbus.

"Paldies, tēti!" es teicu. Un
tētis man noglāstīja galvu.

Es priecājos, ka tētis Edgaram
lika pārtraukt kutināšanu.

Es mīlu savu brāli, taču citreiz pat mana ģimene un
draugi nepadomā, cik spēcīgi un nepatīkami var būt
viņu pieskārieni.

Piemēram, onkulis Kārlis - viņš ir mana tēta brālis. Onkulis Kārlis nāk pie mums ciemos un nes mums šokolādes konfektes. Tās man ļoti garšo. Bet man nepatīk atrasties viņam ļoti tuvu.

Onkulis Kārlis
ņem mani klēpī.



Viņš plikšķina un berzē manas rokas. Paplikšķina, paplikšķina, paberzē, paberzē. Tad es jūtos slikti. Un viņš ož pēc cigaretēm.

Pēc pēdējās reizes, kad onkulis Kārlis bija šeit, es jautāju savai mammai:

"Vai man ir jāļauj, lai onkulis Kārlis ņem mani klēpī, ja man tas nepatīk?"

"Protams, ka Tev nav jāļauj un Tu drīksti teikt NĒ!" atbildēja mamma.

"Bet tad onkulis Kārlis domās, ka viņš man nepatīk."

Mamma sarauca pieri. "Pats svarīgākais ir tas, kā Tu jūties. Onkulis Kārlis sapratīs. Es varu viņam to pateikt, bet, manuprāt, Tu vari to izdarīt arī pati. Tikai saki: "Nedari tā. Man tas nepatīk."

Nākamajā reizē, kad onkulis Kārlis atnāca ciemos, viņš gribēja ņemt mani klēpī. Es izvairījos no viņa rokām, atkāpos un teicu: „Nedari tā, man tas nepatīk.”

Onkulis Kārlis paskatījās uz mani. Mana sirds strauji pukstēja, jo biju uztraukusies.

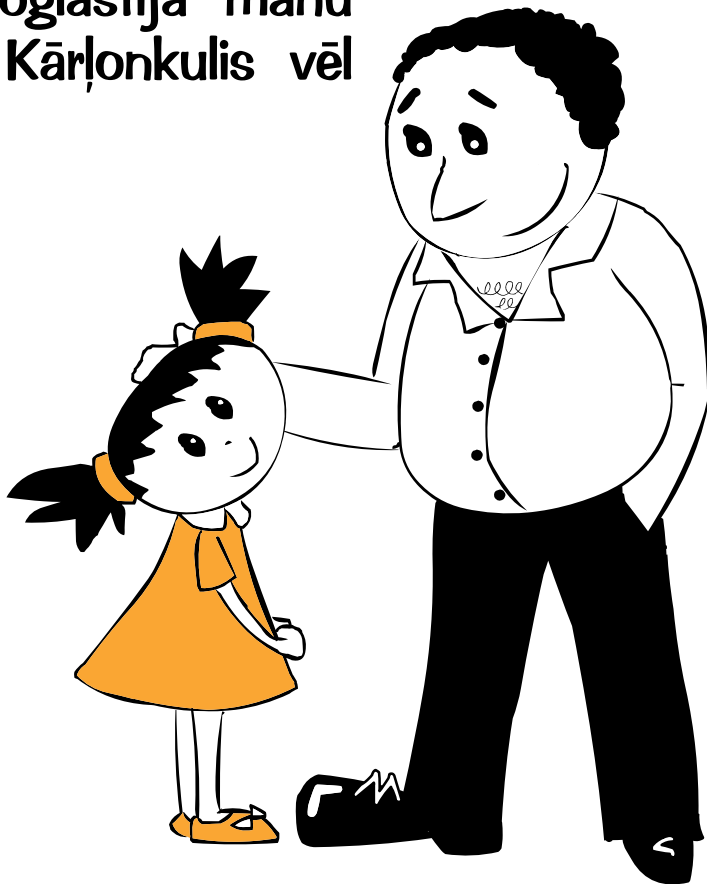
“Par lielu, lai sēdētu klēpī?” onkulis Kārlis teica. Tad viņš man uzsmaidīja un teica: “Labi, princesīt!”

Es nespēju noticēt, ka viņš it nemaz nebija nikns. Pirms tam es nezināju, vai varēšu onkulim Kārlim to pateikt, bet es to varēju!

**Vai Tev ir bijis tā, ka kāds dara kaut ko kas Tev nepatīk?
Ko Tu darīji šādā situācijā?**

Dodoties prom, viņš noglāstīja manu galvu. Es sapratu, ka Kārļonkulis vēl aizvien ir mans draugs.

