



Redaktore sleja

Kad pirms četriem gadiem mūsu ģimene pieņēma lēmumu adoptēt mazo Danielu, tas bija kā lēciens nezināmajā. Toreiz man pietrūka informācijas par to, kas un kā mūs sagaida. Gudrības smēlos internetā un citu adoptētāju pieredzē. Šo četrus gadu laikā adoptētāju, audžuģimeņu un aizbildņu atbalsta sistēma ir pilnveidota – adoptētājiem ir pieejamas mācības un atbalsts, bet toreiz man būtu ļoti noderējusi kāda padomu grāmatiņa.

Pavēstot par mūsu lēmumu adoptēt bērniņu, saskārāmie ar ļoti lielu apkārtējo cilvēku neizpratni, galu galā, mūsu ģimenē taču jau auga trīs bērni. Zinot, ka Latvijas adoptētāji visbiežāk izvēlas meitenītes vecumā līdz trim gadiem, mēs gribējām adoptēt zēnu vecāku par trim gadiem, lai palīdzētu ģimenē uzaugt bērnam, kuram citādi šādu iespēju būtu mazāk. Neslēpšu, ka mani nepatīkami pārsteidza apkārtējo attieksme, kas bija vairāk negatīva nekā atbalstoša. It kā mēs grāšītos darīt kaut ko traku, neapdomīgu. Tā es uzzināju, cik daudz mītu un aizspriedumu sabiedrībā pastāv par bērniem, kas palikuši bez miesīgu vecāku gādības. Tāpēc ar šo grāmatiņu mums ļoti gribējās kļiedēt šos mītus un skaidrot, kāpēc dažkārt audžuvecāku, aizbildņu vai adoptētāju attiecības ar bērnu piedzīvo neizdošanos. Kā var palīdzēt bāriņtiesa un kā dzīvo ģimenes, kuras ir pieņēmušas šos bērnus. Taču arī neidealizēt adopciju, aizbildniecību un audžuģimenes, liekot maldīgi noticēt, ka bērna sastapšanās ar jaunajiem vecākiem ir bēdīga stāsta laimīgas beigas. Tā notiek tikai filmās. Dzīvē tas var būt laimīgs sākums. Tuvināšanās, īpaši ar bērnu, kas piedzīvojis ļoti sāpīgu vecāku zaudējumu, vienmēr notiek lēni un pakāpeniski. Šajā ceļā ir daudz celmu, lielāku un mazāku klupienu, arī skumju un vilšanos. Tas ir grūts, bet piepildīts un jēgpilns ceļš – palīdzēt uzaugt bērnam ģimenē. Iespējams, vieglāk un ērtāk ir neredzēt un nezināt to, ka Latvijā bez miesīgu vecāku gādības aug aptuveni 8000 bērnu (bērnu skaits katru dienu mainās). Bez ziniem, kas mani aizkustināja visvairāk, lasot Bārbalu ģimenes stāstu (2. lpp.), – **frāze, ar kuru Zani un Agri pārsteidza adoptējamās meitenītes: «Kā mēs jūs nevarējām izgaidīt!»** Labi atceros, ka arī mūsu adoptētais dēliņš vairākus mēnešus pēc tam, kad bija iejuties mūsu ģimenē, kādu vakaru man pavaicāja: «Kāpēc jūs tik ilgi man nebraucāt pakal?»

Sindija

SATURS

- 2 Saruna ar Bārbalu ģimeni, kas pērnā gada septembrī adoptēja divus pārus diviņu meitenes
- 4 Saruna ar sešu bērnu audžumammu Māriti Zaicevu no Jēkabpils novada Leimaņu pagasta
- 6 Kas ir adopcija, un kādu atbalstu var saņemt adoptētāji?
- 7 Kas jāzina, ja gribi uzņemt bērnu savā ģimenē
- 8 Bāriņtiesu darbs bērnu labā
- 13 Noderīgi padomi vecākiem
- 14 Bīstamie gēni jeb Ko jūt un domā bērni, kas palikuši bez miesīgu vecāku gādības. Sāpinātu bērnu uzvedība un tās motīvi
- 20 Ko nozīmē pozitīva disciplinēšana

Padomu grāmatiņu veidoja:

žurnāla *Mans Mazais* galvenā redaktore Sindija Meluškāne, galvenās redaktore vietniece Erika Bērziņa, žurnālistes Dace Rudzīte un Lolita Lūse, māksliniece Evija Allena, fotogrāfes Lauma Kalniņa un Ieva Andersone.

Padomu grāmatiņa veidota sadarbībā ar Labklājības ministriju Valsts programmas bērna un ģimenes stāvokļa uzlabošanai 2015. gadam 2.1. apakšnodalās Sabiedrības informēšanas kampaņas *Palidzi bērnam izaugt!* ietvaros.



Labklājības ministrija



Zane un Agris Bārbali pagājušā gada septembrī kļuva par vecākiem uzreiz četrām meitām – viņi adoptēja māsas Katerīnu, Patrīciju, Evelīnu un Adriānu.

Mums paveicies!

Sapnis par ģimeni

Zane un Agris vienmēr sapņojuši par lielu ģimeni, taču mēģinājumi tikt pie saviem bērniem 17 gadu garumā neveda rezultātus. Bārbali sāka domāt par adopciju, lai gan sadūšoties uz šo soli nebija viegli. «Kādā brīdī sapratām, ka dzīve nebūs piepildīta, kamēr ģimenē nebūs bērnu. Pirms trim gadiem nomira mans tētis un šis skaudrais notikums lika apzināties, ka nekas nav mūžīgs, un saprast, ka esam gatavi sevi veltīt bērniem,» stāsta Zane.

