



NOSARGĀT

"Solis pirms: Darbs ar pusaudžiem vardarbības novēršanai"



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Labklājības ministrija



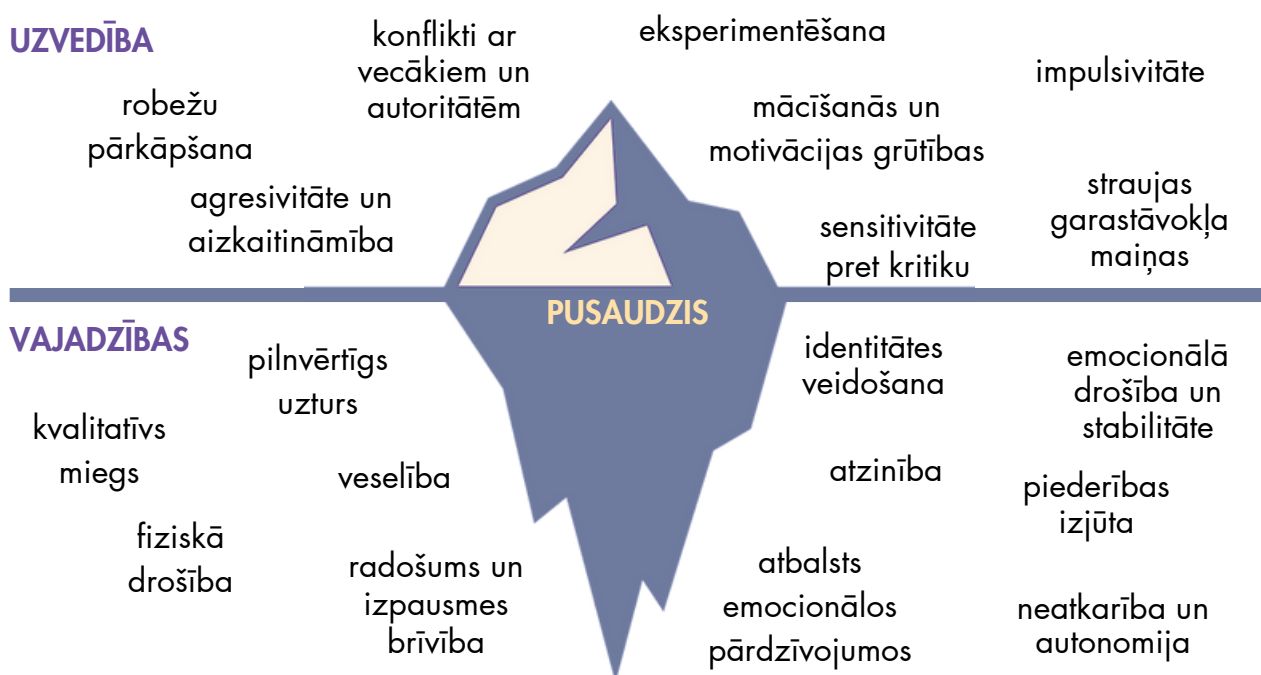
Satura rādītājs

- 3** Ievads
- 4** Kelvins Dohertijs: Kā izveidot jaunieša vajadzībās balstītu pakalpojumu?
- 10** Trīne Gārdse: Riska faktori vardarbīgai pusaudžu uzvedībai
- 15** Krista Skara: 20 uzvedības piemēri pusaudžiem ar sarežģītu uzvedību, kā arī šīs uzvedības iespējamie iemesli
- 19** Guna Krēgere-Medne: Pusaudzis nav problēma
- 22** Uldis Ābele: Vajadzīgs vesels ciems, lai izaudzinātu bērnu. Vesels ciems piedalījies bērnu dzīves "novešanā"
- 24** Bērnu aizsardzības centrs kā resurss
- 26** Vardarbības gadījumu risināšanas algoritms izglītības iestādēs
- 30** Vardarbības aculiecinieku iesaistīšanās soli
- 31** 10 veselīgu / neveselīgu attiecību pazīmes
- 35** Vienkārši rīki, kā runāt ar jauniešiem par (ne)veselīgām attiecībām un vardarbības atpazīšanu
- 39** Neformālās izglītības metodes darbā ar jauniešiem. Motivācija. Drosme. Radošums
- 42** Konference "Solis pirms: Darbs ar pusaudžiem vardarbības novēršanai"

Materiāls tapis Eiropas Sociālā fonda Plus projekta Nr. 4.3.6.4/1/24/I/001 "Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai" ietvaros. Projekta mērķis ir izstrādāt un ieviest atbalsta instrumentus, lai novērstu vardarbību pret bērniem un vardarbību ģimenē, aptverot gan vardarbības gadījumus pret bērniem ģimenē un ārpusģimenes aprūpē, gan vardarbības gadījumus ģimenē pret pilngadīgām personām, tostarp vardarbību pret partneri un vardarbību pret senioriem, kā arī īstenojot izglītošanas un informēšanas pasākumus speciālistiem un sabiedrībai.

levads

Pusaudžu vecumposms ir nozīmīgs attīstības posms, kas vienlaikus ir piepildīts ar izaugsmes iespējām un izaicinājumiem. Šajā periodā veidojas uzvedības modeļi, kas var ietekmēt turpmāko dzīvi. Robežu pārkāpšana, agresivitāte, konflikti ar vecākiem un autoritātēm, mācīšanās un motivācijas grūtības ir tikai aisberga redzamā daļa. Taču aiz šīm izpausmēm nereti slēpjas dziļākas vajadzības, kas saistītas ar emocionālās drošības un stabilitātes trūkumu, fiziskās un mentālās veselības problēmām, piedzīvotu vardarbību ģimenē vai piederības izjūtas neesamību.



Tāpēc darbs ar pusaudžiem, kuriem ir vardarbīga uzvedība, ir īpaši nozīmīgs – tas ne tikai palīdz novērst turpmākās negatīvās sekas, bet arī veicina pusaudžu veiksmīgu iekļaušanos sabiedrībā. Vardarbīga uzvedība bieži ir daudzdimensionāla problēma, kuras saknes meklējamas gan ģimenes, gan vides ietekmē, tāpēc savlaicīga, koordinēta un profesionāla palīdzība ir izšķiroša. Speciālistiem ir būtiski apzināties un mērķtiecīgi adresēt pusaudžu vajadzības, lai sekmētu ilgtermiņa pozitīvas pārmaiņas gan pašu jauniešu, gan sabiedrības dzīvē kopumā.

Šis materiāls tapis konferences [“Solis pirms: Darbs ar pusaudžiem vardarbības novēršanai”](#) ietvaros. Ņemot vērā konferences dalībnieku unikālo kompetenci darbā ar pusaudžiem, kuriem ir vardarbīga uzvedība, šajā materiālā ietvertas intervijas ar Latvijas un ārvalstu ekspertiem, nacionāla un starptautiska mēroga labās prakses piemēri, kā arī ieteikumi veselīgu un uzticībā balstītu attiecību veidošanai ar pusaudžiem.

Katrs jauniešs ir pelnījis dzīvot vidē, kur viņš vai viņa jūtas saprasti, pieņemti un atbalstīti.

Kā izveidot jaunieša vajadzībās balstītu pakalpojumu?

Kelvins Dohertijs (Kelvin Doherty), Ziemeļīrijas piemērs

Kas ir jaunieša vajadzībās balstīti pakalpojumi? Kāpēc svarīga ir traumas izpratnē balstīta pieeja? Kā nodrošināt, ka pakalpojuma laikā gūtais progress saglabājas arī pēc pakalpojuma noslēgšanās? Uz šo un citiem būtiskiem jautājumiem atbildes meklējam sarunā ar Ziemeļīrijas Jaunatnes tieslietu aģentūras ("[Youth Justice Agency](#)") Jaunatnes tieslietu pakalpojumu direktoru Kelvīnu Dohertiju.

Ko mēs saprotam, kad sakām "jaunieša vajadzībās balstīti pakalpojumi", runājot par jauniešiem ar vardarbīgu vai noziedzīgu uzvedību? Kādas ir vajadzības vai specifiski raksturlielumi, kas ir jāņem vērā?

Kad mēs runājam par jaunieša vajadzībās balstītiem pakalpojumiem, es labprātāk izmantoju terminu "bērna vajadzības". Pirmkārt, tāpēc, ka šiem pakalpojumiem ir jābūt saskaņā ar ANO Bērnu tiesību konvenciju, kas darbojas bērna labāko interešu vārdā. Tātad pakalpojumam ir jābūt bērna attīstībai atbilstošam. Un kas ir patiešām svarīgi – pakalpojumam ir jānodrošina bērnu līdzdarbība. Proti, bērni ir aktīva un svarīga problēmas risinājuma daļa. Tieši tāpēc viss, ko mēs, Jaunatnes tieslietu aģentūra un Ziemeļīrijas krimināltiesību sistēma, darām, notiek ar bērnu un arīdzaņ viņu ģimeņū, vecāku, audžuvecāku iesaisti.

Otrs raksturlielums ir individualizēts aprūpes plāns. Tā ir konkrēta fokusēšanās uz bērna labākajām interesēm. Kad viņš ieiet jebkurā sistēmā – vai tā būtu krimināltiesību sistēma, veselības vai izglītības sistēma – , viņš iznāk no tās labākā situācijā, nekā tajā iegāja.

Tiesa, pakalpojumi ir daudz un dažādi – par narkotiku un alkohola lietošanu, izglītību, nodarbinātību, psiholoģiskais atbalsts u.c. –, tāpēc tas nozīmē, ka ir jāliek lietā holistiska pieeja, kas sniedzas ārpus vienas organizācijas kompetences. Viena organizācija nevar būt atbildīga par visu, jo bērnam, kas ienācis viņu sistēmā, var būt dažādas vajadzības.

Es strādāju tieslietu sistēmā, un mēs nebūt neesam piemērotākajā situācijā, lai apmierinātu mentālās veselības vajadzības, tāpēc mums ir jāsadarbojas ar citiem departamentiem un citām organizācijām, lai nodrošinātu nepieciešamos pakalpojumus, jo mēs esam šī bērna galvenie aprūpētāji.

Tā ir vairāku institūciju pieeja, līdz ar to par bērnu ir atbildīgi sociālie dienesti, izglītības un veselības aprūpes iestādes. Galvenais šajā visā ir attiecības, jo mēs zinām, ka bērni, kuri nāk, piemēram, no ārpusģimenes aprūpes sistēmas, diezgan bieži neuzticas pieaugušajiem. Tāpēc mēs ļoti, ļoti lielu uzvaru liekam uz to, lai attīstītu attiecības ar bērnu.

Vai ir svarīgi, izstrādājot pakalpojumus bērniem ar vardarbīgu vai noziedzīgu uzvedību, ņemt vērā traumas izpratnē balstītu pieeju?

Pilnīgi noteikti, tas ir būtiski. Pētījumi, ko esmu lasījis, liecina, ka nav tiešas cēloņsakarības starp traumu un vardarbību, taču pastāv ļoti, ļoti spēcīga saikne, jo mēs konstatējam, ka bērni, kuriem ir trauma, ir arī vardarbīga uzvedība, tāpēc traumas izpratnē balstīta pieeja ir svarīga. Un, manuprāt, tā ir svarīga vairāku iemeslu dēļ.

Pirmkārt, tas nozīmē atzīt traumas ietekmi uz bērna attīstību, uz bērna neiroloģiju, smadzeņu attīstību, stresa hormona kortizola izstrādāšanos. Šie bērni viegli nonāk "cīnīs vai bēdz" stāvoklī, reaģējot uz salīdzinoši vāju stimulu.

Mēs zinām, ka traumētiem bērniem ir problēmas ar lēmumu pieņemšanu, kā arī arīdzan saikne ar UDHS. Tāpēc pakalpojumi mums ir jāplāno saskaņā ar šiem raksturlielumiem, lai tie būtu attīstības līmenim pielāgoti un radītu drošu vidi.

Piemēram, Jaunatnes tieslietu aģentūras pirmā stāva telpas ir speciāli iekārtotas ar mīkstām mēbelēm un krāsainas, bet uz sienām ir gleznas. Mēs cenšamies attālināties no korporatīvās vides un izvairīties no iespējas, ka bērnam, šeit ienākot, kaut kas varētu atgādināt par traumu. Mēs arī piedāvājam sulu, tēju, cepumus, lai nodrošinātu patīkamāku gaisotni. Droša vide ir arī būtiska, lai veicinātu bērna noturību.



Līdzīgi kā ziedam, lai tas augtu spēcīgs un krāšņš, ir nepieciešami konkrēti apstākļi, tāpat ir ar bērnu. Drošā vidē palielinās bērna kapacitāte navigēt traumu. Un tas nozīmē atzīt, ka bērni ar sarežģītu traumatisku pieredzi, iespējams, nevar veikt tāda paša veida aktivitātes kā viņu vienaudži. Viņi mācās lēnāk vai varbūt citādāk.

Svarīgi ir arī iedrošināt vecākus, jo ne vienmēr vecāki zina, ka viņu bērns ir piedzīvojis traumu, jo vecāki paši ir piedzīvojuši traumu, līdz ar to ir ielēgti aplī. Un to mēs šeit, Ziemeļrijā, redzam izteikti, ņemot vērā mūsu pilsoņu konfliktus, ka eksistē starppaaudžu trauma, ko vecāki nodod saviem bērniem.

Līdz ar to varam teikt, ka traumas izpratnē balstīta pieeja ir ļoti svarīga. Šī pieeja nebūs vajadzīga visiem bērniem, bet nozīmīgam skaitam gan.

Jūs jau minējāt sadarbību kā vienu no atslēgas vārdiem, runājot par bērna vajadzībās balstītu pakalpojumu izveidi. Cik svarīga ir partnerība starp izglītības iestādēm, tiesībsargājošajām iestādēm, sociālajiem dienestiem un sabiedriskajām organizācijām, lai nodrošinātu pakalpojuma izdošanos? Vai bez tās nevar?

Bez tās nevar. Mēs visi strādājam vidē vai valstī ar ierobežotiem resursiem. Mums nekad nav pietiekami daudz naudas. Turklāt mums arī nav pietiekami liela kompetence par visiem jautājumiem. Man ir zināšanas par tieslietām un bērniem, kuri iet cauri tieslietu sistēmai, bet man nav kompetences izglītības jomā, veselības jomā un mentālās veselības jomā.

Tātad, nodrošinot pakalpojumus bērniem, mums tas ir jādara vairākām organizācijām kopā un tādā veidā, ka visi iesaistītie var sniegt bērniem nepieciešamos pakalpojumus.

Mums ir bērni, piemēram, ar mentālās veselības problēmām. Mums kā aģentūrai nav resursu, lai ar to strādātu, bet mūsu kolēģi no bērnu un pusaudžu mentālās veselības dienestiem ir eksperti. Tiesa, piekļuve viņu pakalpojumiem mēdz būt apgrūtināta vai viņi mēdz saskarties ar visai augstu atbiruma līmeni. Tāpēc mums ir jāstrādā kopā ar saviem kolēģiem no mentālās veselības dienestiem, lai rastu citādākus veidus, kā sasniegt bērnus. Tas ir efektīvākais risinājums, ja skatāmies no resursu aspekta, un labākais bērnu interešu ziņā.

Kā veicināt šādu sadarbību? Tas nav kaut kas, kas rodas vienā dienā.

Nerodas gan. Ir nepieciešama griba un cilvēki, kuri vēlas šos pakalpojumus nodrošināt, vēlas, lai tie būtu veiksmīgi, vēlas strādāt sadarbībā, kā arī – ir nepieciešama līderība, lai apvienotu dažādus departamentus, lai tas notiktu. Bez līderības tas pats no sevis nenotiks. Ne vienmēr ir runa par papildu resursiem, bet gan par šo resursu izmantošanu efektīvākā veidā.