Es pastāstīju savai mammai par to, kas noticis. "Es lepojos ar Tevi, Anna, jo Tu teici NĒ, kad juties slikti," teica mamma. "Ja Tev nepatīk, kā kāds Tev pieskaras, Tev jāsaka NĒ, lai viņš pārstātu to darīt!"



"Vai onkulis Kārlis ir izdarījis kaut ko sliktu, mamm?"
"Nē," viņa teica, "viņš tikai nezināja, kā Tu jūties, kad viņš Tev pieskaras, tādēļ Tev tas bija jāpasaka. Slikti un nepareizi būtu, ja viņš turpinātu Tev pieskarties pēc tava lūguma to nedarīt."

Nav labi, ja pieaugušie vai bērni mēģina pieskarties vai aiztikt Tava ķermeņa intīmās vietiņas – Tavas krūtis, Tavu čuriņu vai Tavu dibenu.

Tāpat nav pareizi, ja kāds saka: "Novelc savas apakšbikses!" vai „Novelc manas bikses!" un liek pieskarties viņa ķermeņa intīmajām vietiņām, vai arī, ja kāds vēlas Tevi fotogrāfēt bez drēbēm.

Vai kādreiz kāds pieaugušais vai bērns ir pieskāries (vai gribējis pieskarties) Tava ķermeņa intīmajām vietiņām?

Vai kādreiz kāds pieaugušais vai bērns Tev ir licis pieskarties viņa ķermeņa intīmajām vietiņām?

Vai kādreiz kāds pieaugušais vai bērns ir fotografējis (vai gribējis fotografēt) Tevi bez drēbēm?

"Ai," es teicu, "kas gan varētu mēģināt tā darīt?"

"Tas var būt kāds nepazīstams cilvēks vai arī kāds, kuru Tu labi pazīsti, piemēram, auklīte, skolotājs vai draugs," mamma teica "vai arī kāds no mūsu ģimenes. Visticamāk tas nekad nenotiks. Tev nevajag par to raizēties, tomēr ir jāzina, kā rīkoties, ja tas notiktu."

"Es kļūtu nikna," es teicu mammai, "Es kliegtu NĒ! Nedari man tā! Man tas nepatīk! Un skrietu prom."



"Labi", mamma atbildēja, "Un Tev noteikti ir jāatnāk pie manis un jāpastāsta, kas ir noticis. Dažkārt ir grūti panākt, lai kāds nedara to, kas mums nepatīk. Viņš vai viņa var censties izlikties, ka tā ir tikai spēle vai teikt, ka Tev būs nepatikšanas, ja kādam kaut ko pastāstīsi. Šis cilvēks var mēģināt Tevi iebiedēt. Bet, ja kāds aizskar Tava ķermeņa intīmās vietas, man noteikti tas ir jāzina, lai varu Tevi pasargāt. Tas nekas, ja jūties ļoti nobijusies, un vienalga, kas ir šis cilvēks, tas var būt arī ļoti mīļš cilvēks, Tev tas man ir jāizstāsta! Un ja manis nav Tev blakus, tad pastāsti par to kādam citam pieaugušajam, kuram Tu uzticies. Ja kāds pieaugušais Tev nenotic, tad saki to kādam citam. Nekad nebaidies izstāstīt to, kas noticis. Lai kas arī būtu noticis, tā nav Tava vaina."

"Mammu," es teicu, "es nekad neturēšu noslēpumā šādas lietas."

"Tu rīkosies pareizi," teica mamma, "bet, ja Tu glabāsi to noslēpumā, neviens nevarēs Tev palīdzēt."

Tagad gan pasteidzies un posies uz gulētiešanu."



Vai Tev ir kāds noslēpums?

Es uzvilku savu naktskreklu un iztīrīju zobus. Tad tētis paņēma mani piču paunā un aiznesa uz manu istabu.



Viņš tēloja, ka esmu pārāk smaga. "Oi!", viņš teica, "Man šķiet, ka Tu esi izaugusi vēl lielāka, nekā bijī vakar. Drīz Tu jau būsi pavisam liela meitene."

Es augu liela. Es zinu, ko nozīmē ķermeņa īpašās un intīmās vietiņas un kā rīkoties, ja kāds tām mēģinās pieskarties vai tās aiztikt. Es izstāstīšu to kādam pieaugušajam, kuram es uzticos.



Es apskāvu savu mammu un tēti un novēlēju viņiem: "Ar labu nakti!"

Es priecājos, ka visbiežāk saņemu pieskārienus, kuri ir mīli un patīkami.

Ar labu nakti!

Informācija vecākiem.