2013. gada janvārī Bārbali devās uz bāriņtiesu un uzrak-

stīja iesniegumu. Sākumā viņi domāja par vienu bērnu. Kamēr viss vēl bija procesā, domas par iespējamo bērnu skaitu mainījās, un Bārbali izrādīja gatavību adoptēt arī divus bērnus.

Tad kādā Sociālo pakalpojumu aģentūras rīkotajā seminārā adoptētājiem Zane un Agris uzzināja par māsiņām, kurām nevar atrast vecākus, jo viņas ir četras... Turklāt vienu vecāku divi dviņu pāri ar gada starpību! Seminārs beidzās, bet Bārbaliem māsiņas vairs no prāta neizgāja. «Pat nebija jautājuma, vai mēs varētu ņaņemt četrus bērnus, bet vīrs jau pa ceļam sāka prātot,

ka mums vajadzētu citu mašīnu, jo vecajā nevarēs ielikt četrus sēdekļiņus. Lai gan meitenes nebijām pat redzējuši, iekšējo sajūtu vadīti, pēc semināra gājām uz bāriņtiesu un meitenes atradām,» atceras Zane.

Nevarējām jūs izgaidīt

Katerīnas, Patrīcijas, Evelīnas un Adriānas vecāki ir alkoholiķi, un, kad meitenēm bija aptuveni gads un divi, viņas no ģimenes izņēma. Tā kā meitenēm bija tuberkuloze, salmoneloze un citas kaites, viņas sešus septiņus mēnešus nogulēja slimnīcā un pēc tam nonāca audžuģimenē

Mazsalacā. Bārbali fotogrāfijā meitenes ieraudzīja divas dienas pirms tam, kad devās viņas satikt dzīvē. «Pagājušā gada septembrī braucām iepazīties ar meitenēm. Pirmais, ko mūs ieraugot, viņas teica: «Kā mēs jūs nevarējām izgaidīt!» Man asaras acīs, skatījos uz viņām un pat muti nevarēju atvērt... jo mēs viņām varējām teikt to pašu. Uzreiz zvanīju bāriņtiesai un teicu: «Mēs viņas ņemam!»»

Būtībā bērnu dēļ Bārbali mainīja visu dzīvi – aizgāja no Rīgas, atteicās no labi atalgota darba un īstenoja vēl vienu sapni – Talsos nopirka māju un moteli, kas rudenī sāks darbu.

Kādu brīdi viņi bažījās, ka atvedīs meitenes mājās un viņas gribēs braukt atpakaļ pie audžuvecākiem. Bet viņas uzreiz Zani un Agri sauca par mammu un tēti. «Viss notika tik strauji, trijās dienās. Taču kopš pirmā brīža bija sajūta, ka meitenes ir mūsu un ka viņas vienmēr bijušas ar mums. Visi saka, ka meitenes ir mums tik ļoti līdzīgas. Nezinātājs nevar pateikt, ka viņas nebūtu mūsu. Bet es saku: Dieviņš tā visu izkārtojis, ka caur citiem vecākiem piedzimuši mūsu bērni, tikai bija pacietīgi jāgaida 17 gadi. Bet tas bija to vērts,» atzīst Zane.

Mammīt, tu nebrauksi prom...

Kā smejas Zane, pirmos sešus mēnešus viņi ar Agri bija mājsaimnieces ar četriem bērniem. Sākumā meitenēm

bija vāja imunitāte, viņas daudz slimoja, katru nakti klepoja, un tas prasīja daudz spēka. Bārbali atzīst, ka, tāpat kā citi pāri, kas plāno adoptēt bērniņu, arī viņi domājuši, kādas meitenes būs un kādas sekas uz viņām atstās bioloģisko vecāku ieliktais mantojums. Taču Zane par to neraizējās un saka: «Nekad nav garantijas, ka piedzimis veselš bērns, jo arī veseliem vecākiem var būt slimi bērni. Mēs dokumentos rakstījām, ka esam gatavi ņemt bērnus ar slimībām, bijām uz daudz ko gatavi. Saprātu, cik ļoti veselība var būt otršķirīga salīdzinājumā ar bērniem, kas ir tavi.»

Pirmos mēnešus Zane un Agris nevarēja iziet no mājas, jo meitenēs bija liela nedrošība, viņas ļoti baidījās, ka mamma un tētis var nepārnākt. Bārbali meitenēm daudz stāstīja, ka tētis iet uz darbiņu un ka viņi nekad, nekad meitenes nevienam neatdos. «Meitenes ir Dieva dāvana. Mums bieži saka: «Kā viņām paveicies!» Bet mēs varam apgalvot to pašu: «Kā mums ir paveicies!» Gan viņām, gan mums bija vajadzīga otra puse, un mēs to atradām,» asarām acīs saka Zane.

Četras bizes un četras sviestmaizes

Tā kā viss notika strauji, Bārbaliem nebija laika sagatavoties no bezbērnu pāra kļūt par vecākiem. Turklāt – uzreiz četri meitu vecākiem! Taču Zane un Agris par to nerai-

zējas, vien stāsta: «Četri bērni prasa *menedžšanu* – kad sapīt četras bizes, salikt četrus drēbju komplektus, sagatavot četras brokastis. Mums viss sadalīts, piemēram, Agris viņas vannu, es kārtoju nākamajai dienai drēbes. Lai nebūtu raudāšana, kurai pirmajai pīs matus, katra izvelk savu lozīti, un, kamēr pirmajai mamma pin bizes, pārējās ar tēti klāj gultas.»

Zane stāsta, ka meitenes ir arī zinātkāras. Kopš marta beigām viņas Talsos apmeklē bērnudārzu, kā arī pie privātskolotājas mācās burtiņus un ciparus, bet pie citas skolotājas mācās dziedāt un apgūt ritmu.