Mēs nebūtu sasnieguši to, ko esam sasnieguši Ziemeļīrijas tieslietu sistēmā, ja nebūtu sadarbošanās, ja nebūtu mūsu kolēģu. Un otrādi – mūsu kolēģi izglītības un veselības jomās nenasniegtu to bez mums.

Vai varat padalīties ar kādu veiksmīgu piemēru, kad esat īstenojuši bērna vajadzībās balstītu pakalpojumu?

Jā. Ir divi, kas man uzreiz nāk prātā. Pirmais ir Bērnu novirzīšanas forums ("[Children`s Diversion Forum](#)"). Mēs zinām, ka ir bērni, kuri atrodas tieslietu sistēmas perifērijā, un mēs nevēlamies, lai viņi nonāktu tieslietu sistēmā, jo mēs zinām, ka bērniem ir ļoti viegli tajā iekļūt, bet ir ļoti grūti viņus dabūt no tās ārā un nogādāt labākā vietā. Un vēl mums ir pazīstama bērnu novirzīšana un agrīna intervence, kas ir rentablāka un dod labākus rezultātus.

Šo forumu pārvaldām mēs, bet tajā darbojas arī sociālie dienesti, izglītības jomas pārstāvji, policija un jaunatnes dienests. Visi iesaistītie var novirzīt bērnus uz forumu. Arī ārējas organizācijas var novirzīt bērnus, protams, ir noteikti kritēriji, proti, bērniem ir jāatrodas uz kriminālās justīcijas sistēmas robežas un viņu uzvedībai ir jābūt ar kriminālu noslieci. Tā var būt vardarbīga, ar noziedzīgu kaitējumu, piemēram, zādzības, bet vēl nesniedzas pāri sliekšnim, lai policija varētu ierosināt kriminālvajāšanu. Tātad jebkura organizācija var novirzīt bērnu – ar bērna un viņa vecāku piekrišanu.

Taču pats galvenais šajā Bērnu novirzīšanas forumā ir tas, ka visi iesaistītie kopīgi lemj, kura organizācija vai struktūrvienība ir piemērotākā, lai strādātu ar konkrēto bērnu. Vai tas būs sociālais dienests? Jaunatnes dienests? Izglītības joma? Mentālās veselības dienests? Bērnu novirzīšanas forums bērniem sniedz savlaicīgus pakalpojumus, kas attur viņus no saskarsmes ar kriminālās justīcijas sistēmu.

Otrs piemērs ir mentālās veselības pilotprojekts. No saviem pētījumiem mēs zinājām, ka bieži vien novirzām bērnus pie mentālās veselības speciālistiem, taču iesaistīšanās rādītāji bija zemi, bērni neapmeklēja tikšanās un neizgāja intervences programmu. Kad vaicājām, kāpēc tā, viņi mums atbildēja, ka iemesls ir tas, ka tikšanās notiek slimnīcā. Mēs nolasiām kaunu un stigmatu, ko izraisa slimnīca ar uzrakstu "mentālā veselība", līdz ar to vaicājām sev, kā mēs varam atteikties no šī medicīniskā modeļa? Kā varam nodrošināt pakalpojumu citādāk? Un mēs nācām klajā ar pilotprojektu, kas paredz, ka mentālās veselības māsa divas reizes nedēļā ierodas pie mums, Jaunatnes tieslietu aģentūrā, un strādā ar bērniem šeit. Tas vēl aizvien ir slimnīcas mentālās veselības speciālists ar visām nepieciešamām pieejām pakalpojumiem un speciālistiem, taču bērniem patīkamā vidē.

Rezultātā mēs novērojām būtisku atbiruma samazināšanos – no 60-70% līdz mazāk nekā 10%. Komfortablās vides dēļ būtiski palielinājās arī pabeigto intervenču skaits. Tas viss pateicoties starpinstitucionālai sadarbībai, ko Ziemeļīrijā esam uzsākuši Jaunatnes tieslietu aģentūrā.

Kā jūs mērāt un kā nodrošināt, ka pakalpojuma laikā gūtais progress saglabājas arī pēc pakalpojuma noslēgšanās?

Šis aspekts ir patiešām svarīgs, jo mēs zinām, ka bērnu pāreja uz pieaugušo dzīvi vēlāk ir neticami sarežģīta. Un mēs zinām, ka arī pāreja uz kopienu, kad viņi ir izgājuši pakalpojumu, var būt problemātiska. Mēs novērtējam visu, ko mēs darām, vērtējam ietekmi un rezultātu. Un runa nav par skaitļiem. Runa nav par intervenču skaitu. Runa nav par bērnu skaitu, kuri izgājuši pakalpojumu.

Jautājums, ko uzdodam, – kādas pārmaiņas tas radījis?

Tātad – mēs mērām visu, kas sākas un beidzas ar bērnu. Pēc pakalpojuma noslēgšanās mēs veicam novērtējumu, kurā vaicājam, kas strādā, kas nestrādā, izzinām bērna attiecības ar viņam norīkoto darbinieku, kādi pakalpojumi viņam tika piedāvāti utt. Un mēs arī iztaujājam vecākus, jo nav iespējams strādāt ar bērnu izolēti no ģimenes.

Kas attiecas uz pāreju uz kopienu, tad mēs bērnu tam sagatavojam. Ja tā ir mentālā veselība vai izglītība, mēs palīdzam iepriekš attīstīt nepieciešamās prasmes, lai pāreja būtu iespējami nesāpīga. Taču arī pēc pakalpojuma beigām mēs piedāvājam brīvprātīgu kontaktu, jo zinām, ka viņiem aizvien var būt nepieciešams atbalsts, tāpēc mēs viņus neatgrūžam pēc pakalpojuma noslēgšanās.

Otra ir pāreja, kas notiek, iespējams, mazākajam procentam, kuri pāriet no jauniešu uz pieaugušo sistēmu. Mums ir protokoli un vienošanās ar pieaugušo probācijas dienestu, ka mēs sekojam šim bērnam vēl vairākus mēnešus. Tā ka mēs esam vislabākajā situācijā, mums ir attiecības ar bērnu un mēs sniedzam galvenos pakalpojumus, un mums ir vienošanās ar mūsu kolēģiem probācijas dienestā, ka mēs izskatīsim katru gadījumu atsevišķi. Tas viss tādēļ, lai tiktu nodrošinātas bērna labākās intereses, lai nodrošinātu, ka šī pāreja no mūsu dienesta ir līgana.

Vai jūs saglabājat kontaktu arī ar ģimeni?

Jā, noteikti, tas ir būtiski. Mūsu pieredzē ģimenes ir ļoti pateicīgas par pakalpojumiem. Bērnu, kuri atrodas tieslietu sistēmā, ģimenes parasti jūtas ļoti bezpalīdzīgas. Ir ļoti svarīgi tās iedrošināt un spēcīnāt, tāpēc mēs piedāvājam vecāku atbalsta grupas. Tās gan nav atbalsta grupas, kurās mēs mācām, kā būt labākiem vecākiem. Tas nestrādā. Un tas var būt pazemojoši un apkaunojoši, jo viņi jau izjūt kaunu, ka viņu bērns ir tieslietu sistēmā.

Tā vietā mēs vecākiem pašiem ļaujam izvēlēties, kādu atbalstu un kādas intervences viņi vēlas saņemt. Un tad viņi nāk klajā – kāds vēlas uzzināt vairāk par mentālo veselību, kāds cits vēlas uzzināt, kā sadarboties ar vardarbīgu bērnu, vēl kādu interesē alkohola un narkotiku jautājumi. Proti, kā atbalstīt savu atvasi, kas lieto alkoholu vai narkotikas. Nav iespējams strādāt ar bērnu bez sadarbošanās ar vecākiem, viņu iedrošināšanas un spēcīnāšanas.

Vai šī sadarbība notiek pakalpojuma laikā vai arī pēc tā noslēgšanās?

Pakalpojuma laikā. Taču arī pēc tam, kad bērns iziet no mūsu sistēmas, mēs vecākus neizslēdzam. Ja vecākam ir nepieciešams atbalsts, mēs piedāvājam turpināt sadarbību ar mums, ko mēs pārskatām reizi mēnesī.

Un noslēgumā jautājums par valodu. Proti, kā mūsu valodas lietojums ietekmē attieksmes veidošanos par šo jauniešu grupu kopumā? Piemēram, konkrētu vārdu izvēle kā "problemātiskie pusaudži".

Šis ir ļoti labs jautājums, jo valoda ir ļoti svarīga – mēs zinām, ka valoda ir saistīta ar varu. Mums ir jābūt apzinātiem savā valodas lietojumā, piemēram, nesaucot to par riska grupu, bet par ievainojamu. Un runa nav par jauniešiem likumpārkāpējiem, bet gan par bērniem. Mīkstināt valodu un izmantot bērniem draudzīgu izteiksmes veidu, jo tas ietekmē gan tos, kuri strādā ar bērniem, gan politikas veidotājus. Tas veido priekšstatus un arī politiku.

Un tāpat tas veido stereotipus. Konkrēta vecuma vīrieši ir riskanti. Vardarbīgi bērni nav uzticami. Un tas viss notiek vēl, pirms bērns ir sastapts. Mūsu valoda veido spriedumus. Tāpēc es jau atkal atsauktos uz ANO Bērnu tiesību konvenciju un bērna labākajām interesēm.

Es nekad neizmantoju terminu "jauns likumpārkāpējs" vai "noziedzīgs". Cenšos neizmantot terminu "riska", taču reizēm tas ir neizbēgami, taču tajos gadījumos es cenšos izmantot citādāku valodas lietojumu, uzsverot, ka pakalpojums ir bērna attīstībai atbilstošs un atbilst ne vien ANO Bērnu tiesību konvencijai, bet arī mūsu – Jaunatnes tieslietu aģentūras – modelim. Proti, ka bērns ir pirmajā vietā.



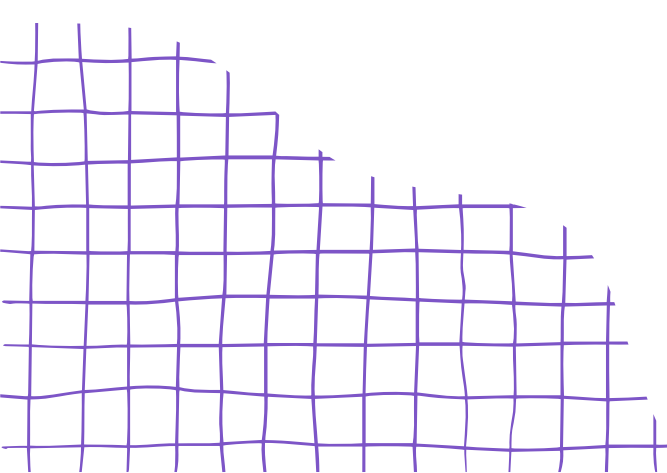
Mēs atzīstam, ka bērni ir unikāli, tostarp savā attīstībā, mācīšanās paradumos, un ka viņi nav pilnībā attīstījušies un nobrieduši. Viņu smadzenes nav nobriedušas, tāpēc, jā, viņi uzņemsies riskus, un reizēm šie riski nodarīs kaitējumu. Mums ir jābūt apzinātiem par to. Taču tas, kā mēs uz to reaģējam, ir jābūt bērnam draudzīgā veidā, un valoda šajā ziņā ir būtiska. Un savu valodu mēs varam kontrolēt.

Kelvin Doherty

Pēc sociālā darbinieka kvalifikācijas iegūšanas Kelvins Dohertijs strādāja par probācijas darbinieku Londonā un Belfāstā, pirms sāka strādāt Jaunatnes lietu aģentūrā, kur viņš pašlaik ir direktora palīgs. Viņš interesējas par bērnu vajadzību novērtēšanu tieslietu sistēmā, atjaunojošo taisnīgumu un novirzīšanas mehānismiem, lai noturētu bērnus no vispārējās tiesvedības. Kelvins kā valsts eksperts ir piedalījies četros Eiropas Savienības finansētos projektos par atjaunojošo justīciju un nesen Jaunatnes lietu aģentūrā ir izstrādājis uzlabotu lietu pārvaldības sistēmu bērniem.

Viņš 2010. gadā izdevis publikāciju "The Development of Restorative Justice in Northern Ireland", Taylor, W., Earle, R. and Hester, R. (eds) "Youth Justice Handbook: Theory, Policy and Practice", Cullompton: Willan un nesen - "A novel approach for understanding trauma-related youth violence in low resource contexts: A retrospective case file review in Northern Ireland" in Violence: An International Journal (2022) Sage.

Viņš ir vadījis seminārus, mācības un uzstājies konferencēs Apvienotajā Karalistē, Eiropā un Ziemeļamerikā.



Riska faktori vardarbīgai pusaudžu uzvedībai

Trīne Gārdse (Trine Gaardsøe), Dānijas piemērs

Vardarbīga pusaudžu uzvedība nerodas pati no sevis – tai ir iemesli, turklāt lielākoties ne viens vien, kas sakņojas dažādos riska faktoros – individuālos, ģimenes, vienaudžu un skolas līmenī. Par izplatītākajiem riska faktoriem izvaicājam Dānijas “Metodecentret” vadošo konsultanti Trīni Gārdse (Trine Gaardsøe).

Kādi ir tipiski riska faktori, ja runājam par pusaudžiem ar vardarbīgu uzvedību?

Lai būtu vieglāk saprotams, riska faktoros iedalīsim vairākos līmeņos: individuālais līmenis, ģimenes līmenis, vienaudžu līmenis un skolas līmenis. Turklāt jāņem vērā, ka šie riska faktori attiecas ne vien uz vardarbīgu uzvedību, bet arī uz noziedzīgu rīcību.

Uz individuālo līmeni attiecas individuālas ievainojamības, piemēram, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms (UDHS). Tas nozīmē, ka ir ļoti grūti koncentrēties, jo smadzeņu frontālā daiva ir attīstījusies vēlāk nekā vienaudžiem. Un tas šos pusaudžus padara ievainojamus, jo viņi netiek individualizēti apmācīti, kā tas būtu nepieciešams. Šī iemesla dēļ viņiem ir arī negatīva pieredze komunikācijā ar skolotājiem, klases biedriem, bieži vien arī vecākiem. Un, kā liecina pētījumi, bērniem ar UDHS ir 50–60% liels uzvedības traucējumu attīstības risks.

Vēl viena individuāla ievainojamība ir uz augsta līmeņa stimuliem tendēta personība. Ja šāds bērns vai pusaudzis nesaņem nepieciešamo adrenalīna devu no kādām aktivitātēm, piemēram, klinšu kāpšanas vai motosporta, tad viņš to var sākt meklēt negatīvās vidēs, attīstot agresīvu un/vai noziedzīgu uzvedību.

Arī izaicinājumi skolā pieskaitāmi pie individuālām ievainojamībām, ja bērns vai pusaudzis regulāri cieš neveiksmi – vai tās būtu mācības, vai attiecības ar apkārtējiem. Negatīvās emocijas uzkrājas līdz pat frustrācijai, kas kļūst par riska faktoru vardarbīgas uzvedības attīstībai.

Nākamais – ģimenes līmenis, kurā ietilpst daži ļoti spēcīgi riska faktori. Pirmkārt, ģimenes attiecību paraugs. Ja vecāks demonstrē vardarbīgu vai agresīvu uzvedību un viņam ir problēmas regulēt savas emocijas un apvaldīt impulsus, bērns šādu uzvedību redz un pārņem.

Kādi ir tipiski riska faktori, ja runājam par pusaudžiem ar vardarbīgu uzvedību?