Vardarbība pret bērnu ir plaši izplatīta Latvijā. Bērni tiek atstāti novārtā, cieš gan no fiziskās un emocionālās, gan arī no seksuālās vardarbības. Seksuāla vardarbība ģimeni skar ļoti nopietni un dziļi, tādēļ saprotama cietušo bērnu vecāku, aizbildņu vai citu pieaugušo cilvēku panika, bailes, vainas izjūta, kauns un neticība notikušajam. Šāda cilvēku reakcija ir atbilstoša un pamatota. Šajā grāmatiņā tiek skarti dažādi jautājumi, kas saistīti ar seksuālo vardarbību un iespēju, kā savu bērnu no tās pasargāt.

Pētījumi liecina, ka līdz astoņpadsmit gadu vecumam 20-40% sieviešu un 10% vīriešu ir saskārušies vai cietuši no dažādiem seksuālās vardarbības veidiem. Aptuveni 90% seksuālās vardarbības gadījumos varmākas bijuši bērniem pazīstami pieaugušie (radnieki, kaimiņi, ģimenes draugi un paziņas, skolotāji u.c.). Varmākas, kas veic seksuālu vardarbību, var būt dažāda vecuma, dzimuma, dažādu tautību un ar dažādu reliģisko pārliecību. Šo cilvēku personības īpatnības ir grūti raksturot un izskaidrot. Vairumā gadījumu tie ir vīrieši.

Seksuālās vardarbības sekas izpaužas ļoti dažādi. Ir sekas, kuras var novērot bērna uzvedībā. Tās var būt:

- * straujas garastāvokļa izmaiņas (pirms tam laimīgs un priecīgs bērns var kļūt bēdīgs, kluss un nomākts),
- * uzvedības grūtības mājās un skolā,
- * somatiskas sūdzības, piemēram, galvassāpes un sāpes vēderā,
- * miega traucējumi un murgi,
- * nepatika doties uz kādu noteiktu vietu vai tikties ar kādiem noteiktiem cilvēkiem,
- * seksualizēta uzvedība un seksualizētas rotaļas, izmantojot lelles un iesaistot rotaļu biedrus.

Atsevišķas uzvedības pārmaiņas var arī nebūt saistītas ar seksuālu vardarbību. Dažiem bērniem uzvedības izmaiņas būs vērojamas tikai pēc vardarbības fakta atklāšanas, bet dažiem bērniem simptomi nebūs vērojami.

Saruna ar savu bērnu par jautājumiem, kas saistīti ar seksuālu vardarbību, ir labākais veids, kā noskaidrot, vai Jūsu bērns nav cietis no seksuālās vardarbības, arī labākais veids, kā pasargāt savu bērnu no iespējamās vardarbības.

Šajā sarunā intīmās ķermeņa daļas nosauciet tādos vārdos, kurus parasti izmantojat ģimenē. Pavaicājiet savam bērnam, vai kādreiz kāds ir mēģinājis pieskarties viņa intīmajām ķermeņa vietām, vai kāds pieaugušais prasījis, lai Jūsu bērns aiztiekt viņa intīmās ķermeņa vietas.

Ir svarīgi, lai Jūs justos mierīgi un pietiekami ērti, kad runājat ar bērnu par šīm tēmām. Ja tā nav, bērns sajutīs jūsu nedrošību un nevēlēsies ar jums runāt par šo tēmu. Atcerieties, ka ik pa laikam ir vērts ar bērnu pārrunāt ar vardarbību saistītus jautājumus, lai pārliecinātos, ka viņš patiešām sapratis to, ko jūs viņam gribējāt teikt un iemācīt.

Ticiet savam bērnam, ja viņš Jums stāsta, ka ir cietis vai cieš no seksuālas vardarbības. Ja bērns Jums stāsta, ka kāds ir pieskāries viņa intīmajām ķermeņa vietām, jums jālūdz padoms un palīdzība policijā vai bāriņtiesā/pagasttiesā, kā arī sociālajam darbiniekam, psihologam vai ārstam, kas var Jums un Jūsu bērnam palīdzēt noskaidrot notikušo un izvēlēties turpmāko rīcību. Atcerieties, ka seksuālās vardarbības sekas var mazināt vai pārvarēt pilnīgi.

Runājot ar savu bērnu, Jūs varat viņu pasargāt no seksuālas vardarbības.

Lai uzzinātu vairāk,

Nodibinājums „Centrs Dardedze”
Adrese: Cieceres iela 3a, Rīga, LV-1002
Tālrunis: +371 67600685, +371 29556680
Fakss: +371 67612614
E-pasts: info@centrsdardedze.lv
Mājas lapa: www.centrsdardedze.lv



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



SABIEDRĪBAS INTEGRĀCIJAS FONDS

Finansē Šveices Konfederācija un Latvijas Republika no Latvijas un Šveices
sadarbības programmas līdzekļiem paplašinātajai Eiropas Savienībai
www.swiss-contribution.lv

Māksliniece Laura Ozoliņa

2011