Kāds bērniņš vienmēr gaida...

Pāriem, kas nopietni domā par adopciju, Bārbali iesaka darīt to ātrāk, jo bērniņu, kas gaida vecākus, ir daudz, un katru dienu kādu iespējams darīt laimīgu. «Grūtākais ir saņemties un spert pirmo soli – aiziet uz bāriņtiesu un uzrakstīt iesniegumu. Kad to izdara, pārējais notiek pats no sevis – tev izstāsta visu, kas jādara, un tad tikai gaidi katru nākamo soli. Tas nav ne sarežģīti, ne ilgi. Tāpat nevajag baidīties par ģenīem un iedzimtību. Nevienš taču nevar paredzēt, kādi bērni izaugs. Ļoti svarīga ir vide, kurā bērns aug – jo vairāk mīluma viņām sniedzam, jo vairāk saņemam pretī. Skatos uz mūsu četriem eņģeļiņiem un redzu jēgu, kāpēc mēs dzīvojam,» smaidot stāsta Zane.

Audzumamma Mārīte Zaiceva no Jēkabpils novada Leimaņu pagasta savu gādību, mīlestību un sirds siltumu šobrīd dāva sešiem audzubērniem.

«**Mana bagātība ir bērni...**»

Nevarēs pārnest, ka neizdarīju

Kad izauga un savā dzīvē devās trīs Mārītes meitas, viņa plašajā mājā un saimniecībā palika viena, līdz izdomāja, ka varētu palīdzēt izaugt kādam bērniņam. Tā pie viņas nonāca pirmais audzubērns Juris, kuram tagad jau ir 30 gadu un sava dzīve. Audzinot audzudēlu, Mārītei radās vēlme paņemt arī meitenīti, un viņas ģimenē ienāca tolaik septiņus gadus vecā Viktorija. Šobrīd viņai ir 24 gadi, viņa ir Rīgas Stradiņa universitātes studente.

Sapratusi, ka dzīvi vēlas veltīt bērniem, Mārīte izgāja nepieciešamo apmācību un ieguva audžuģimenes statusu. Pašlaik pie Mārītes dzīvo seši bērni: brālis Alvis (būs 16) un māsa Jana (14), brāļi Vadims (15) un Edgars (12), viņu māsa Karolīna (10), mazais Aivars (4).

Puisēns piedzima slims, mediķi viņam ir noteikuši 12 dažādas diagnozes. Aivaram jau veiktas četras operācijas, un vēl viena gaidāma. Mārīte cer, ka tad puikas veselība būs puslīdz sakārtota. Aivariņš pašlaik īsti nerunā, jo viņam ir vilka rīkle, bet puikam ir sava valodiņa, viņš dzird un spēs runāt, tikai jautājums – kad. Pie Aivara uz mājām brauc logopēde, jo Mārīte savu bērnu labā dara visu, kas viņas spēkos, lai palīdzētu viņiem augt un attīstīties. «Man nekad nevarēs pārnest, ka kaut ko varēju, bet neizdarīju. Daru visu, lai tikai mani bērniem

viss būtu. Mani bērniņi nāk no tuvējās apkārtnes, viņu vecāki dzīvo dažus kilometru attālumā. Pašvaldība cenšas bērnus ievietot ģimenēs tuvējā vidē, jo cer, ka vecāki *pamodīsies* un vēlēšies savus bērnus atgūt. Diemžēl pieredze rāda, ka vecāki *nepamostas*,» atzīst audzumamma.

Labi pie mammas Mārītes

Lai gan audžuģimenes bērni savulaik pērti un citādi fiziski iespaidoti, reizēm dzīvojuši bez maizes un bijuši pamesti novārtā, jo daudz svarīgāks par bērniem mammai bijis alkohols, Mārīte nesaka neviena slikta vārda, kas bijis – bijis. «Ar bērniem runāju atklātu valodu, kādreiz parunājam arī par bijušo dzīvi, kādreiz pajautāju, vai viņi neskumst pēc mammas. Viņi saka, ka neskumst. Lielākos bērnus iepriekš vēlējās nodot adopcijai, taču, lai kādus bagātus vecākus Amerikā viņiem solīja, viņi no adopcijas procesa atteicās, sakot, ka ir labi tepat, pie mammas Mārītes. To dzirdēt man ir medusmaize.» Vienīgais, kuru šobrīd iespējams adoptēt, ir Aivars.

Jautāta, kā bērni ģimenē iedzīvojas, audzumamma stāsta, ka, piemēram, Edgars viņu uzreiz saucis par mammu, lielākie bērni sākumā bijuši piesardzīgi, vērojuši, skatījušies, taču tagad Mārīte visiem ir mamma: «Esmu vienkāršs cilvēks, neko nesarežģīju un daru visu, lai bērniem

šeit uzreiz būtu labi. Protams, man ir savas prasības: tas nekas, ka esam daudz, bet mājai jābūt tīrai un kārtīgai! Katram pēc sevis jāsavāc, gultas jāsaklāj, apavi un apģērbs jānoliek vietā. Katru nedēļas dienu kādam bērnam ir dežūra. Trīs mazākos vairāk palutinu, bet lielie puīši palīdz arī kūti. Neprasu no viņiem neko nepatīkamu vai nepaveicamu, bet tikai to, ko no bērna var paprasīt,» stāsta Mārīte.

Bērni savstarpēji labi saprotas, lai gan sākumā neiztika arī bez kašķiņiem, galvenokārt par to, kurš mājās galvenais. Bet Mārītei visi bērni ir vienādi: «Mums ir labas un līdzvērtīgas attiecības, uzticos bērniem, un viņi uzticas man. Vienģie strīdi mums ir par mācībām, taču visi bērni vienmēr tiek pārcelti nākamajā klasē.»