Pozitīvas piesaistes trūkums. Ja bērns attiecībās ar vecākiem neizjūt drošu pieķeršanos, tas var būt spēcīgs riska faktors, jo bērns atrodas konstantā nedrošības stāvoklī, un, lai aizsargātos, bērns var kļūt agresīvs.

Būtisks riska faktors pusaudzim kļūst vardarbīgam ir situācija, ja ģimenē ir novērojama antisociāla uzvedība – tā var būt krimināla rakstura vai, piemēram, neārstēta psihiatriska diagnoze, kuras dēļ vecāks nav spējīgs aprūpēt bērnu.

Arīdzan stress par finanšu līdzekļu trūkumu var kalpot par riska faktoru pusaudža uzvedībai kļūst vardarbīgai. Ja vecāki atrodas nemītīgā izdzīvošanas režīmā, ir ļoti grūti atrast laiku un enerģiju, lai būtu pietiekami labi vecāki, līdz ar to arī bērns atrodas izdzīvošanas režīmā.

Konflikts starp vecākiem, kuri dzīvo kopā, kā arī šķirti vecākiem. Ja vecāki savā starpā nesadarbojas par bērna audzināšanu, tas kļūst par riska faktoru, jo drošas vides vietā bērns piedzīvo strīdus un nevienprātību.

Riska faktors ir arī situācija, kad bērnu audzina viens vecāks bez atbalsta no citiem vai arī vecāki ir ļoti jauni un nav gana nobrieduši, lai uzņemtos vecāku atbildību un pienākumus, kā rezultātā bērns nesaņem nepieciešamo aprūpi un uzmanību.

Nepietiekama vai neesoša uzmanīšana – kur bērns atrodas un ar ko, cikos viņš būs mājās utt. Tas ir ļoti liels riska faktors, jo bērns nekontrolēti var iedzīvoties nelabvēlīgās vidēs un atrasties ārpus mājas vēlās stundās kopā ar vienaudžiem, kuri uzvedas vardarbīgi vai noziedzīgi.

Kā arī – ja brāļi vai māsas rīkojas vardarbīgi un/vai noziedzīgi. Tas var kalpot gan par spēcīgu negatīvu piemēru, gan atņemt vecāku uzmanību, jo viņi ir aizņemti, cenšoties izkontrolēt brāļu vai māsu nevēlamo uzvedību. Rezultātā bērns nesaņem viņam nepieciešamo uzmanību un frustrācijas dēļ arī var sākt uzvesties vardarbīgi vai noziedzīgi.

Viens no spēcīgākajiem riska faktoriem ir ļaunprātīga izturēšanās – fiziska vai emocionāla vardarbība. Nedrošā vidē, kur nav iespējams prognozēt, kas notiks tālāk, ir itin viegli pašam sākt uzvesties vardarbīgi.

Vienaudžu līmenis kļūst aktuāls tieši pusaudžu vecumā, jo arvien vairāk laika tiek pavadīts kopā ar vienaudžiem ārpus mājas un arvien mazāk – ar vecākiem. Līdz ar to – ja pusaudža draugi uzvedas vardarbīgi vai noziedzīgi, pastāv lielāks risks, ka arī viņš tā sāks uzvesties. Tas ir milzīgs riska faktors, jo pusaudža vecumā ir ļoti svarīga piederība grupai.

Tāpēc arī atraidījums no kādas sociālās grupas, piemēram, sociālo prasmju trūkuma dēļ vai nepieņemamas uzvedības dēļ var būt nozīmīgs riska faktors, lai sāktu uzvesties vardarbīgi vai noziedzīgi.

Vai skolas līmenis ir vairāk vides, ne attiecību līmenis?

Jā, bet ne tikai. Dānijā skolu mēs devējam par "zaļo laiku", jo, atrodoties skolā, pusaudzis ir pasargāts no potenciālajām antisociālajām vidēm, kurās viņš var nokļūt, ja netiek uzmanīts. Taču arī dzīvesvietas rajons ir riska faktors – piemēram, viegla piekļuve alkoholam vai narkotikām, augsts noziedzības līmenis, nabadzība. Tie visi ir riska faktori, lai nokļūtu antisociālās vidēs.

Un jo vairāk riska faktoru kombinējas, jo lielāka iespējamība, ka pusaudzis varētu sākt uzvesties vardarbīgi vai noziedzīgi.

Tieši tā. Tas darbojas kā algoritms. Taču viss nav tik vienkārši, jo katram riska faktoram pretī var stāties kāds aizsargājošs faktors. Piemēram, lieliskas kognitīvās spējas, vecvecāki, kuri aizpilda vecāku lomu, vai ārpuskolas sporta nodarbības, kurās pusaudzis demonstrē labus rezultātus.

Vai ir novērojamas dzimumu atšķirības, ja runājam par riska faktoriem? Vai zēni un meitenes tiek ietekmēti atšķirīgi?

Kopumā agresijas, noziedzības un likumpārkāpumu rādītāji ir ievērojami augstāki zēniem. Viens no iemesliem, ja mēs salīdzinām zēnus un meitenes, ir fakts, ka zēnu frontālās daivas un neiroloģiskā attīstība norit vēlāk nekā meiteņu. Zēni meitenes panāk vēlos pusaudžu gados pirms 20 gadu sasniegšanas, kad viņi visbeidzot spēj regulēt savu uzvedību un fokusēties uz ilgtermiņa sekām. Nav runa par intelektuālo attīstību, bet gan par sevis vadīšanas funkciju, kur zēni atpaliek no meitenēm, līdz ar to viņi ir arī pakļauti lielākam riskam attīstīties antisociālai vai agresīvai uzvedībai.

Kas jāņem vērā – zēni lielākoties agresīvo uzvedību vērs uz āru, savukārt meitenes – uz iekšu, proti, nodarbojas ar paškaitējumu. Tādi vismaz ir dati par Dāniju, un es domāju, ka arī starptautiski.

Un, protams, kad mēs runājam par dzimumu atšķirībām, pastāv arī specifisku dzimumu lomu modelēšana. Lai arī modernā sabiedrībā vairs nepastāv tik krasas dzimumu atšķirības, tomēr mūsu kultūrā aizvien eksistē stereotipi, ka zēni savās rīcībās ir pamanāmāki, skaļāki, bet meitenes – klusākas, iekšupvērstākas.

Vai Jūs varētu padalīties, kādi riska faktori bija klātesoši, kad pusaudzim bija vardarbīga uzvedība?

Es atklāšu no ļoti vispārīgas perspektīvas, ņemot vērā simtiem gadījumu, ar kuriem es kā konsultante, supervizore un terapeite esmu saskārusies. Individuālā līmenī tas ir neārstēts UDHS – organiskas grūtības, kas nav nedz apzinātas, nedz arī ārstētas. Ne medicīniski, ne ar vides pielāgošanu. Papildus nāk uzraudzības trūkums, siltu attiecību neesamība un vecāku sadarbības trūkums. Proti, vecāki savā starpā nesadarbojas, tādā veidā rādot negatīvu piemēru. Arī pozitīva brīvā laika pavadīšanas un panākumu trūkums skolā. Šie ir galvenie riska faktori, kuri ir klātesoši, kad izstrādājam plānu un sākam darbu.

Cik ilgi norit darbs?

Parasti no sešiem līdz astoņiem-deviņiem mēnešiem. Jo jaunāks ir bērns, jo lielāks fokuss ir uz vecākiem. Jo vecāks ir bērns, jo lielāks fokuss ir uz viņu. Ik gadījumu mēs skatām individuāli, analizējam vajadzības, apzinām riska faktoros un atbalstošos faktoros, uzstādām mērķus, sākam strādāt. Analīze, intervence, novērtēšana, pielāgošana – mēs vienmēr vadāmies pēc šāda algoritma, līdz mērķis ir sasniegts. Ik mēnesi mēs veicam novērtēšanu visām iesaistītajām pusēm, kurā no 1 līdz 10 viņi novērtē progresu. Ja progresa nav, mēs atkal analizējam, kāpēc tā, un pielāgojam.

Un cik daudz speciālistu ir iesaistīti darbā pie viena gadījuma?

Tā ir komanda, kurā darbojas vietējais ģimenes lietu speciālists, kurš bērnam un ģimenei piešķir pakalpojumu. Un tad ir viena galvenā kontaktpersona vai ģimenes terapeits, kurš ir atbildīgs par sazināšanos ar citiem speciālistiem un kalpo par starpnieku. Tas var būt arī psihiatrs vai psihologs. Klāt nāk skolu vadītāji un skolotāji. Tā ir starpdisciplināra profesionāļu komanda, taču šo procesu vada viena galvenā kontaktpersona.

Mūsu mērķis nav kaut ko darīt vecāku vietā. Mēs iedodam rīkus un atbalstām, lai viņi dara paši savā dabiskajā vidē. Jo mūsu pieredze un arī zinātne pierāda, ka tad, ja mēs pārņemam vecāku darbu, mēs atstājam viņus ar tām pašām problēmām, ar kurām viņus pie mums nosūtīja, jo viņi nav attīstījuši savas prasmes nostāties uz savām kājām ar savas atbalsta sistēmas palīdzību. Ja mēs uzņemamies risināt problēmas skolā, ejam līdz bērnim uz skolu un veicam kompensējošas intervences, tad viņi neiemācīsies uzņemties atbildību un neapgūs prasmes, kas nepieciešamas, lai pakalpojums būtu ilgtspējīgs.

Ņemot vērā Jūsu pieredzi darbā ar pusaudžiem, vai pusaudžu uzvedībā saredzat kādas jaunas tendences, kas varētu ietekmēt vardarbīgas vai noziedzīgas uzvedības rādītājus nākotnē?

Pēdējos gados mēs esam fokusējušies uz tehnoloģiju attīstību un sociālajiem medijiem, proti, riskantu uzvedību tiešsaistē. Ja palūkojamies savos datos, tad redzam, ka negatīva sociālo platformu lietošana patlaban ir ļoti izplatīta, un šo problēmu mēs vēl neesam veiksmīgi apzinājuši, lai palīdzētu ģimenēm to risināt. Problēma ir tāda, ka tiešsaistē var būt noziedzīga vide, ko nedz sociālie dienesti, nedz policija nekontrolē. Videomateriāli ar vardarbīgu saturu, kas ir nelegāli, bet pusaudži nezina, ka tie ir nelegāli. Vai kailfoto, kas bez piekrišanas tiek pārsūtīti citiem. Šī ir jauna sfēra, kuras apkarošanā mēs, Dānijā, pagaidām esam iesācēji. Pagaidām tas, kas notiek tiešsaistē, ir ārpus mūsu kontroles. Par to mēs zinām pārāk maz un vēl mazāk par to, kā to izskaust.

Protams, mēs varētu teikt vecākiem, lai viņi vienkārši aizliedz saviem pusaudžiem lietot sociālos tīklus, taču tas nav risinājums. Tāpēc mums ir jāstrādā ar preventīvu ģimenes līmeni, lai vecāki būtu lietas kursā par to, ko viņu bērns dara tiešsaistē. Savukārt jauniešu līmenī jāveic preventīvais darbs skolās – kas ir pieņemama uzvedība tiešsaistē, kas ir nelegāla rīcība tiešsaistē, ko darīt, ja kāds atsūta nelegālu saturu. Daudz pusaudžu piedalās šāda satura izplatīšanā, jo baidās tikt sociāli izslēgti vai nodēvēti par ziņotājiem.

Dānijā ir problēma arī ar tirgošanos tiešsaistē – piemēram, zagtu mantu, dizaineru apģērbu, narkotiku utt. Policija un sociālie dienesti saskaras ar grūtībām šos procesus apzināt un iejaukties. Tā vesela jauna pasaule, par kuru mums nav nedz pētījumu, nedz kompetences, lai apkarotu.

Tāpēc šo es saredzu kā pastiprinātu uzmanības fokusu "Metodecentret" darbībā turpmākajos gados. Patlaban mēs meklējam literatūru, starptautisku pieredzi, lai apzinātu labāko praksi, apzinātu zināšanas, kas nepieciešamas, lai apmācītu mūsu speciālistus, kuri savukārt tālāk varēt atbalstīt vecākus, skolotājus un pusaudžus, lai viņi neiesaistītos negatīvā vai antisociālā uzvedībā tiešsaistē, kā arī izstrādāt izglītojošus materiālus.

Trine Gaardsøe

Esmu ieguvusi maģistra grādu psiholoģijā un kopš 2008. gada strādāju bērnu, jauniešu un ģimeņu ārstēšanas jomā.

Kopš 2013. gada strādāju par galveno konsultanti "Metodecentret" Orhūsā, Dānijā. Metodes centra galvenais mērķis un uzmanības centrā ir jauno zinātnes atziņu un zināšanu ieviešana praksē, cieši sadarbojoties ar vietējām pašvaldībām un speciālistiem Dānijā. Metodes centrā mēs palīdzam speciālistiem nodrošināt ārstēšanu un metodes, kas darbojas. Es esmu daļa no starpdisciplināras komandas Metodes centrā, un savā ikdienas praksē es sadarbojos gan ar ģimenes terapeitiem, gan ar gadījuma terapeitiem, gan ar darbiniekiem ievietošanas iestādēs un citās sociālajās programmās no dažādām Dānijas pašvaldībām.

Mana galvenā loma un atbildība ir profesionāla projektu vadība un kvalitātes nodrošināšana, izglītības un apmācības veicināšana, konsultāciju un supervīzijas sniegšana utt. Manas metodoloģiskās pieejas pamatā ir holistiska, strukturēta, sistemātiska, uz mērķi orientēta un problēmu risināšanas prakse. Mani virza darbs ar negatīvu attīstības tendenču novēršanu un neaizsargāto bērnu, jauniešu un ģimeņu iespēju veicināšanu.



20 uzvedības piemēri pusaudžiem ar sarežģītu uzvedību, kā arī šīs uzvedības iespējamie iemesli

Krista Skara, Valsts probācijas dienests, Probācijas programmu nodaļas vadītāja

“Pusaudzim ir jābūt iespējai izvēlēties – pateikt nē, būt radošam, izpausties. Ir jātur robežas, bet tur, kur ir droši, jāļauj šīm robežām paplašināties. Pusaudži ir vērsti uz eksperimentēšanu,” pauž Krista Skara, psiholoģe un Valsts probācijas dienesta Probācijas programmu nodaļas vadītāja.

“Ir pusaudži ar izteikti sarežģītu uzvedību, tomēr vēlos uzsvērt, ka lielākā daļa pusaudžu, neskatoties uz izaicinājumiem uzvedībā, ir spējīgi augt, attīstīties un pieņemt pozitīvas pārmaiņas, ja vien saņem atbilstošu atbalstu un izpratni no pieaugušo puses. Kas satricina mūsu – speciālistu un pedagogu – iekšējo stāju, ir tas, ka pusaudžiem ir ļoti loģiski cīnīties par savu viedokli, patstāvību, lēnām kļūst par pieaugušiem cilvēkiem, kuri visu jau zina un var izdarīt bez vecāku palīdzības. Tas var izpausties dažādi. Viens – viņi ļoti cītīgi strādā un darbojas. Otrs – viņi pretojas dažādām idejām un priekšlikumiem, ko sniedz speciālisti vai skolotāji. Speciālistam ir svarīgi neuztvert šo uzvedību personīgi. Nedrīkst ņemt pie sirds, ka pusaudzis pretojas, ka viņam ir savs viedoklis, kas ļoti bieži ir atšķirīgs no speciālista viedokļa,” viņa iedrošina.