Talantīgi un aktīvi

Visi bērni apmeklē gan pulciņus skolā, gan iet mūzikas un mākslas skolā, gan iesaistās sporta aktivitātēs. Četri bērni piedalījās arī šā gada Latvijas skolu jaunatnes dziesmu un deju svētkos. «Bērni daudz uzstājas koncertos, spēlē, dzied koros un ansambļos. Viņi visi ir apdāvināti. Cenšos, lai bērni būtu vispusīgi attīstīti un nodarbināti. Vasarā bērni brauc uz dažādām nometnēm – viņi ir to pelnījuši. Lielie puīši pēc pāris gadiem beigs vidusskolu un pagaidām plāno mācīties militārajā vai policijas jomā. Savukārt Aivariņu rudenī ceru laist bērnudzāzā.»

Bērni pelnījuši labāku dzīvi

Prātojot par to, kas var palīdzēt ģimenei izšķirties, vai būt audzuvēcākiem, Mārīte spriež – ja nespēj bērniņu uztvert kā savu, nevajag viņu nekādā gadījumā ņemt: «Visi bērni ir mani, esam viena ģimene, nekādas šķirošanas nav! Arī lielās meitas un mani pirmie audzubērni jaunākos uztver kā brāļus un māsas, un tādi viņi arī ir. Savus bērnus ļoti aizstāvu – viņiem jau tāpat darīts pāri, un tagad viņi pelnījuši labāku dzīvi.

Tiem, kuri plāno būt audzuvēcāki, vajadzētu ņemt vērā, ka visa dzīve būs pilnībā veltīta bērniem. Ja to nespēj, tad šis ceļš nav viņiem. Tāpat ieteiktu apdomāties un reāli saprast, cik daudz bērnu ģimene var paņemt. Būt audžuģimenei – tas ir darbs 24 stundas diennaktī. Tā ir ļoti liela atbildība. Esmu sapratusi, ka mans mūžs ir veltīts bērniem, un tas tā arī paliks, jo atpakaļceļa nav. Kaut gan pati apzinos, ka esmu jau gados, ja tagad Aivariņu kāds adoptētu, man tās būtu lielas sirds sāpes. Tas ļoti sāpētu ne tikai man, bet visiem pārējiem bērniem, jo esam pie viņa pieraduši un viņu iemīlējuši. Bet ziniet, kas man ir lielākais prieks un gandarījums? Tas, ka bērniem ir labas atzīmes, un viņu koncerti – pēc tiem pārbraucu mājās pacilāta un garīgi bagāta. Dzīvē viss atkarīgs no tā, ko cilvēks uzskata par bagātību – mana bagātība ir mani bērni.»

Kas ir adopcija?



Adopcija nodrošina bez vecāku gādības palikušajiem bērniem stabilu un harmonisku dzīves vidi ģimenē.

tētais bērns, un arī sniegs nepieciešamo atbalstu. Šajā laikā speciālisti vēlēšies saprast: vai potenciālie vecāki/vecāks spēj uzņemties

atbildību; kāda ir viņu motivācija, kādas ir attiecības ģimenē; vai ir spējas audzināt bērnu; kāda ir adoptētāja emocionālā stabilitāte; kāda ir ģimenes finansiālā stabilitāte; kāda ir spēja nodrošināt bērnam pilnvērtīgu audzināšanu.

■ Pēc iepazīšanās ar ģimeni bāriņtiesa izvērtēs un pieņems lēmumu par bērna adopciju. Ja bāriņtiesa sniedz apstiprinošu atbildi, potenciālie vecāki Labklājības ministrijā varēs uzzināt nepieciešamo informāciju par bērniem, kurus ir iespējams adoptēt.

■ Ja potenciālie vecāki vēlēšies

iepazīties ar bērnu, Labklājības ministrija izsniegs norīkojumu, kas ļaus adoptētājam tikties un iepazīties ar bērnu.

■ Ja tikšanās ar bērnu ir bijusi veiksmīga un istie cilvēki ir satikušies, 10 dienu laikā pēc tikšanās jāvēršas bāriņtiesā jau ar konkrētu iesniegumu, kurā jālūdz atļauja adoptēt bērnu.

■ Bāriņtiesa līdz sešiem mēnešiem, ko dēvē par pirmsadopcijas posmu, turpinās vērtēt un sniegt atbalstu ģimenei, lai saprastu, vai starp vecākiem un bērnu veidojas ģimeniskas attiecības.

■ Pēc šī vērtēšanas laika beigām bāriņtiesa sagatavos atzinumu par to, vai bērna adopcija ģimenē atbilst viņa interesēm, un pieņems atbilstošu lēmumu. Ņemot vērā šo lēmumu, par bērna adopciju lems tiesa.

ATBALSTS ADOPTĒTĀJIEM

Adoptētāji ir tiesīgi saņemt valsts pabalstus, kā arī vienreizēju atlīdzību par bērna adopciju. Vairāk informācijas par valsts pabalstiem vsaa.lv vai jebkurā Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras nodaļā.

Adoptētājiem, kuriem deklarētā dzīvesvieta ir Rīga, tiek sniegti psihologa pakalpojumi pirms adopcijas un pēc adopcijas procesā bērna piesaistes veidošanai, psihologa pakalpojumi bērnam, atbalsta grupas, psihoterapija un atbalsts krīzes situācijā. Vairāk informācijas krize.lv.

Sagatavoja: ERIKA BĒRZIŅA. Konsultēja: IVITA KRĀSTIŅA, Labklājības ministrijas Bērnu un ģimenes politikas departamenta vecāka eksperte. Foto: Shutterstock

Ja gribi uzņemt bērnu savā ģimenē

Bez vecāku gādības palikušajam bērnam atbalstu vari sniegt, kļūstot par audžuģimeni, viesģimeni vai aizbildni.

Kas ir audžuģimene?

Audžuģimene bārenim vai bez vecāku gādības palikušajam bērnam nodrošina aprūpi ģimenē līdz brīdim, kamēr bērns var atgriezties pie saviem bioloģiskajiem vecākiem. Ja tas nav iespējams, bērns tiek adoptēts vai tiek nodibināta aizbildnība.

Kā kļūt par audžuģimeni?

■ Par audžuģimeni var kļūt gan laulātie, gan atsevišķas personas no 25 līdz 60 gadu vecumam, kas vēlas sniegt sirds siltumu un atbalstu bez vecāku gādības palikušam bērnam.

■ Dzīvesvietas bāriņtiesā, uzrādot personu apliecinošus dokumentus, jāiesniedz iesniegums par audžuģimenes statusa piešķiršanu, ģimenes ārsta izziņa par veselības stāvokli.

■ Bāriņtiesa izvērtē ģimenes sadzīves apstākļus un piemērotību audžuģimenes pienākumu veikšanai.

■ Topošā audžuģimene noklausās speciālu mācību kursu. 15 dienas pēc mācību kursa beigām notiek atkārtots pārrunas un bāriņtiesa pieņem galīgo lēmumu par audžuģimenes statusa piešķiršanu. Pēc tam tiek noslēgts līgums starp audžuģimeni un pašvaldību.

Kas ir aizbildnība?

Aizbildnis ir persona, kas nodrošina bērna tiesību un interešu aizsardzību un ir iecelta vai apstiprināta saskaņā ar Civillikuma noteikto kārtību. Aizbildņa

galvenais uzdevums ir aizvietot saviem aizbilstamajiem vecākus, pārstāvēt viņu personiskās un mantiskās attiecības. Par aizbildņiem bieži vien kļūst cilvēki, kas vēlas palīdzēt bērniem, bet dažādu iemeslu un apstākļu dēļ nav gatavi uzņemties par viņiem pilnīgu atbildību.

Kā kļūt par aizbildni?

Par aizbildni var kļūt, iesniedzot iesniegumu un citus bāriņtiesas noteiktos dokumentus dzīvesvietas bāriņtiesā. Bāriņtiesa lemj par aizbildņa statusa piešķiršanu. Atšķirībā no adopcijas, noformējot aizbildnību, ģimene par bērnu ir atbildīga tikai līdz 18 gadu vecumam. Pirms bērns tiek nodots aizbildnībā, notiek iepazīšanās un konkrētās ģimenes izpēte.

Kas ir viesģimene?

Viesģimene ir laulātie vai persona, kas uz laiku uzņem savā ģimenē un sniedz atbalstu bērnu aprūpes iestādē ievietotam bērnam. Ja vēlas iegūt viesģimenes statusu, jāvēršas savas dzīvesvietas bāriņtiesā.

Plašāku informāciju par sociālo palīdzību Rīgā var iegūt, zvanot uz Rīgas domes Labklājības departamenta bezmaksas informatīvo tālruni 80005055!

ATBALSTS AUDŽUĢIMENĒM UN AIZBILDŅIEM

Audžuģimenes un aizbildņi ir tiesīgi saņemt valsts un pašvaldības pabalstus, kā arī speciālistu (sociālā darbinieka, sociālā pedagoga, psihologa) konsultācijas, atbalsta grupas un psihoterapiju krīzes situācijās (vairāk informācijas krize.lv). Vairāk informācijas par valsts pabalstiem vsaa.lv vai jebkurā Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras nodaļā. Lai saņemtu pašvaldības atbalstu, jāvēršas savas pašvaldības Sociālajā dienestā. **Svarīgi!** Pabalstu piešķir tā pašvaldība, kurā deklarēta bērna pamata dzīvesvieta!



Konsultē
BAIBA MELDERE,
Latvijas Bāriņtiesu
asociācijas
priekšsēdētāja

Latvijas bāriņtiesas visātrāk un spilgtāk pamana, kā norises pasaulē un valstī ietekmē sabiedrības pamatšūnu – ģimeni. Katram bērnam visvairāk vajag savu mammu un tēti – tāda ir bāriņtiesu stingrākā pārlicība.

Palīgs bērnam un ģimenei

«Bāriņtiesa strādā, lai savas pašvaldības cilvēkiem palīdzētu risināt sasāpējušas dzīves problēmas, kas vispirms saistītas ar bērniem, viņu aprūpi un audzināšanu.» stāsta Latvijas Bāriņtiesu asociācijas priekšsēdētāja Baiba Meldere. «Ticu, ka pienāks laiks, kad bāriņtiesu darbs Latvijā ritēs tieši tā: cilvēki nāks pie mums pēc palīdzības,

un bāriņtiesas viņus atbalstīs ar padomu vai risinājumu.» Kāpēc beidzamajos gados lielākā daļa Latvijas bāriņtiesas darba tiek veltīta tam, lai palīdzētu bērniem, kuru vecāki ģimenes problēmas neapzinās un nerisina? Zināmā mērā to var gan izskaidrot, gan saprast. Bāriņtiesu ikdiena vistiešāk pierāda to, ka valsts esam mēs paši.