“Pieaugušajiem grūti pieņemams ir tas, ko es saucu par “pusaudžu emocionālo nihilismu”, kad šķiet, ka vienīgais, ko pusaudzis domā, ir: “Ārprāts, cik šis viss ir garlaicīgi.” Šīs emocionālās svārstības ir pavisam normālas. Reizēm viņi ārēji šķiet bezjūtīgi, reizēm – pārlietu jūtīgi par katru jautājumu vai komentāru. Tas arī ir normāli. Tas viss pieder pie viņu emocionālā “vētras perioda”. Kārtīgas dusmu lēkmes pusaudžu vecumā ir pavisam normālas – ļaujiet viņiem izblauties, aizcirst durvis, ja vien viņi nevienam nekaitē. Ja pusaudzis to dara drošā vidē, tad emocijas ir jāļauj izpaust. Kas ir grūtāk – kad fonā pusaudzis piedzīvo emocionālas vai fiziskas ciešanas, par kurām mēs nenojaušam. Tad pusaudzis var šķist riebīgs, pat ļauns vai agresīvs pret apkārtējiem,” stāsta Skara.

“Pusaudžus ar uzvedības problēmām mēs pamanām, kad viņi mums traucē. Bet tāpat jāpievērš uzmanība arī klusajiem pusaudžiem, kuri ir perfekcionisti, kuri paliek nemanīti un netraucē. Bieži šie pusaudži cieš iekšēji – izjūt emocionālas sāpes, jūtas nesaprasti, grimst savās izjūtās. Un brīdis, kad šāds pusaudzis ķeras pie aizliegtu vielu lietošanas, visiem ir pārsteigums, taču tas ir viņa mēģinājums tikt galā ar grūtībām skolā, mājas pienākumiem, ārpuskolas aktivitātēm. Manā pieredzē tas reizēm notiek pat ar ļoti talantīgiem jauniešiem,” atklāj speciāliste.

1. Izvairās no acu kontakta

ļespējams: Pusaudzis var justies neērti vai satraukti. Tas var liecināt arī par pašpārliecinātības trūkumu vai bailēm no speciālista vērtējuma.

2. Biežas dusmu lēkmes

ļespējams: Pusaudzis var just trauksmi, cīnīties ar iekšēju vilšanos, justies nesaprasts vai piedzīvot neatrisinātas emocionālas ciešanas.

3. Atsakās apmeklēt skolu

ļespējams: Pusaudzim var būt sociālā trauksme, var tikt piedzīvota vardarbība skolā, mācību grūtības vai depresijas/nomāktības izraisīts motivācijas trūkums. Ir vērts pievērst uzmanību arī pusaudža sociālajam kontekstam (vai ir iespēja apmeklēt skolu, apģērbs) un fiziskajai veselībai.

4. Izvairās no ģimenes vai draugiem

ļespējams: Pusaudzis var justies izolēts, just zemu pašvērtējumu vai depresiju/nomāktību.

5. Iesaistās riskantā uzvedībā (piem., lieto vielas)

ļespējams: Pusaudža riskantā uzvedība var būt veids, kā tikt galā ar emocionālām sāpēm, izvairīties no stresa vai iegūt statusu, justies pieņemtam kādā sociālajā grupā. Eksperimentēšanai un robežu pārkāpšanai ir sava vieta un laiks pusaudžu vecumā, tomēr pusaudzim ir jābūt informētam par iespējamajām sekām viņa uzvedībai.

6. Ļoti aizsargājas

ļespējams: Pusaudzis var justies neaizsargāts un uztvert parastus jautājumus vai komentārus kā kritiku, iespējams, pagātnes pieredžu dēļ, kurās viņš tika vērtēts, noraidīts vai kritizēts.

7. Izrāda necieņu vai pretojas autoritātei

ļespējams: Šī pusaudža uzvedība var būt mēģinājums apliecināt savu neatkarību un patstāvību vai veids, kā tikt galā ar bezspēcības izjūtu.

8. Izvairās no atbildības (piem., nepilda mājas darbus vai uzdevumus)

ļespējams: Pusaudzim var trūkt motivācijas, viņam var būt mazvērtības izjūta vai bailes no neveiksmes. Pusaudža vecums ir vienīgais laiks, kad cilvēks var lavierēt starp bērna un pieaugušā vecumu, ik pa brīdim izvēloties sev ērtāko, kļūstot patstāvīgam vai mēģinot aizbēgt no atbildībām.

9. Veic paškaitējumu

ļespējams: Šāda pusaudža uzvedība var būt kā centieni tikt galā ar pārlietu lielu emocionālu stresu vai lai paustu iekšēji sāpīgu pieredzi, kuru ir grūti izteikt vārdos. Paškaitējumam (skrāpējumi, griezumumi, apdegumi) vienmēr ir jāpievērš uzmanība un par to ar pusaudzi ir jārunā atklāti.

10. Visu brīvo brīžu pavadīšana ekrāna priekšā

ļespējams: Pusaudzis var izmantot digitālās ierīces, lai izvairītos no realitātes, nedomātu, meklējot aizbēgšanu vai kādu apstiprinājumu savām domām sociālajos medijos. Pusaudzim ikdienā var būt raksturīgas grūtības veidot kontaktu/draudzību ar citiem, savukārt interneta vidē draudzības veidojas viegli, iesaistoties kopīgās interešu grupās/spēlēs.

11. Rikojas noslēpumaini vai melo

ļespējams: Pusaudzis ar šādu uzvedību varētu mēģināt sevi aizsargāt no nosodījuma, censties izvairīties no soda vai saglabāt privātumu attiecībā uz savām problēmām.

12. Pēkšņas izmaiņas izskatā (piem., krasi maina stilu)

ļespējams: Pusaudzim tas var būt sevis izpausmes veids vai mēģinājums iegūt kontroles izjūtu un individualitāti, sevis meklējumi vai iejušanās kādā sociālajā grupā. Būtiski pievērst uzmanību, ja ģērbšanās stils pēkšņi kļūst vecumam neatbilstošs.

13. Atsakās piedalīties aktivitātēs

ļespējams: Pusaudzim var būt zems pašvērtējums, sociālā trauksme vai bailes no neveiksmes vai izsmiekla. Ir vērts pamanīt arī iespējamus fiziskos ierobežojumus pusaudža dalībai, piemēram, mēnešreizes, neatbilstošs apģērbs un apavi, kādas nemanāmas fiziskas sāpes.

14. Pārmērīgas bažas, trauksme vai panikas lēkmes

ļespējams: Tas var liecināt par ilgstošu trauksmi pusaudža dzīvē, bieži saistītu ar nedrošību vai nerisinātu traumatisku pieredzi. Pārmērīga raizēšanās var būt raksturīga arī pusaudžiem, kuri sajūt lielas, pārmērīgas gaidas un prasības no apkārtējiem.

15. Nepauž interesi par nākotnes plāniem

ļespējams: Pusaudža nākotnes orientācijas trūkums var liecināt par depresiju, bezcerības izjūtu vai bailēm no neveiksmes. Cerības trūkums bieži ir raksturīgs pusaudžiem, kuri piedzīvojuši dažādas traumatiskas pieredzes. Ir grūti domāt par nākotni, ja esi bijis vai šobrīd esi trauksmainā/traumatiskā/bīstamā vidē.

16. Prokrastinē vai izvairās no uzdevumiem

ļespējams: Pusaudža izvairīšanās no uzdevumu izpildes var būt saistīta ar perfekcionismu, bailēm no kritikas vai ar pārslodzes izjūtu un domām, ka uzdevumu neizdosies veikt, lai kā censtos.

17. Asi reaģē uz konstruktīviem norādījumiem vai lūgumiem

ļespējams: Pusaudzis to sadzird kā kritiku vai noraidījumu. Jūtīgums pret iespējamo noraidījumu var norādīt uz zemu pašvērtējumu vai agrākām emocionāli sāpīgām noraidījuma vai kritikas pieredzēm, kas aktualizējas, dzirdot lūgumu kaut ko mainīt, labot vai darīt citādāk.

18. Strīdas vai provocē

Iespējams: Pusaudzis var pārbaudīt robežas, meklēt uzmanību vai mēģināt likt saprast savas emocijas, ja jūtas neuzklausīts, ignorēts vai nesaprasts.

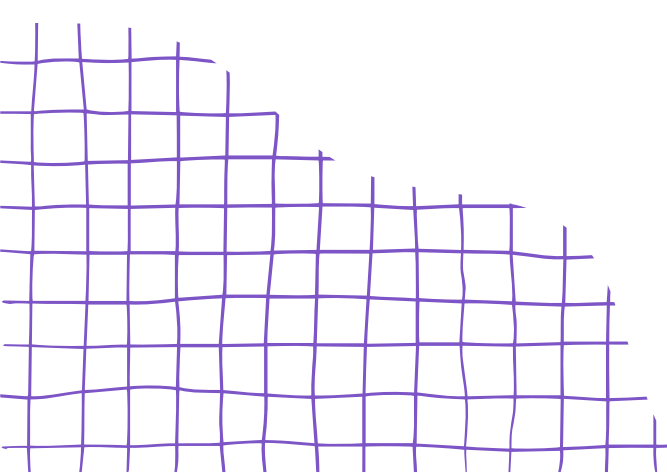
19. Nespēj izpildīt solījumus

Iespējams: Pusaudzim var būt impulsivitātes grūtības, organizācijas problēmas vai bailes pievilt citus, ja nespēj izpildīt cerības.

20. Bez redzama izskaidrojuma sūdzas par fiziskām sāpēm (piem., galvassāpēm, vēdersāpēm)

Iespējams: Fiziskas sūdzības var būt stresa vai trauksmes izpausmes. Ja pusaudzim ir grūti izteikt savas emocionālās grūtības, viņš atrodas trauksmainā situācijā un viņa ķermenis var signalizēt ar dažādām sāpēm un ķermeniskām sajūtām.

Katrai no šīm uzvedībām ir savi vieglāk izprotami vai sarežģītāki slāņi, un, lai gan šie iespējamie uzvedības iemesli ir bieži sastopami, pamatcēloņi atšķiras atkarībā no katra pusaudža individuālās pieredzes un emocionālajām vajadzībām.



Pusaudzis nav problēma

Guna Krēgere-Medne, Sociālā atbalsta un izglītības fonds (SAIF)
Kurzemes ģimeņu atbalsta centra "Liepāja" vadītāja

"Pusaudzis nav problēma. Mēs mēdzam lietot vārdus "problemātisks pusaudzis", "agresīvs pusaudzis" vai "grūtais bērns". Attiecībās un komunikācijā svarīgi pieņemt, ka viss pusaudzis nav problēma. Mēs nevaram ieraudzīt resursus, ja ar otru komunicējam kā problemātisku, agresīvu. Pusaudzis nav problēma – problēma ir problēma," pauž Sociālā atbalsta un izglītības fonda Kurzemes ģimeņu atbalsta centra "Liepāja" vadītāja Guna Krēgere-Medne, kuru esam aicinājuši uz sarunu, cenšoties noskaidrot atbildi uz jautājumu: "Kā veidot saikni ar pusaudzi?"

Kādas ir pusaudžu komunikācijas īpatnības un emocionālās vajadzības, kas jāņem vērā?

Es domāju, ka komunikācija ar pusaudzi kopumā daudz neatšķiras no jebkuras citas mūsu komunikācijas. Es nevēlētos šo vecumposmu padarīt tik ārkārtīgi īpašu tieši no komunikācijas viedokļa, ka būtu jāmeklē pilnīgi cita valoda un pieeja. Ja mēs vēlamies ar kādu izveidot kontaktu, mēs pielāgojamies otram, mēģinām sajūst otra noskaņojumu, izrādām interesi par otru, paužam cieņu un pieņemšanu. Mēs nevaram gaidīt cieņu pret sevi, ja neizrādām cieņu pret otru. Mēs nevaram gaidīt atvērtību, ja paši neesam atvērti un godīgi. Mēs nevaram cerēt, ka mūsos klausīsies, ja neprotam klausīties paši. Un komunikācijā ar pusaudzi tieši tas ir svarīgi – komunikācija ar cieņu, pieņemšanu, godīgumu un atvērtību.

Ir latviešu sakāmvārds – nedari otram to, ko nevēlētos, lai dara tev. Diezin vai mēs kā pieaugušie esam priecīgi, ja saskaramies ar moralizēšanu vai komunikācijā ar mums kāds lieto ļoti nesaprotamu terminoloģiju, runā augstprātīgi, pamācoši, nemitīgi dod padomus. Līdz ar to komunikācijas tilta veidošanā noderēs nemoralizēšana, atteikšanās no mācīšanas un padomu došanas stila. Turpretī vairāk noderēs vaicāšana "Kā tev šķiet? Ko tu par to domā? Vai es sapratu pareizi?", pieskaņošanās.

Domājot par dziļākām sarunām, piemēram, konsultējošām sarunām – būtiski spēt izturēt klusumu, pauzes, jo saruna nav tikai vārdu plūdi, tā ir apzināta klausīšanās. Jo sevišķi, ja runa ir par bērnu, pusaudzi ar traumatisku pieredzi, kas uzreiz pieaugušo pasaulei neuzticēsies. Ir jauki, ja izdodas atrast ko kopīgu, un nav būtiski, kādā vecumposmā tas notiek. Kopīgais vieno.

Kas ir raksturīgi pusaudžu vecumposma komunikācijai – tā ir tehnoloģiju lietošana. Pusaudžu atbalsta pakalpojumos šis ir labs komunikācijas "instruments". Piemēram, sniegt mentora atbalstu sazinoties ar tehnoloģiju palīdzību ir diezgan ierasts veids.

Tā tad visa pamatā ir pielāgošanās. Gan komunikācijas īpatnību, gan arī komunikācijas veida ziņā.

Jā, tā ir pielāgošanās. Nemoralizēšana, nekritizēšana, bet resursu saskatīšana. Tā reizēm ir ilūzija, ka mēs kā pieaugušais zinām labāk, ka esam eksperti par otra dzīvi. Šī "eksperta pozīcija" var būt nopietns šķērslis komunikācijā. Risināt, ieteikt, izmainīt – tas būs iespējams, ja būsīm nodibinājuši attiecības.

Tas noteikti ietver arī personisko robežu nepārkāpšanu, lai radīto uzticību nesagrautu.

Jā, un tas ir stāsts par cieņu. Proti, cik daudz mēs šīs personiskās robežas jūtam un ievērojam attiecībā pret citiem. Es noteikti izvairītos no tāda speciālista vai atbalsta personas, kas par visām varītēm cenšas man palīdzēt, neievērojot manas robežas, ignorējot to, cik es konkrētajā brīdī esmu gatavs atklāties un pieņemt atbalstu.

Jūs sakāt – pieņemt atbalstu. Kāds būtu labākais veids, kā sniegt atbalstu, lai šo atbalstu arī pieņemtu? Lai došana un ņemšana darbotos abos virzienos.

Ja teicu, ka komunikācija ar pusaudzi, iespējams, daudz neatšķiras no komunikācijas ar jebkura vecuma cilvēku, tad, domājot par atvērtu, cieņpilnu komunikāciju, vajadzības šajā vecumposmā gan ir atšķirīgas. Kādu atbalstīt ir iespējams, ja izprotam otra vajadzības. Šī vecumposma galvenās vajadzības ir: būt jau "pieaugušam", autonomam, sākt atdalīties no vecākiem, būt patstāvīgam, iespējams, reizēm riskēt, būt piederīgam kādai draugu grupai, bet, no otras puses, būt arī bērnam.

Kas slēpjas zem vārdiem "pusaudzis nav bērns un nav arī pieaugušais". Kas ir tas, kas viņu tomēr atšķir no citiem vecumposmiem?

Pusaudža vecumposmam raksturīgas ir fiziskās izmaiņas, kas reizēm rada sevis pieņemšanas grūtības, identitātes meklēšana, vēlme kādam līdzināties, emocionālas svārstības, neatkarības meklējumi, iespējams, biežāki konflikti, kas arī ir savā veidā atdalīšanās veids.