Lai kas notiek valstī, lai kādas problēmas vai pārmaiņas to piemeklē, ģimenēm ar to visu jau šodien jātiek galā, un tam vajag daudz zināšanu un pacietības. Cik daudz pārmaiņu Latvijas ģimenēm bijis jāpiedzīvo beidzamajos gados! Emigrācijas vilnis labākas dzīves meklējumu ārzemēs, kad bērni palika pie aizbildņa vai ar vienu no vecākiem. Ekonomiskā krīze, kad vecākiem bija jāzaudē darbs, dzīvesvieta, aizvietojojam bēdas un izmisumu ar alkoholu vai citām atkarībām. Tas viss nav palicis bez sekām. Tiesa, arvien retāk saskaramies ar gadījumiem,

kad bērni dzīvo badā, – tāpat ekonomiskā situācija valstī uzlabojas. Toties nekad agrāk bāriņtiesas nav tik spilgti izjūtas to, ka vecāki saviem bērniem dara pāri gan emocionāli, gan fiziski un diemžēl arī seksuāli. Saspringtajā ikdienā nespēj tikt galā ar problēmām bieži vien vecākiem bērns kļūst par objektu, uz kuru izgāzt savas dusmas. Tāpat viņš kļūst par ķīlnieku, ja vecāki nevar sakārtot savas attiecības un ir gatavi viens otru saplosīt, iesaistot šajā cīņā bērnu. Sabiedrībā mainās uzskati un priekšstati par to, kas ir labs, kas slikts, mainās izpratne

par vērtībām. Pat svētā trīsvienība – tētis, mamma un bērns – ir arvien grūtāk nosargājama, un agri vai vēl bāriņtiesām būs jādomā par to, kā klājas bērniem, kas aug ģimenēs, kur ir divas mamas vai divi tēti. «Būtu brīnišķīgi, ja katram bērnam pie vienas rokas būtu mamma, pie otras – tētis, ka viņi nestrīdētos, laimīgi dzīvotu kopā, un bērnu smieklī skanētu pa visu pasauli. Tas būtu ideālais pasaules modelis,» saka Baiba Meldere.

Negatīvā attieksme ir izskaidrojama

Viss ir saistīts – jo vairāk rūpju ģimenēm, jo vairāk darba bāriņtiesām. Jo vairāk darba bāriņtiesām, jo vairāk nepopulāru lēmumu tām jāpieņem. Jo vairāk nepopulāru lēmumu jāpieņem, jo sabiedrības attieksme pret bāriņtiesām ir negatīvāka. «Kad bāriņtiesas tikko izveidojās, šādas attieksmes nebija. Sabiedrības negatīvā attieksme pret bāriņtiesām likumsakarīgi radās, kad straujo pārmaiņu laikā ģimenēs sāka rasties konfliktsituācijas, ar ko viņi paši netika galā, un bija jāiesaistās bāriņtiesai. Protams, izšķirot konfliktu, visticamāk, viena puse ar lēmumu būs apmierināta, bet otra – ne. Savukārt neapmierinātā puse savu sašutumu vēlēšies paust skaļi – tā, lai visi dzird,» skaidro Baiba Meldere.

Beidzamajos gados bāriņtiesas vairākkārt nonākušas sabiedrības negatīvo viedokļu

KO DARĀ BĀRIŅTIESAS?

- Aizstāv bērna vai citas rīcībnespējīgas personas personiskās un mantiskās intereses un tiesības.
- Izskata iesniegumus un sūdzības, arī par vecāka, aizbildņa, aizgādņa vai audžuģimenes rīcību.
- Ja to nosaka likums vai prasa tiesa, piedalās lietas izskatīšanā tiesā un sniedz atzinumu.
- Lai nodrošinātu bērna vai citas rīcībnespējīgas personas tiesību un interešu aizstāvību, sadarbojas ar citām bāriņtiesām, ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijām, veselības aprūpes un izglītības iestādēm, sociālajiem dienestiem un policiju.
- Informē pašvaldības sociālo dienestu vai citas atbildīgas institūcijas par ģimenēm, kam jāpalīdz, jo netiek pietiekami nodrošināta bērna attīstība un audzināšana.
- Neizpauž informāciju, kas jebkādā veidā varētu kaitēt bērnam vai citai rīcībnespējīgai personai.
- Palīdz bērnam vai citai rīcībnespējīgai personai, kura pēc palīdzības vērsusies bāriņtiesā.
- Pārstāv bērnu vai citu rīcībnespējīgu personu kriminālprocesā.

Teksts: LOUTA LŪSE. Foto: Shutterstock un no personiskā arhīva

BĀRIŅTIESU DARBS – BĒRNĀ LABĀ

Bāriņtiesas aizstāv bērna personiskās intereses un tiesības attiecībā ar vecākiem, aizbildņiem un citām personām. Lai to nodrošinātu, bāriņtiesa:

- ja to neļauj neviens no vecākiem vai aizbildņiem, lemj par atļaujas došanu stāties laulībā pirms 18 gadu vecuma sasniegšanas;
- lemj par pilngadības piešķiršanu pirms 18 gadu vecuma sasniegšanas;
- nosūta bērnu uz konsultāciju pie ģimenes ārsta vai cita speciālista, ja tas vajadzīgs bērna interešu aizstāvībai un bērna vecāki vai aizbildņi nepiekrīt konsultācijas saņemšanai;
- lemj par valsts sociālo pabalstu, apgādnieka zaudējuma pensijas un atbalsta ar celiņkiju slimiem bērniem, kuriem nav noteikta invaliditāte, izmaksu pārtraukšanu personai, kura bērnu neaudzina, un izmaksāšanu personai, kura faktiski audzina bērnu, vai izmaksāšanu pašam bērnam, ja viņš sasniedzis 15 gadu vecumu;
- lemj par bērna uzvārda, vārda vai tautības ierakstu, ja vecāki par to nevar vienoties; izšķir vecāku domstarpības bērna aprūpes un aizgādības jautājumos;
- izšķir bērna un vecāku, bērna un aizbildņa domstarpības, kā arī aizbildņa un bērna vecāku domstarpības.