Tēlaini mēs varētu atveidot pusaudža vecumposmu kā zigzaga līniju pa vidu starp pieaugušā vecumposmu un bērna vecumposmu. Kādā brīdī pusaudzis var uzvesties un runāt gluži kā pieaugušais un tādu attieksmi pret sevi arī pieprasīt, bet jau citā brīdī joprojām būt bērns, kuram vajag ieritināties padusē. Pieaugušā uzdevums ir šos stāvokļus akceptēt, saturēt un būt elastīgiem.

Ja mēs runājam par sociālajiem pakalpojumiem, tad cik ir svarīgi iesaistīt ģimeni šajā komunikācijas procesā? Lai tā būtu nevis tikai viens pret viens komunikācija ar pusaudzi, bet arī ar viņa tuviniekiem.

Mūsu organizācijas teorētiskie stūrakmeņi, organizējot sociālos pakalpojumus, ir ģimenes sistēmu teorija, sistēmiskā pieeja, sadarbība, kas balstīta traumas izpratnē, piesaistes nozīmes izpratnē. Pakalpojumu organizēšanā, protams, ne vienmēr ir iesaistīta visa ģimene. Ir sociālie pakalpojumi, kuri ir domāti visai ģimenes sistēmai, piemēram, ģimenes asistenta pakalpojums, bet ir pakalpojumi, kuri ir domāti tieši jauniešiem, piemēram, mentora atbalsts. Mentora uzdevums nav veikt tiešu sadarbību ar ģimeni, tomēr mūsu praksē un pieredzē mēs uzturam attiecības arī ar ģimeni, vecākiem, kaut vai vienkārši informējošas. Jo mūsu mērķis nav aizstāt vecāku, pārņemt viņa lomu, "kļūt par labāku pieaugušo", konkurēt ar vecāku. Mēs pusaudzi varam saredzēt kā daļu no viņa ģimenes sistēmas un mēs nevienā brīdī negrasāmieš viņa ģimeni pusaudža acīs devalvēt.

Turklāt vecākiem ir tiesības zināt, kur pusaudzis atrodas. Piemēram, ja mentors kopā ar pusaudzi dodas uz boulingu, pastaigā, piknikā vai apmeklē kādu izstādi. Vecākam ir labi būt informētam, pat tad, ja šis ir vecāks, kurš ir pieradis, ka pusaudzis ir diezgan atdalījies no mājas dzīves. Jau atkal ieslēdzas princips – nedari otram to, ko tu pats negribētu, lai tev dara. Es negribētu, lai mans bērns ir kaut kādās profesionālajās attiecībās, par kurām es neko nezinu un nekādā veidā neesmu iesaistīta. Protams, ka mēs ievērojam konfidencialitāti – mēs vecākam neatreferējam, neatstāstām mūsu sarunu ar pusaudzi, bet informētības līmenī tomēr ir svarīgi, ka mēs nedevalvējam viņa lomu. Mēs nesaredzam, ar ko mēs varētu būt palīdzīgi, ja pazeminātu vecāka lomu pusaudža acīs.

Tas, ar ko mēs saskaramies, – bērni un pusaudži savus vecākus pat idealizē, grib aizsargāt un aizstāvēt un veidot savu identitāti kopā ar ģimeni. Jo atdalīties tu vari tikai tad, ja tu esi ar kaut ko identificējies.

Vai jūsu pieredzē ir arī gadījumi, kad ģimene nevēlas komunicēt, ka viņi norobežojas no kopējās komunikācijas?

Tādi gadījumi ir ļoti reti. Gan mūsu ģimenes asistentiem, gan mentoriem ir prasmes nodibināt kontaktu. Mēs sniedzam sociālā mentora atbalstu arī jauniešiem pēc ārpusģimenes aprūpes – šīs ir situācijas, kad sadarbība ar jaunieša bioloģisko ģimeni ir reti, bet ir sadarbība ar audžuģimeni, jaunieša aizbildni.

Kopsavelkot to, kas ir jāievēro, cenšoties nodibināt saikni ar pusaudzi – atvērtība, godīgums un robežu nepārkāpšana. Kas vēl nāk šajā sarakstā klāt?

Attiecības. Man šķiet, ka reizēm sociālajā jomā baidās no šī vārda, to uztverot kā profesionālo robežu neievērošanu u. tml. Tomēr tādos atbalsta pakalpojumos kā ģimenes asistentu atbalsts, sociālo mentoru atbalsts, konsultējošs atbalsts u.c. ir svarīgi veidot drošas, atvērtas un godīgas attiecības.



VAJADZĪGS VESELS CIEMS, LAI IZAUDZINĀTU BĒRNU. VESELS CIEMS PIEDALĪJES BĒRNU DZĪVES "NOVEŠANĀ"

Uldis Ābele, "Foršā māja" kliniskās daļas vadītājs

"Foršā māja" jeb FOrMA ir pakalpojums bērniem ar uzvedības traucējumiem, kuri ir cietuši no vardarbības. Ilgstoša interence (līdz 3 gadiem), kurā tiek īstenots Lielbritānijas sadarbības partnera "The Mulberry Bush School" darba modelis, kas adaptēts Latvijas apstākļiem. Mērķis ir nodrošināt, lai bērns spētu atgūt fizisko un psihisko veselību un integrētos sabiedrībā.

Vairāk par pakalpojumu: www.allazuatbalstacentrs.lv/formaforsamaja

Mīti, kas sabrūk «Foršā māja» pieredzē

#1 "Atslēga" izmaiņām ir speciālisti (tradicionālā pieeja)

Bērnu dzīvošana ikdienā kopā ar pieaugušajiem, pastāvīga atbalsta saņemšana uzvedības vadīšanā jeb «ārēja regulācija», visas komandas saliedēts darbs ir īstā atslēga.

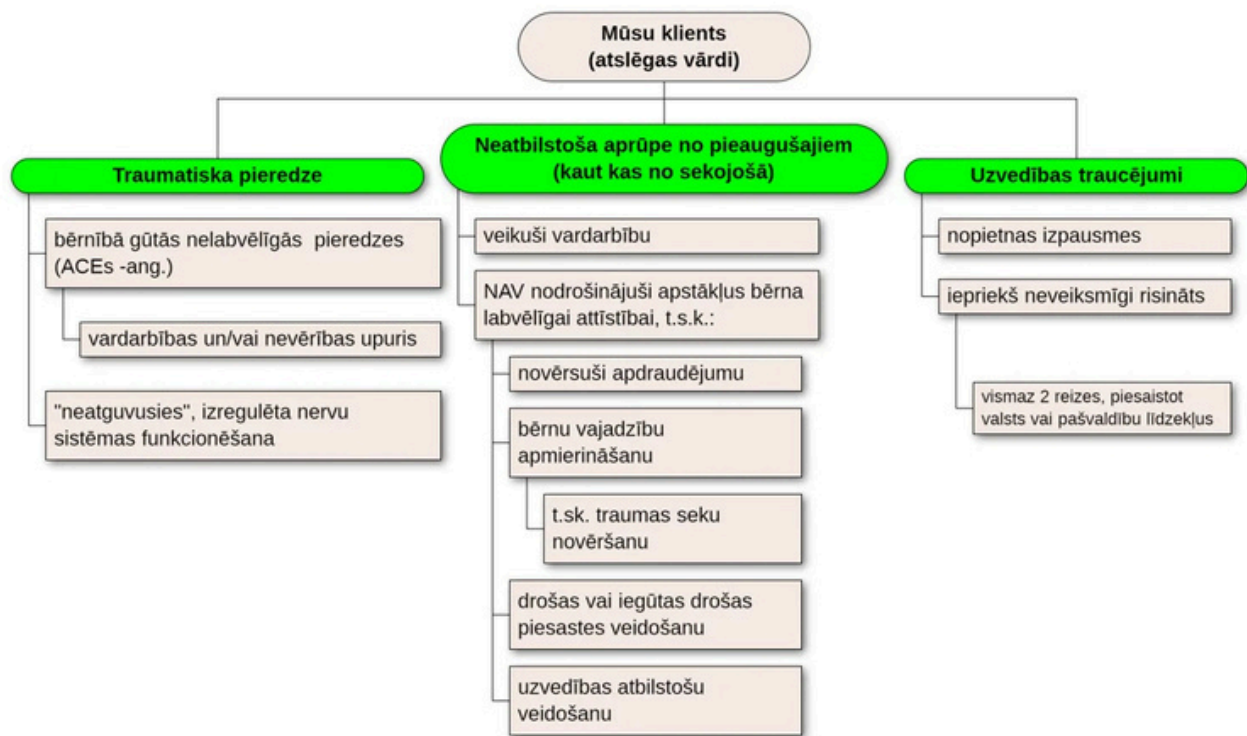
#2 Būtiska nozīme darbā ar "sarežģītiem" bērniem ir iepriekšēja pieredze darbā ar bērniem un izglītība sfērā (pedagoģijā, psiholoģijā, sociālajā darbā).

Neskatoties uz šķietami pārdomātu personāla atlasīšanu un sagatavošanu, pirmajās nedēļās tiešajā darbā ar bērniem 40% personāla neizturēja, jo iepriekšējā pieredze un izpratne neieiet kopā ar reālo vidi. "Foršā māja" komanda pateicas ikvienam, arī bijušajam, kolēģim, kas noticeja idejai un ļāva iesākt pakalpojumu. Būtiskais ir laba pašregulācija, spēja reflektēt, konteinēt, zināma misijas apziņa, sadarbošanās komandā. Pārējo var iemācīties.

#3 Ja reiz pakalpojums tik dārgs, tiek sagaidīts atpakaļ "salabots" bērns

Vesels ciems ir piedalījies bērna dzīves "novešanā". Vai to var mainīt vienkārši un lēti?

Lai nodrošinātu viena cilvēka 24h klātbūtni par minimālo algu EUR 5 stundā, darbinieku atalgojumam mēnesī institūcijai ir nepieciešami EUR 7000. Šāda pieeja spētu nodrošināt tikai bērnu uzraudzīšanu, bez iespējām veikt mērķtiecīgu, individualizētu rehabilitācijas darbu. Ievietot bērnu pakalpojumā uz 3 gadiem un gaidīt rezultātu - šādas gaidas izriet no uzskata, ka problēma pieder bērnam, tādēļ risinājums ir viņa "salabošana". "Foršā māja" sekmē bērna traumatiskās pieredzes seku mazināšanu un progresu uzvedības vadīšanā. Trīs gadu laikā šie bērni iemācās vecumposmam vajadzīgās prasmes, lai spētu pieņemt palīdzību un regulēt savas emocijas un uzvedību ar pieaugušo atbalstu; stiprināt bērna sociāli emocionālās prasmes, lai bērns spētu iesaistīties mācību procesā un atgriezies vispārējās izglītības sistēmā. Bet nepieciešams savlaicīgi strādāt, lai bērnam veidotos drošība par nākotni un veidotos reāla iespēja iekļauties sabiedrībā. Kontakta veidošana ar potenciālo audžuģimeni - MILZU PROBLĒMA.



BĒRNU AIZSARDZĪBAS CENTRS KĀ RESURSS

1) Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa nodaļa

- Konsultē, uzklausa, atbalsta bērnus un pusaudžus, sniedz psiholoģisku palīdzību, palīdz risināt dažāda rakstura jautājumus un dzīves situācijas
- Konsultē un sniedz psiholoģisku palīdzību arī vecākiem, aprūpētājiem, likumiskajiem pārstāvjiem, pedagogiem, mentoriem, sociālajiem darbiniekiem, medicīnas darbiniekiem u.tml.
- Mums var ne tikai zvanīt, bet arī rakstīt čātā, gan lejupielādējot lietotni, gan rakstīt no mājaslapas



**Bērnu
un pusaudžu
uzticības
tālrunis**
116111
Katru dienu
Jebkurā laikā

2) Net-safe Latvia projekts

- Panākt drošāku interneta vidi bērniem
- Izglītēt sabiedrību par drošāku interneta lietošanu
- Nodrošināt iespēju ziņot par pārkāpumiem: drossinternets.lv



**DROSS
INTERNETS.LV**

3) Krīzes intervences komanda

- Sniedz psiholoģisko atbalstu krīzē nonākušiem bērniem, vecākiem un iestādes darbiniekiem
- Izbrauc un sniedz profesionālu palīdzību
- Atvieglo krīzes simptomus, stabilizē cietušo un aculiecinieku emocionālo stāvokli
- Sagatavo ieteikumus turpmākai darbībai situācijas uzlabošanai

4) Vardarbības intervences nodaļa

- Sniedz atbalstu preventīvo pasākumu nodrošināšanā vardarbības mazināšanai
- Sniedz praktisku, metodisku un informatīvu atbalstu par gadījuma risināšanu izglītības iestādēm un citām iestādēm, kurās ilgstoši uzturas bērni
- Veic krīzes gadījuma koordinēšanu augsta līmeņa krīzes situācijās
- Veic krīzes gadījuma analīzi kopīgi ar iestādes personālu, lai sekmētu gadījuma risināšanu un personāla izpratni arī turpmāk veicamajām darbībām krīzes situācijas un risku mazināšanai
- Izstrādā ieteikumus izglītības iestādēm un citām iestādēm, kurās ilgstoši uzturas bērni un kurām sniegts atbalsts krīzes gadījuma vadībā, lai veicinātu ilgtermiņa sadarbību un mazinātu iespējamus bērnu tiesību pārkāpumus

5) Nodaļa "Bērna māja"

Starpdisciplināra programma seksuālā vardarbībā cietušo bērnu atbalstam. Bērnam piemērota, draudzīga vieta un personāls. Modelis "visas darbības ar cietušo zem viena jumta":

- noplatināšana un tiesu medicīniskā ekspertīze,
- pediatra un ginekologa apskate,
- psiholoģisks atbalsts bērna vecākiem,
- psiholoģiskā rehabilitācija cietušajam bērnam,
- arī citos vardarbīgos noziegumos cietušajiem bērniem, bet ar fokusu uz seksuālo vardarbību.



6) Metodiskās vadības un analītikas departaments

- Sniedz metodisko atbalstu bērnu aizsardzības jomā iesaistītajām institūcijām un speciālistiem
- legūst, apkopo un analizē informāciju par bērnu aizsardzības situāciju valstī
- Sniedz centra vadītājiem priekšlikumus bērnu aizsardzības sistēmas nodrošināšanai un pilnveidošanai

7) Prevencijas un resursu nodaļa

Projekts "Ģimeņu vajadzību izpēte un atbalsts, stiprinot bērnu emocionālo noturīgumu krīzes, vardarbības situācijās". Aktivitātes diskriminācijas un vardarbības mazināšanai izglītības iestādēs un e-vidē:

- Bērnu un pedagogu "Dažādības treniņš" - 6 stundu mācības 5.—11. kl. skolēniem un pedagogiem
- Diskriminācijas un vardarbības incidentu vadības sistēmas izstrāde - vardarbības incidentu fiksācijai, gadījuma vadībai un monitoringam.

Vardarbības gadījumu risināšanas algoritms izglītības iestādēs

Bērnu aizsardzības centrs (BAC)

Algoritma mērķis:

Pilnveidot un sniegt vispārējās un profesionālās izglītības iestādes (kurās mācās nepilngadīgas personas) personālam zināšanas un prasmes par vardarbības prevenciju un tās nozīmību, vardarbības jēdzienu un pazīmēm, lai izglītības iestādes personāls varētu savlaicīgi reaģēt un risināt gadījumu, kā arī rīcību gadījumā, kad nepilngadīgais izglītojamais izdara uzvedības pārkāpumu vai apdraud savu vai citu personu dzīvību, veselību un drošību izglītības vidē.