krustugunīs dažādu iemeslu dēļ, visbiežāk tā ir bērna izņemšana no ģimenes. Vienpusējais vecāku, aizbildņu vai audžuģimeņu viedoklis ar masu mediju starpniecību publiski tiek pasniegts tā, ka sabiedrībai šķiet: nu, ko tās bāriņtiesas dara – atņēma bērnus tik labiem vecākiem! Tikmēr bāriņtiesa sniedz vispārīgu atbildi, jo tai nav tiesību izpaust lietas materiālus vai jebkādu informāciju, kas agri vai vēlu varētu kaitēt bērnam. Baiba Meldere stāsta: «Mēs nedrīkstam sabiedrībai stāstīt, kas īsti ir noticis ģimenē, kuras problēmu risināšanā ir iesaistījusies bāriņtiesa. Ar lietas materiāliem drīkst iepazīties tikai lietas dalībnieki, to nosaka likums, un mēs to ievērojam.» Šis regulējums par ziņu neizpaušanu, visticamāk, nekad nemainīsies, un tam arī nav jāmainās. Bāriņtiesas, lai arī sabiedrības acīs paliek zaudētāju lomā, neizpauž informāciju par lietas apstākļiem pat tad, ja skaidri zina, ka skalās apsūdzības bāriņtiesai ir meli. Par ko gan klusē bāriņtiesas? Katrs gadījums ir citāds. Piemēram, bāriņtiesas neatklāj sabiedrībai, ka bērns no ģimenes izņemts, jo tēvs jau iepriekš ir sodīts par seksuāla rakstura noziegumiem pret mazgadīgajiem, un atkal radušās pamatotas aizdomas par bērna seksuālu izmantošanu. Pat tad, ja vecāki publiski stāsta, ka ģimenē viss ir kārtībā, bet bērns nez kāpēc no ģimenes ir izņemts, bāriņtiesa sabiedrībai

tik un tā neatklāj, ka, piemēram, tēvs seksuāli izmanto savu meitu. Bāriņtiesu pieredzē ir arī daudz emocionālas vardarbības piemēru. Jā, sabiedrības acīs tā var izskatīties ideāla ģimene, bet izrādās, ka, piemēram, tēvs savai meitai par katru atzīmi, kas zemāka par 9 ballēm, liek skriet piecus kilometrus, bet pats blakus brauc ar motociklu.

Tas, ka tu nāc uz bāriņtiesu pēc padoma, nenozīmē, ka tu nonāksi bāriņtiesas vai sociālā dienesta redzeslokā!

«Mēs nevaram sabiedrībai atklāt un neatklāsim arī to, ko mums stāstījis bērns. Nevaram teikt un neteiksim, ka šie vecāki savu bērnu regulāri sit. Varam tikai vispārīgi komentēt, ka šajā ģimenē ir problēmas saistībā ar vardarbību pret bērnu,» saka Baiba Meldere. Var jau teikt: lai tad bāriņtiesas runā, lai stāsta! Sabiedrībai tas ir jāzina! Bet vai tiesām ir jāzina? Ja sabiedrība uzzinātu visus konkrētās lietas apstākļus, reakcija, visticamāk, patiešām būtu citāda. Bet vai tas ir tik svarīgi? Kas notiktu ar bērna dzīvi, ja tik konfidenciala informācija tiktu izpausta publiski? Tas, kā jūtas un jutīsies situācijā iesaistītais bērns, ir



daudz svarīgāk par sabiedrības vēlmi zināt, kas īsti noticis. Tas ir svarīgāk arī par to, kāda attieksme tobrīd veidojas pret bāriņtiesu.

Bērnām visvairāk vajag tēti un mammu

Kam būtu jānotiek, lai sabiedrības negatīvā attieksme pret bāriņtiesām mainītos? Sabiedrībai būtu jācenšas izprast un noticēt, ka bērna izņemšana no ģimenes ir ļoti nopietns lēmums un neviens šāds lēmums netiek pieņemts pavisām. To var apliecināt statistika par to, cik gadījumu no pārsūdzētajiem bāriņtiesas lēmumiem tiesa ir atcēlusi un cik ir palikuši spēkā. Piemēram, 2014. gadā tika pārsūdzēti 29 bāriņtiesu lēmumi par bērna aizgādības tiesību pārtraukšanu un to atjaunošanu vecākiem. Nevienu no šiem bāriņtiesas lēmumiem tiesa neatcēla. Daudzas no šīm lietām pirms tam bija izskanējušas ļoti skaļi, radot iespaidu, ka bāriņtiesa nerīkojas bērna interesēs. Protams, saprotot, ka bāriņtiesas lēmumi un rīcība

tomēr bija pamatoti, vecāki, kas iepriekš nosodīja bāriņtiesu, klusēja. Tas ir spilgts pierādījums tam, ka bāriņtiesu lēmumi par bērna izņemšanu no ģimenes un vecāku aizgādības tiesību pārtraukšanu vienmēr ir maksimāli izsvērti un pamatoti. Kas vēl būtu jādara, lai izpratne

par bāriņtiesu darbu mainītos? Baiba Meldere skaidro: «Gan sabiedrība kopumā, gan ģimenes tikai iegūtu, ja vecāki apzinātos savas problēmas un sāktu tās risināt laikus, un nāktu pēc padoma. Bāriņtiesa ir vieta ar atvērtām durvīm starp ģimeni un sabiedrību. Mēs aicinām – nāciet pie mums, stāstiet savas bēdas, un mēs mēģināsim palīdzēt!» Bāriņtiesas ir stingri pārliecinātas, ka bērni jāaudzina pašiem vecākiem. «Dažkārt, mudinot vecākus mainīties, bāriņtiesai ir neapņemami grūts uzdevums – pārliecināt vecākus, ka bērnam visvairāk ir vajadzīgi tieši viņi, abi vecāki – tētis un mamma. Tā ir,» uzsver Baiba Meldere.