Algoritms ietver:

- vardarbības veidus un iespējamās sekas;
- prevenci, tās iedalījumu un prevencijas pasākumu uzskaitījumu;
- uzvedības pārkāpumu smaguma līmeņus;
- uzvedības pārkāpumu izvērtēšanas kritērijus;
- rīcības algoritmu uzvedības pārkāpumos (pirmais līmenis);
- rīcības algoritmu uzvedības pārkāpumos (otrais līmenis);
- rīcības algoritmu gadījumos, kad ir nopietns apdraudējums (trešais līmenis);
- rīcību, kad vardarbība ir vērsta pret izglītības procesa īstenošanā iesaistīto personu;
- gadījumu risināšanas iespējamās sadarbības partnerus;
- resursus.

Algoritms pieejams lejupielādei:

https://www.bac.gov.lv/lv/jaunums/bernu-aizsardzibas-centrs-piedava-jaunu-vardarbibas-gadijumu-risinasanas-algoritmu-izglitibas-iestades#_msocom_1

Izglītības vidē izglītojamie viebiežāk var saskarties ar emocionālo vardarbību, bulingu, kiberbulingu, fizisko vardarbību un seksuālo izmantošanu. Vardarbība var pastāvēt gan reālajā vidē, gan kibertelpā. Algoritmā ir apkopotas biežāk sastopamās vardarbības sekas, tomēr jāņem vērā, ka visām norādītajām sekām ir tikai varbūtības raksturs, tās var izpausties arī citos veidos, kā arī norādīt uz citām problēmām (iemesliem) vai neizpausties vispār, tādēļ būtiski pievērst uzmanību izmaiņām izglītojamā uzvedībā kopumā.

Emocionālā vardarbība - bērna pašcieņas aizskaršana vai psiholoģiska ietekmēšana (draudot viņam, lamājot, pazemojot viņu, bērna klātbūtnē vardarbīgi izturoties pret viņa tuvinieku vai citādi kaitējot viņa emocionālajai attīstībai);

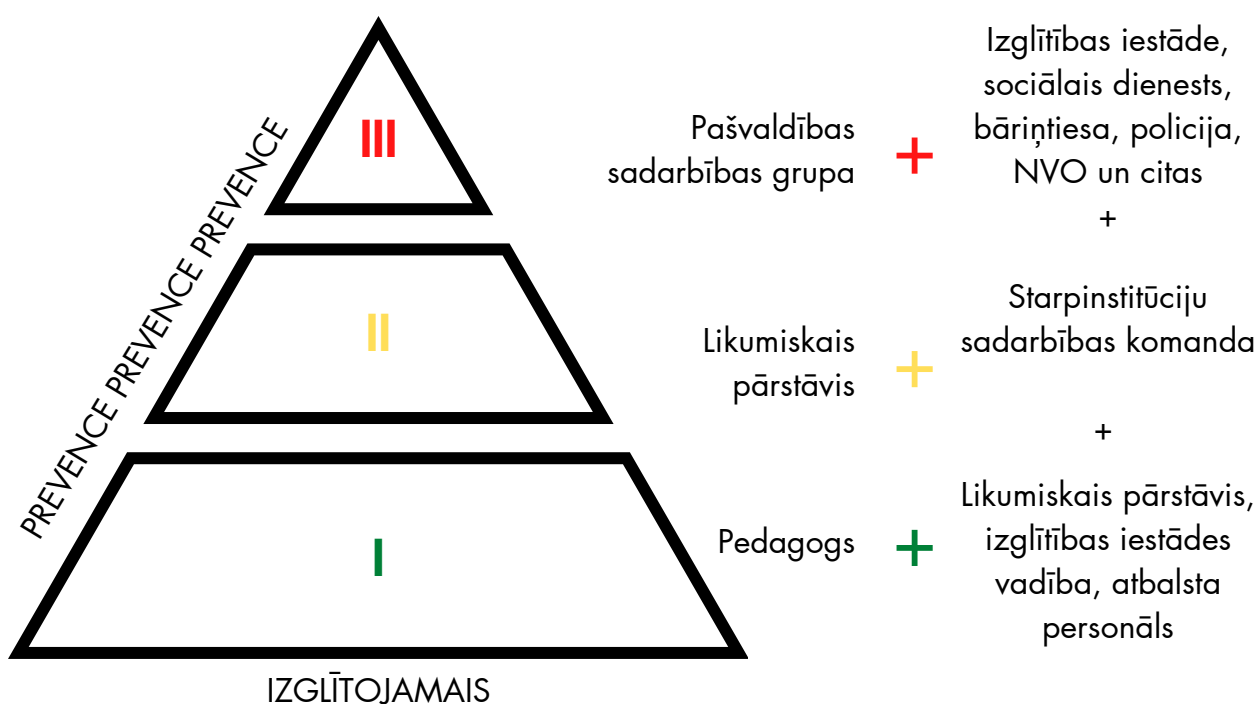
Fiziskā vardarbība - bērna veselībai vai dzīvībai bīstams apzināts spēka pielietojums saskarsmē ar bērnu vai apzināta bērna pakļaušana kaitīgu faktoru, tai skaitā tabakas izstrādājumu vai augu smēķēšanas produktu dūmu vai elektroniskās smēķēšanas ierīču tvaiku, iedarbībai;

Seksuālā izmantošana - ir jebkādu seksuāla rakstura darbību veikšana ar vai bez fiziska kontakta ar bērnu nolūkā sniegt vai gūt seksuālu stimulāciju vai seksuāla apmierinājumu, vai citādu labumu, ko veic pieaugušais vai cits bērns, kurš sava vecuma vai attīstības dēļ atrodas atbildības, uzticības vai spēka pozīcijās attiecībā pret upuri, tai skaitā pakļaujot bērnu citu seksualitātei vai izmantojot informācijas vai komunikāciju tehnoloģijas. Seksuāla izmantošana var izpausties gan netiešos, gan tiešos seksuālos kontaktos. Tāpat aizvien biežāk bērni seksuālai izmantošanai tiek pakļauti internetā - spiežot bērnu uzņemt un izsūtīt savus vai vienaudžu kailfoto un video materiālus, skatīties pornogrāfiska rakstura materiālu. Dažkārt bērns, izsūtot atkailinātās bildes, pat nenpojauš, ka ir gan upuris, gan likuma pārkāpējs vienlaicīgi.

Bulings - ir izglītības vidē īstenota apzināta psiholoģiska terorizēšana;

Kiberbulings - ir ilgstoša rīcība vai uzvedība pret vienu vai vairākām personām pret viņu gribu, lai nodarītu psiholoģisku vai fizisku kaitējumu, izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas, piemēram, e-pasts, sociālie tīkli vai īsziņas (aizskarošu, rupju un nejauku ziņu sūtīšana un ievietošana sociālajos tīklos, nepatiesas informācijas (baumu) izplatīšana tiešsaistē un nepatiesas un aizskarošas informācijas aprites veicināšana.

Uzvedības pārkāpumu smaguma līmeņi



BAC ir izstrādājis uzvedības pārkāpumu smaguma līmeņu izvērtēšanas kritērijus.

Tas ir palīgmateriāls, lai vienoti un sistēmiski:

- izvērtētu uzvedības pārkāpuma smaguma līmeni;
- reaģētu uz izglītojamo uzvedības problēmām;
- sniegtu nepieciešamo atbalstu un palīdzību.

I līmeņa kritēriji (kritēriju uzskaitījums nav izsmeljošs):

- atklāta necieņas izrādīšanas pret izglītības darbinieku
- atklāta necieņas izrādīšana pret citu izglītojamo
- necenzētu (rupju) vārdu lieošana
- pedagoga, atbalsta personāla aizrādījumu ignorēšana
- mācību procesa norises traucēšana
- cits iekšējās kārtības noteikumu, kas nav saistīti ar sevis vai citu dzīvības, veselības un drošības apdraudēšanu, pārkāpums

II līmeņa kritēriji (kritēriju uzskaitījums nav izsmeljošs)

- izglītības iestādes veikto pārkāpumu kopums, lai novērstu konstatēto 1. līmeņa uzvedības pārkāpumu atkārtošanos un uzlabotu izglītojamā uzvedību, nav devis pozitīvus rezultātus (izglītojamā uzvedība neuzlabojas vai pasliktinās)
- regulāra vai izteikta klases, grupas, izglītības iestādes darba traucēšana
- sistemātiska vispārpieņemto uzvedības normu ignorēšana, necieņas izrādīšana
- bulings (tiranizēšana, iebiedēšana, pazemošana vai pakļaušana ar vardarbības draudiem) izglītības vidē
- tīša mantas bojāšana, kā rezultātā tiek vai var tikt apdraudēta citu personu manta, veselība, drošība
- atkārtota (sistemātiska) vardarbīgu darbību veikšana
- cits iekšējās kārtības noteikumu, kas saistīts ar sevis vai citu dzīvības, veselības un drošības apdraudēšanu, pārkāpums

III līmeņa kritēriji

- tīša jebkādas vardarbības veikšana, radot tiešu nopietnu apdraudējumu paša vai citu personu veselībai, drošībai, dzīvībai
- tīša jebkādas vardarbības veikšana, kā rezultātā cietušajai personai bijusi nepieciešama tūlītēja medicīniskās palīdzības sniegšana
- tīša jebkādas vardarbības veikšana, kā rezultātā cietušajai personai bijusi nepieciešama tūlītēja medicīniskās palīdzības sniegšana
- tīša jebkādas vardarbības veikšana, kā rezultātā iestājusies cietušās personas nāve
- 2. līmeņa uzvedības pārkāpumu veikšana grupā (divas vai vairākas personas)

Rīcība, atbilstoši līmeņiem, gadījumu risināšanas iespējamie sadarbības partneri, vardarbības veidi un to sekas dažādās dzīves jomās, kā arī noderīgu informācijas avotu saraksts pieejams algoritma aprakstā [ŠEIT](#).



VARDARBĪBAS ACULIECINIEKU IESAISTĪŠANĀS SOĻI



NOVĒRS UZMANĪBU

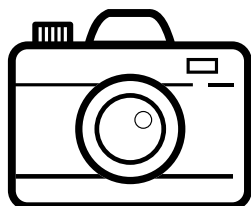
Mērķis ir novērst situāciju, to pārtraucot ar citu darbību / novēršot iesaistīto personu uzmanību.

1. Vērsies pie personas, kurai uzmācas/apceļ, vai pie pāridarītāja.
2. Nerunā par notiekošo problēmsituāciju, bet gan par ko pilnībā nesaistītu ("cik pulkstenis?" "kur atrodas..?")



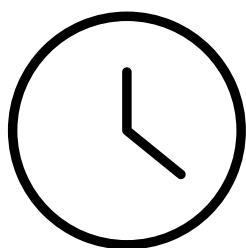
DELEĢĒ

Tev nav jāiesaistās tikai pašai/m. Tu vari aicināt palīdzēt arī citus apkārtējos. Kas ir tuvumā un varētu palīdzēt? Draugs? Citi līdzcilvēki? Iestādes personāls? Saki: "Man šķiet, ka viņai nepieciešama palīdzība, bet es nezinu, ko darīt. Vai tev ir kādas idejas?" vai "Vai tu paskatīties, kamēr es iešu ar viņiem parunāt?"



DOKUMENTĒ

Piefiksē situāciju ar foto vai video palīdzību, veicot piezīmes vai kā citādi saglabājot pierādījumus, kas var noderēt cietušajam/-ai. VIENMĒR pajautā cietušajai personai, ko tā vēlas darīt ar piefiksēto informāciju. NEKAD neizmanto to ievietošanai internetā vai citos veidos bez cietušās personas atļaujas.



PALĪDZI PĒC TAM

Pat ja nevari palīdzēt un iesaistīties konkrētajā brīdī, būtisks atbalsts ir arī palīdzības sniegšana pēc tam, kad situācija norimusi.

- Apjautājies, vai viņai/-am viss kārtībā. Dari zināmu, ka redzēji notikušo un apliecini, ka tas nebija ok.
- Pajautā, vai ir kāds veids, kā vari palīdzēt vai atbalstīt tagad.



UZRUNĀ TIEŠI

Dažkārt mēs esam gatavi iesaistīties tiešā veidā, vai nu konfrontējot pāridarītāju vai vērsties tieši pie cietušās personas.

1. Vai tu esi drošībā?
 2. Vai aizskartā persona ir fiziski drošībā?
 3. Vai situācija varētu saasināties?
 4. Vai izskatās, ka aizskartā persona vēlas, lai kāds iesaistītos?
- Runā īsi un konkrēti. ("Pārstāj!" "Tas nav ok!" "Vai tev viss kārtībā" "Vai varu palīdzēt?")

Neiesaisties garā diskusijā vai strīdā.

Fokusējies uz atbalsta sniegšanu aizskartajai personai, nevis konfliktēšanai ar pāridarītāju.

10 VESELĪGU ATTIECĪBU PAZĪMES

Veselīgas attiecības izceļ Tevī labāko un palīdz justies patīkami. Veselīgas attiecības nenozīmē 100% "ideālas" un "perfektas" attiecības. Zemāk aprakstītās uzvedības ir tās, kurām Tev vajadzētu pievērst uzmanību, vērtējot - vai Tavas attiecība ir cieņas pilnas.

1 ĒRTS RITMS

Attiecības virzās ātrumā, kas ir patīkams. Ir normāli, ja vēlies daudz laika pavadīt kopā ar kādu, kad pirmo reizi viņu satiec, taču ir svarīgi, lai jums ir vienota izpratne un izjūta par attiecību tempu. Veselīgās attiecībās jūs nesteidzaties un neizdarāt spiedienu uz otru tādā veidā, kas liek justies neērti un nepatīkami.

2 UZTICAMĪBA

Pārliecība, ka otrs nedarīs neko tādu, lai Tevi ar nolūku sāpinātu vai sabojātu jūsu attiecības. Veselīgās attiecībās uzticēšanās rodas viegli un dabīgi. Tev nav jāapšaubā otras personas nodomi. Tava lojalitāte netiek apšaubīta un Tavs privātums un robežas tiek respektētas.

3 ATKLĀTĪBA

Tavs patiesums un atklātība tiek novērtēti. Tu vari brīvi paust savas domas bez bailēm no nosodījuma vai dusmu izvirzumiem. Veselīgās attiecībās Tev vajadzētu justies tā, it kā jūs varētu savstarpēji dalīties ar visu patiesību par savu dzīvi un jūtām. Jūs jūtaties droši, paziņojot arī iespējami nepatīkamas ziņas.

4 NEATKARĪBA

Tev ir sava dzīve arī ārpus šīm attiecībām. Tavi lēmumi satikties ar draugiem, ģimeni, kolēģiem un citiem līdzcilvēkiem tiek iedrošināti un atbalstīti. Tavam partnerim/partnerei nav jāiesaistās katrā Tavas dzīves posmā. Neatkarība nozīmē justies brīvam/ai un tādu pašu brīvību dot otram/ai.

5 CIEŅA

Jūs cienāt viens/a otra/s uzskatus un viedokļus un mīlat viens/a otru par to, kas jūs esat kā cilvēks. Jūs jūtaties ērti, nosakot robežas, un esat pārliecināti, ka otrs cilvēks respektēs šīs robežas. Jūsu sasniegumi tiek savstarpēji novērtēti un jūs viens/a otru uzmundrināt sapņu un mērķu īstenošanā.

6 VIENLĪDZĪBA

Attiecības jūtas līdzsvarotas, un visi pieliek vienādas pūles attiecību attīstībā un pilnveidē. Jūs neļaujat dominēt vienas personas vēlmēm un viedokļiem. Jūs dzirdat viens/a otru un spējat atrast kompromisus. Tavas vajadzības, vēlmes un intereses ir tikpat svarīgas kā otra vajadzības un vēlmes. Var būt situācijas, kad Tu vai otrs/a iegulda vairāk (finanses, laiku, emocionālo atbalstu), taču iznākums vienmēr šķiet taisnīgs un vienlīdzīgs.

7 LĪDZJŪTĪBA

Attiecībās jūs izjūtat savstarpēju empātiju, gādīgumu un atbalstu. Veselīgās attiecībās laipnība un sirsnīgums tiek gan doti, gan saņemti. Jūs izrādāt līdzjūtību viens pret otra/s domām, jūtām un emocijām.

8 SPĒJA UZŅĒMTIES ATBILDĪBU

Jūs uzņematies atbildību par saviem vārdiem un rīcību. Jūs spējat atzīt savas kļūdas un savstarpējās atvainošanās ir patiesas. Jūs abi/abas pastāvīgi cenšaties veikt pozitīvas izmaiņas, lai uzlabotu attiecības.

9 KONSTRUKTĪVS KONFLIKTS

Konflikts ir normāla un paredzama jebkuru attiecību sastāvdaļa. Visiem ir domstarpības, un tas ir labi! Veselīgs, konstruktīvs konflikts ir nepieciešams, lai jūs spētu atpazītu problēmu, par to runātu un kopīgi meklētu risinājumus. Konflikta laikā jūs izturaties cieņpilni viens/a pret otru, sarunājoties bez kliegšanas vai otra noniecināšanas.

10 PRIEKŠ

Jums patīk pavadīt laiku kopā un jūsu attiecības palīdz Tev sevī ieraudzīt un izcelt to labāko. Veselīgām attiecībām vajadzētu justies viegli un padarīt jūs laimīgus. Jūs varat justies brīvi, smieties kopā un būt paši. Nevienas attiecības nav jāautras 100% to laika, bet labajiem, pozitīvajiem mirkļiem noteikti vajadzētu būt vairāk.

10 NEVESELĪGU ATTIECĪBU PAZĪMES

Mēs visi dažkārt mēdzam izturēties nejauki. Un mēs visi esam spējīgi iemācīties mīlēt labāk un viens/a pret otru izturēties cieņpiln āk. Ja Tu savās attiecībās pamani zemāk aprakstītās neveselīgas pazīmes, ir svarīgi tās neignorēt un saprast, ka tās var attīstīties par vardarbību. Ja domā, ka esi nonācis/nonākusi bīstamā situācijā, uzticies savām sajūtām un meklē palīdzību!

1 INTENSITĀTE

Pārmērīgas ekstrēmas jūtas un izturēšanās, kas rada sajūtu, ka ir "par daudz". Attiecības jūtas sasteigtas un "par ātru". Tavs partneris/-e izrāda nepārtrauktu vajadzību pavadīt visu laiku kopā, radot apsēstības sajūtu.

2 GREIZSIRDĪBA

Emocija, ko pieredz gandrīz ikviens/-a no mums, tomēr tā var kļūt neveselīga, kad kāds/-a tās dēļ sāk Tevi kontrolēt vai arī Tu sāk kontrolēt otru. Tavs partneris/-e kļūst neapmierināts vai jūtas apdraudēts, kad Tu sazinies vai satiecies ar citiem cilvēkiem, apvairo Tevi flirtēšanā vai krāpšanā, kļūst īpašniecisks/-a vai pat sāk Tevi izsekot.

3 MANIPULĒŠANA

Kad partneris/e cenšas ietekmēt Tavus lēmumus, darbības vai emocijas. Manipulēšanu ne vienmēr ir viegli pamanīt. Tu tiec pārliecināts/-a darīt lietas, ko Tu normālā gadījumā nejūties komfortabli darīt. Tevi ignorē, līdz "panāk savu", izmanto dāvanas un atvairināšanos, lai ietekmētu Tavus lēmumus vai atgūtu Tavu labvēlību.

4 IZOLĒŠANA

Tevis attālināšana no draugiem, ģimenes u.c. cilvēkiem. Izolēšana parasti sākas pavisam "nevainīgi" - ar vēlmi pavadīt vairāk laika divatā. Līdz kamēr partneris/-e liek Tev izvēlēties starp sevi un draugiem vai ģimeni. Tavi spriedumi un uzskati par citiem tiek apšaubīti, un Tu sāk kļūt atkarīgs/-a no partnera/-es finansiālā vai emocionālā ziņā.

5 SABOTĀŽA

Tava reputācija tiek apzināti grauta un Tavi sasniegumi - apšaubīti. Tavs partneris/e rīkojas tā, lai Tu kavētu darbu, skolu vai kādu nodarbi, traucē izpildīt mācību/darba uzdevumus, aprunā Tevi aiz muguras, baumo un izsaka draudus izplatīt privātu informāciju par Tevi.

6 NONIECINĀŠANA

Tu tiek nostādīts/a situācijā, kur jūties slikti par sevi. Tevi apsaukā, izsaka rupjus un neiecietīgus komentārus par Tev svarīgiem cilvēkiem - Tavu ģimeni un draugiem, nicinoši izsakās par Tavu izskatu, vērtībām, viedokli un mērķiem. Tu jūti, ka Tevi izsmej (pat, ja tas tiek pasniegts kā joks).

7 VAINOŠANA

Vainas izjūtas radīšana, likšana justies atbildīgam/ai par partnera/es rīcību un laimi. Partneris/e draud nodarīt pāri sev vai citiem, ja Tu nedarīsi, kā teikts vai nepaliksi ar partneri. Uz Tevi tiek izdarīts spiediens veikt seksuālas darbības, par kurām Tu nejūties komfortabli.

8 NEPASTĀVĪBA

No partnera/es puses Tu piedzīvo neparedzamas, pārmērīgas un asas reakcijas, kas liek Tev staigāt apkārt kā uz pirkstgaliem, cenšoties novērst izvirdumu. Tu regulāri izjūti partnera/es mainīgo garastāvokli, kontroles zaudēšanu, agresiju, kliegšanu, draudus sāpināt, nodarīt pāri un iznīcināt lietas. Tas viss Tevī iedvēš trauksmi, bailes un nedrošību.

9 IZVAIRĪŠANĀS NO ATBILDĪBAS

Partneris/e attaisnojas par savu uzvedību. Tu vai citi cilvēki, pagātnes pieredzes, alkohols, narkotikas u.c. lietas tiek izmantotas kā attaisnojums savām darbībām. Garīgās veselības problēmas vai pagātnes pieredzes (piemēram, bijušais, kurš krāpa, vai vecāku šķiršanās) tiek izmatots kā iemesls un attaisnojums neveselīgiem izturēšanās veidiem.

10 NODEVĪBA

Tavs partneris/e, ar Tevi kopā esot, izturas citādāk nekā, kad Tu neesi klāt. Partneris/e melo Tev, krāpj, apzināti Tevi izslēdz no sarunām, plāniem vai vispār Tevi par tiem neinformē. Partneris/e pret Tevi izturas atšķirīgi, kad esat kopā ar draugiem.

Vienkārši rīki, kā runāt ar jauniešiem par (ne)veselīgām attiecībām un vardarbības atpazīšanu

AKTIVITĀTE #1 KARSTIE KRĒSLI

Mērķis: veicināt diskusiju par pieņēmumiem un stereotipiem par (ne)veselīgām attiecībām.

Ilgums: 20-30 minūtes

Nepieciešams: krēsli (par 1 vairāk nekā dalībnieki) izvietoti aplī. Sagatavoti apgalvojumi.

Norise:

Visi dalībnieki apsēžas katrs uz sava krēsla aplī, viens krēsls paliek tukšs.

Aktivitātes vadītājs stāv malā un pa vienam nolasa apgalvojumus.

Ja dalībnieks piekrīt izteiktajam apgalvojumam, viņš nomaina krēslu. Ja dalībnieks nepiekrīt nolasītajam apgalvojumam vai arī viņam sava nostāja vēl nav skaidra, viņš paliek sēžot uz sava krēsla. Uzdevumu var sākt ar vienkāršākiem apgalvojumiem (piemēram, "Man garšo saldējums"), lai visi dalībnieki uzdrošinātos nomainīt krēslu. Sākumā krēslu mainīšana var prasīt laiku. Aktivitātes vadītājs no piedāvāto apgalvojumu saraksta izvēlas grupai un situācijai piemērotākos, visi apgalvojumi nav jānolasa.

Pēc katra apgalvojuma aktivitātes vadītājs var lūgt kādam no dalībniekiem pamatot savu nostāju. Vadītājs var jautāt, piemēram, "Kādēļ tu izvēlējies mainīt krēslu?" vai "Kāpēc tu izlēmi palikt savā vietā?". Šajā brīdī nevajadzētu katru apgalvojumu izvērst garā diskusijā, tomēr vadītājs vai kāds grupas dalībnieks drīkst uzdot papildu jautājumu, kas lēmumu paskaidro sīkāk, piemēram, "Kā lai to saprot? Vai vari minēt kādu piemēru?"

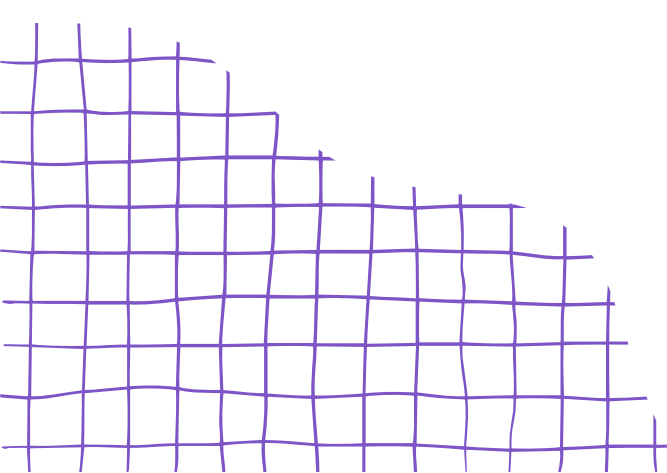
Ja grupa vai vadītājs vēlas turpināt diskusiju, pabeidziet uzdevumu un veltiet laiku izvērstākai diskusijai. Lai domas raisītos, parasti nepieciešams izspēlēt vairākus apgalvojumus un tad iesākt izvērstāku diskusiju par kādu no skartajiem tematiem. Svarīgi! Aktivitātes vadītājam jāietur neitrāla pozīcija un nevajadzētu viedināt uz "pareizo" atbildi vai apstrīdēt dalībnieku viedokļus. Uzdevuma mērķis ir ļaut grupas dalībniekiem pašiem izvērtēt savu viedokli un uzskatus.



Apgalvojumi:

lesildīšanās apgalvojums: piem., esmu rīta/vakara cilvēks; man patīk iepirkties; man garšo pica.

- Ja puisis aicina meiteni uz randiņu, viņam būtu jāmaksā.
- Sievietēm un vīriešiem ir vairāk līdzīgā nekā atšķirīgā.
- Vīriešiem ir jārūpējas par sievietēm.
- Sievietēm ir jārūpējas par vīriešiem.
- Meitenēm labāk sanāk rūpēties par citiem (tai skaitā – mājām), nekā zēniem.
- Zēni ir loģiskāki un praktiskāki nekā meitenes.
- Meiteņu reputācija pasliktinās, ja viņas ģērbjas izaicinoši.
- Es piekřītu tam, ka vienlaikus var iemīlēties vairākos cilvēkos.
- Meitenēm vienmēr ir labi jāizskatās un jārūpējas par savu izskatu.
- Puišiem vienmēr ir labi jāizskatās un jārūpējas par savu izskatu.
- Es uzskatu, ka meitenes dažreiz piekřīt seksam arī tad, ja patiesībā to nevēlas.
- Puiši/vīrieši vienmēr ir gatavi seksam.
- Es uzskatu, ka ir svarīgi, lai vecākiem patiktu draugs/draudzene, ar kuru es tiekos.
- Seksa mērķis ir izrādīt mīlestību.



AKTIVITĀTE #2 ATTIECĪBU SITUĀCIJAS

Mērķis: attīstīt prasmes atšķirt veselīgas attiecības no neveselīgām.

Laiks: 40 minūtes

Nepieciešams: izdales materiāli - attiecību situācijas, veselīgu un neveselīgu attiecību pazīmes, tāfele vai lielā lapa un marķieri.

Norise:

1. Sadali dalībniekus vairākās nelielās grupās un katrai grupai iedod izdales materiālu ar attiecību situācijām.
2. Aicini dalībniekus novērtēt, vai, viņuprāt, aprakstītā attiecību epizode liecina par veselīgām vai neveselīgām attiecībām? Attiecīgi aicini sašķirot kartītes trīs grupās - "veselīgas attiecības", "neveselīgas attiecības" vai "pelēkā zona" (situācijas par kurām grupa nevar vienoties un izlemt kur likt)
3. Aicini grupas dalīties ar piemēriem situācijām, kuras nonākušas "pelēkajā zonā" vai radīja visvairāk diskusiju. Pārrunā, kāpēc attiecīgā situācija nonākusi pelēkajā zonā un kādas ir iespējamās situācijas interpretācijas (kad var būt veselīgi/kad liecināt jau par ko neveselīgu). Dalīšanos var organizēt dažādi - piemēram, katrai grupai vispirms lūdzot dalīties ar vienu situāciju, kamēr visu grupu visas "vidējās" situācijas ir izrunātas. Vai lūdz vienai grupai nolasīt vairākas situācijas uzreiz un iesaista pārējās grupas sarunā - vai tās līdzīgi ir kategorizējušas.
4. Seko saruna par "sarkanajiem karogiem" – signāliem, ka attiecības ir neveselīgas vai pat vardarbīgas, paskaidro neveselīgu attiecību iezīmes un kā tās izpaužas. Sarunas laikā pastāsta par neveselīgu un veselīgu attiecību pazīmēm, tās uzrakstot uz tāfeles vai lielā papīra. Tiek pārrunāts – kā vislabāk rīkoties, ja pats jaunietis, vai kāds viņu līdzcilvēks atrodas šādās attiecībās.

Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Vai šīs situācijas ir reālistiskas?
- Vai jūs esat kādā no šīm situācijām nonākuši? Kā jūs jutāties?
- Kā kopiena jums apkārt reaģē uz šādām situācijām?
- Kādas ir vispārzināmas veselīgu attiecību pazīmes?
- Kādas ir vispārzināmas neveselīgu attiecību pazīmes?
- Vai, jūsu prātā, jauniešiem jūsu kopienās ir veselīgas vai neveselīgas attiecības? Paskaidrojiet sīkāk.
- Kādi ir lielākie izaicinājumi, cenšoties izveidot veselīgas attiecības? Kā šos izaicinājumus pārvarēt?
- Ko jums vajadzētu darīt, ja, jūsu prātā, esi neveselīgās attiecībās?
- Ko jūs varētu darīt, ja jūsu draugi ir neveselīgās attiecībās?
- Ko jūs esat iemācījušies no šī vingrinājuma? Kā jūs varat apgūto pielietot savā dzīvē un attiecībās?

STRĪDA LAIKĀ JŪS VIENS OTRU APSAUKĀJAT.	ARĪ TAD, JA ESI PIEKRĪTIS/USI SEKSAM, TU VARI PĀRTRAUKT JEBKURĀ BRĪDĪ UN ZINI, KA PARTNERIS/E SAPRATĪS.
JŪS VARAT CIENPILNI SARUNĀTIES ARĪ PAR TĒMĀM, KURĀS JUMS KRASI ATŠĶIRAS VIEDOKĻI.	JŪS DALĀTIES AR VISĀM PAROLĒM UN SOCIĀLO TĪKLU KONTU PIEEJĀM.
TU CENTIES OTRU PIERUNĀT UZ SEKSU.	KAD VIENAM NO JUMS IR LABAS ZIŅAS, JŪS SVINAT TO KOPĀ.
TAVS PARTNERIS/E NEGRIB, LAI TU EJ IZKLAIDĒTIES AR SAVIEM DRAUGIEM. VIŅŠ/A APGALVO, KA NEVAR TEV UZTICĒTIES.	JA DODATIES KAUT KUR KOPĀ (PIEM., UZ KAFEJNĪCU VAI KINO), RĒĶINU JŪS MĒDZAT DALĪT UZ PUSĒM.
TAVS PARTNERIS/E BIEŽI IZSAKA KOMPLIMENTUS CITIEM, BET TEV ĻOTI RETI.	JŪS MĒDZAT STRĪDĒTIES, BET VIENMĒR TO IZRUNĀJAT UN UZKLAUSĀT VIENS OTRA DOMAS.
JŪS SAZVANĀTIES NĀKAMAJĀ DIENĀ PĒC RANDIŅA, LAI PATEIKTU, KA LABI PAVADĪJĀT LAIKU.	ATTIECĪBĀS NOTIEK KRĀPŠANA TĀPĒC, LAI OTRU PADARĪTU GREIZSIRDĪGU.
TU PASAKI SAVAI PARTNEREI/IM, KA, IZVĒLOTIES DRĒBES, VIŅAM/AI NODERĒTU PALĪDZĪBA. TU PASAKI ARĪ TO, KA TEV NEPATĪK KĀ VIŅŠ/A SKŪPSTĀS.	KAD TU UZZINI, KA TAVS PARTNERIS/E TEVI IR KRĀPIS, VIŅŠ/A APGALVO, KA TAS BIJA ALKOHOLA REIBUMĀ UN VIŅŠ/A NESPĒJA SEVI KONTROLĒT.
VIŅA/Š PĀRSŪTA DRAUGIEM TAVUS PRIVĀTI SŪTĪTOS KAILFOTO BEZ TAVAS PIEKRIŠANAS.	TU ATTIECĪBĀS JŪTIES TĀ, KA TEV OTRA KLĀTBŪTNĒ VISU LAIKU JĀBŪT STIPRAM/AI.
TAVS PARTNERIS/E KRITIZĒ TAVUS DRAUGUS.	TAVS PARTNERIS/E TEV ZVANA VAIRĀKAS REIZES DIENĀ, LAI UZZINĀTU - KUR TU ESI, KO DARI UN AR KO TIECIES.
TU MĒDZ PIEKRĪST SEKSUĀLAM KONTAKTAM, PAT JA TO ĪSTI NEVĒLIES, JO NEGRIBI SĀPINĀT PARTNERI.	TAVAS SAJŪTAS UN SATRAUKUMI NETIEK UZTVERTI NOPIETNI. TU BIEŽI NO OTRA DZIRDI "BEIDZ PĀRSPĪLĒT!"
TAVS PARTNERIS/E VIENMĒR VĒLAS SKŪPSTĪTIES PUBLISKĀS VIETĀS, LAI GAN ZINA, KA TEV TAS NEPATĪK.	TU MĒDZ APVAINOTIES UZ PARTNERI, JA LIETAS NENOTIEK TĀ, KĀ BIJI IEDOMĀJIES/USIES.
STRĪDA LAIKĀ TU CIEŠI SAGRĀB OTRA ROKU.	JŪSU ATTIECĪBĀS OTRS VIENMĒR IR TAS, KURŠ/A IZDOMĀ, KO JŪS DARĪSIET, KUR IESIET, AR KO TIKSIETIES UTT.

Neformālās izglītības metodes darbā ar jauniešiem

MOTIVĀCIJA. DROSME. RADOŠUMS

Integrējot šīs metodes savā darbā, speciālisti var efektīvi atbalstīt jauniešus, palīdzot viņiem pārvarēt izaicinājumus, attīstīt būtiskas dzīves prasmes un sasniegt savus mērķus. Šīs pieejas ir pielāgojamas dažādām situācijām un grupām, padarot tās par vērtīgu papildinājumu jebkurā jauniešu attīstības programmā.

METODE #1: Tava ceļa karte

1. VEIDO VĒLMJU SARAKSTU

Uzliec taimeru uz piecām minūtēm.

Iedomājies, ka viss, ko pierakstīsiet uz šīs lapas, var piepildīties noteiktajā laika posmā. Uztveriet to kā vēlēšanās aprakstu, kas raksturo tavu ideālo dzīvi. Pajautājiet sev:

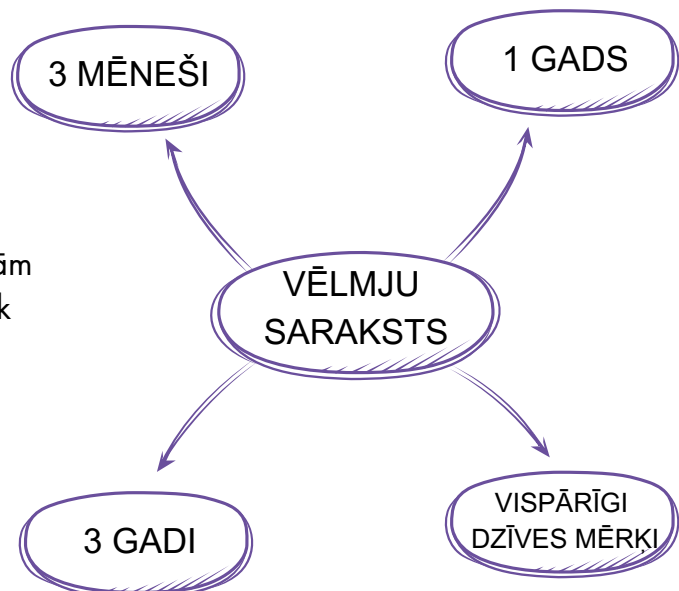
"JA ES VARĒTU BŪT KAS VIEN VĒLOS, DARĪT JEBKO VAI IEGŪT JEBKO, KAS TAS BŪTU?"

Pieraksti pilnīgi visu, kas ienāk prātā, un esi pēc iespējas specifiskāks. Pēdējais - neļūti nepieciešamību būt reālistiskam. Vienkārši pieraksti.

2. PRIORITIZĒ

Tagad iestati taimeru uz 1 minūti.

Atgriezieties pie katras no četrām sadaļām un apvelciet vienu mērķi, kas vispozitīvāk ietekmētu jūsu dzīvi.



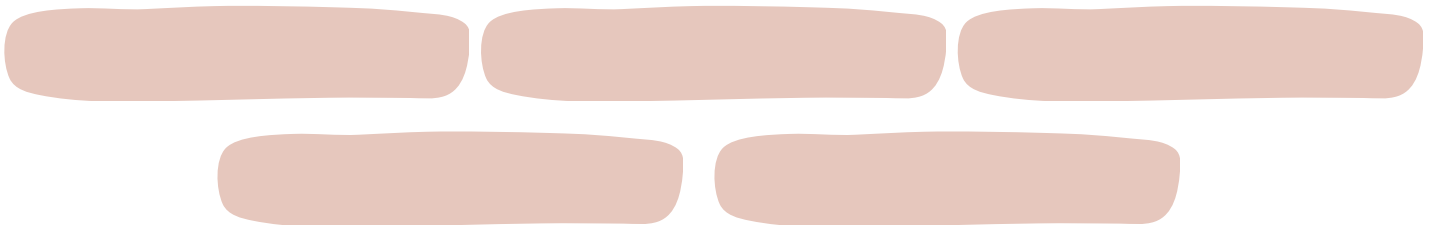
3. SADALI SOĻOS

Pārnesiet šos soļus uz savu mēneša un nedēļas plānu, lai nodrošinātu, ka katru dienu tuvojies saviem mērķiem un īstajiem sapņiem.

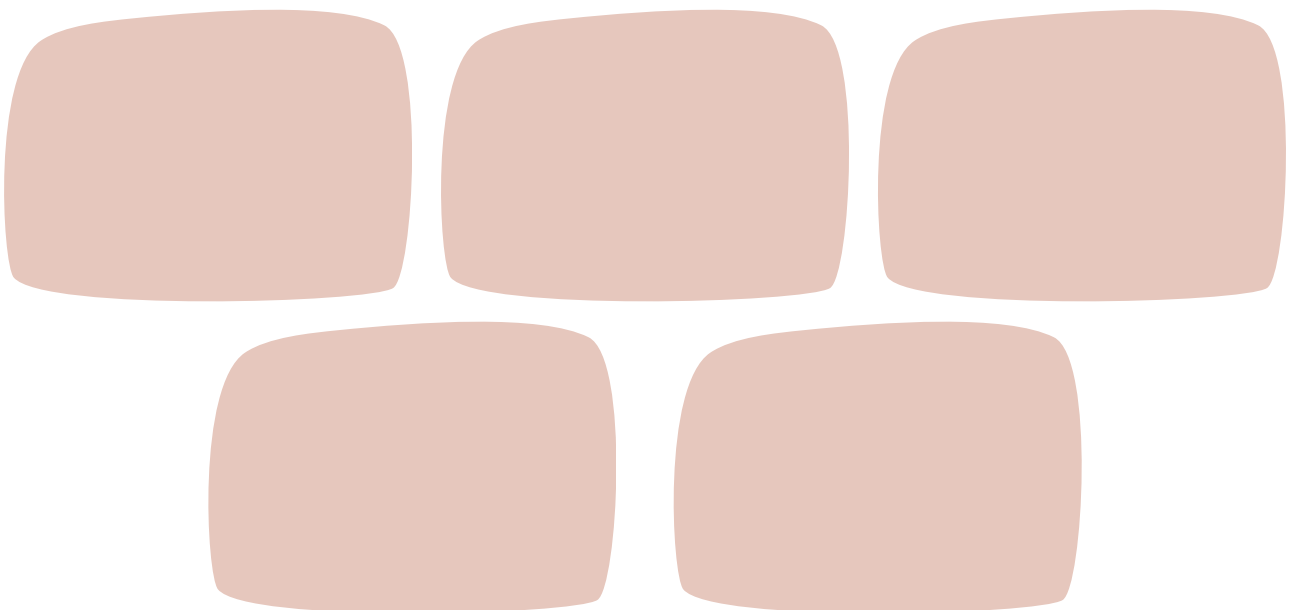
METODE #2: Vidējais piecinieks

ŠĪ IR TAVA IESPĒJA VIZUALIZĒT, KAS IR TAVS "VIDĒJAIS
PIECINIEKS" UN KĀ TAS IETEKMĒ TEVI!

1 UZRAKSTI 5 CILVĒKUS AR KURIEM PAVADI IKDIENĀ LAIKU



2 UZRAKSTI KATRAM CILVĒKAM 5 LIETAS, KAS VIŅĀ SIMPATIZĒ UN KAS NESIMPATIZĒ



3 KĀ TAVI IZVIRZĪTIE MĒRĶI VAR TIKT SASNIEGTI AR VIDĒJO PIECINIEKU?

METODE #3: Manas stiprās puses un īpašības

Datums ___/___/___

Lietas, kuras man labi padodas:

-
-
-

Lietas, kuras man nepadodas:

-
-
-

Kas man nepatīk, komunicējot ar citiem:

-
-
-

Izaicinājumi, kurus esmu pārvarējusi/-is

-
-
-

Komplimentēti, kurus esmu saņēmusi/-is:

-
-
-

Kad esmu palīdzējusi/-is citiem:

-
-
-

Ko es novērtēju visvairāk:

-
-
-

Kad esmu iepriecinājusi/-is citus:

-
-
-

MENTĀLĀS VESELĪBAS ROKASGRĀMATA

Biedrība "Attīstības platforma YOU+" ir izveidojusi rokasgrāmatu, kurā ir apkopotas neformālās izglītības metodes un psihologu metodes, kuras jaunie psihologi, mentori un jaunatnes darbinieki var izmantot savā ikdienas darbā.

Rokasgrāmatas mērķis ir atbalstīt cilvēkus, kas strādā ar jauniešiem, lai veicinātu izpratni par mentālo veselību, un saistīt mentālās veselības praksi ar savu ikdienas darbu



Rokasgrāmatā un citi bezmaksas resursi pieejami You+ mājaslapā:
www.youpluss.lv/lv/dokumenti

KONFERENCE "SOLIS PIRMS: DARBS AR PUSAUDŽIEM VARDARBĪBAS NOVĒRŠANAI"

Klātienē pulcējot vairāk nekā 130 speciālistus no visas Latvijas, šī gada 25. novembrī norisinājās Labklājības ministrijas ikgadējā konference "Solis pirms: Darbs ar pusaudžiem vardarbības novēršanai". Tā bija veltīta pusaudžu ar vardarbīgu uzvedību problemātikai. Konferencēs laikā tika skatītas šādas tēmas:

- vardarbības izplatība pusaudžu vidē – tās cēloņi un sekas;
- pusaudžu vecumposma specifika – attīstība, uzvedība, izaicinājumi un ieteikumi speciālistiem;
- pusaudžu vajadzībās balstīts pakalpojums – nacionāla un starptautiska (Ziemeļīrija un Dānija) mēroga labās prakses piemēri.

Labklājības ministrs Uldis Augulis: "Vardarbība nav tikai statistikas rādītājs vai abstrakts jēdziens - tā ir realitāte, kas skar mūsu bērnu dzīvi. Labklājības ministrijā apzināmies, ka vardarbības novēršana nav tikai viena sektora vai institūcijas uzdevums, tas ir komplekss un daudzslāņains izaicinājums, kas prasa koordinētu un sistēmisku pieeju, kuras centrā ir jānostāda jaunieši - viņu drošība, attīstība un nākotne. Neviena speciālists, vecāks vai institūcija nevar vienatnē risināt šo izaicinājumu. Mums ir nepieciešama cieša, atbildīga un pilnvērtīga sadarbība starp visām iesaistītajām pusēm. Ar ekspertu zināšanām, vecāku iesaisti, pašvaldību atbalstu un valsts politikas mērķtiecīgu īstenošanu mēs varam radīt drošu vidi mūsu jauniešiem."

Tieslietu ministre Inese Lībiņa-Egnere: "Vardarbībai nav vietas sabiedrībā, īpaši vidē, kurā aug un attīstās bērni. Bērns nepiedzimst par varmāku - par tādu viņu visbiežāk padara līdzcīlvēki un pieredzētā vardarbība, pamešana novārtā vai nepietiekama emocionālā atbalsta saņemšana. Vardarbības sekas atstāj dziļas rētas, kas var veidot vardarbības ciklu no paaudzes uz paaudzi. Ja bērns kļūst agresīvs pret sevi vai citiem, tas ir skaidrs signāls, ka viņa vajadzības ir palikušas nepamanītas. Mums ir jāatceras - nav svešu bērnu. Mēs katrs esam atbildīgs par Latviju, kādu kopīgi to veidojam, tādēļ mūsu uzdevums ir ieraudzīt un palīdzēt ikvienam bērnam, lai apturētu vardarbības izplatību un veidotu mums visiem drošāku nākotni. Tāpēc nebūsim iecietīgi pret vardarbību."

Atziņas no konferences dalībniekiem:

"Paldies organizētājiem par dinamisku pasākuma noriti. Saturs aktuāls, saistošs. Diskusijas atklāja lielas nepilnības normatīvajos aktos, lai vardarbība tiktu agrīni diagnosticēta un tālākā laika posmā radītu mazāk traumatiskas sekas cietušajam."

"Vēlos turpināt izglītoties, jo šī brīža jaunieši ir sarežģīti."

"Neviens šajā pasaulē nepiedzimst ļauns un vardarbīgs, tāds cilvēks paliek dzīves laikā, tādu viņu izveido, vide, kurā viņš dzīvo un kopiena, kurai viņš pieder."

Konferences video ieraksts skatāms [ŠEIT](#).