BĀRIŅTIESAS LATVIJĀ

Bāriņtiesa ir novada vai republikas pilsētas izveidota aizbildnības un aizgādības iestāde, kas vispirms aizsargā bērna vai citas rīcībnespējīgas personas tiesības un tiesiskās intereses. Bāriņtiesas priekšsēdētāju, bāriņtiesas priekšsēdētāja vietnieku un ne mazāk kā trīs bāriņtiesas locekļus ievēlē attiecīgās pašvaldības dome uz pieciem gadiem. Bāriņtiesā ievēlējamo bāriņtiesas locekļu skaitu nosaka attiecīgās pašvaldības dome atbilstoši pašvaldības administratīvajā teritorijā deklarēto iedzīvotāju skaitam, lai pilnvērtīgi nodrošinātu bērnu un aizgādībā esošo personu tiesību un interešu aizsardzību. Bāriņtiesas lietvedību kārtoti sekretārs vai pašvaldības norīkots darbinieks, atbilstoši darba apjomam bāriņtiesa drīkst pieņemt darbā arī citus darbiniekus.

Bāriņtiesai – arī notariālās funkcijas

Ja pagastā, novadā vai pilsētā nav notāra, bāriņtiesa palīdz kārtot mantojuma lietas, gādā par mantojuma apsardzību, apliecina dokumentus un pilda citas notariālās funkcijas: apliecina parakstu, darījumus, testamentus, pilnvaras, kopijas un izrakstus u. c. Bāriņtiesai ir galvenā loma arī ārpusģimenes aprūpes procesos. Aizbildni bērnam ieceļ bāriņtiesa, par audžuģimeni kļūst ar bāriņtiesas starpniecību, un arī bērna adopcija sākas ar sarunu bāriņtiesā.

Trīs mīti par bāriņtiesām

1. Bāriņtiesas izņem bērnu no ģimenes, vecākiem neprasot un nezinot. Jā un nē.

Bāriņtiesas izpratnē bērna izņemšana no ģimenes ir aizgādības tiesību pārtraukšana vecākiem. Aizgādība ir vecāku tiesību un pienākumu kopums visplašākajā nozīmē, un to pārtraukšanai var būt dažādi iemesli. Līdz bāriņtiesas lēmumam par aizgādības tiesību pārtraukšanu lielākajā daļā gadījumu ir noiets garš ceļš: ir bijusi ilgstoša dažādu institūciju (sociālā dienesta, psihologa utt.) sadarbība ar ģimeni, ir runāts ar abiem vecākiem, ir runāts ar bērnu, viņa skolotājiem, ģimenes ārstu utt. Negūstot pozitīvu rezultātu, bāriņtiesa pieņem koleģiālu lēmumu par aizgādības tiesību pārtraukšanu. Tomēr var būt arī ekstrēmi apstākļi, kad bērns tiek izņemts, vecākiem nezinot. Piemēram, mamma un tētis ir neadekvātā stāvoklī un bērns atrodas dzīvībai vai veselībai bīstamos apstākļos. Šādos gadījumos bērna interesēs tiek pieņemts vienpersonisks lēmums par aizgādības tiesību pārtraukšanu. Vienpersonisku lēmumu var pieņemt, ja bērns atrodas veselībai vai dzīvībai bīstamos apstākļos vai ja bērna turpmāka atrašanās ģimenē var apdraudēt viņa veselību vai dzīvību. Veselībai un dzīvībai bīstami apstākļi ir drošas



pajumtes, siltuma, apģērba trūkums, vecumam un veselības stāvoklim atbilstoša uztura trūkums, kā arī vardarbība pret bērnu. Savukārt vardarbība pret bērnu ir visu veidu fiziska un emocionāla cietsirdība, seksuāla vardarbība, nolaidība vai cita veida izturēšanās, kas apdraud vai var apdraudēt bērna veselību, dzīvību, attīstību vai pašcieņu. Pārtrauktās aizgādības tiesības vecākam var atjaunot, ja bāriņtiesa atzīst, ka nepastāv faktiski šķēršļi, kas liegtu vecākam iespēju aprūpēt bērnu. Ja gada laikā no aizgādības tiesību pārtraukšanas nav iespējams tās atjaunot, bāriņtiesa lemj par prasības celšanu tiesā aizgādības tiesību atņemšanai.

2. Bāriņtiesas tic bērniem pat tad, ja viņi melo.

Nē. Ikvienam bērnam, kam klājas slikti, ir tiesības doties uz bāriņtiesu un pastāstīt par savām problēmām. Arī bērna skolotāji, sociālais dienests

un kaimiņi var bāriņtiesai lūgt pievērst uzmanību bērna stāstītajam. Tomēr ikviena informācija tiek rūpīgi izvērtēta, ar bērnu un ģimeni kopumā strādās psihologs un citi speciālisti, lai kopīgi lemtu par vēlamo rīcību. Ne bāriņtiesa, ne cita bērnu tiesību sargājoša instance nevienu lēmumu nepieņem, balstoties tikai uz bērna stāstīto.

3. Bērnu no ģimenes var izņemt, uzklausot tikai kaimiņienes apmelojošo sūdzību.

Nē. Katrs lēmums par aizgādības tiesību atņemšanu tiek rūpīgi izvērtēts un pamatots. Kaimiņu un citu personu viedoklis atbilstošās situācijās var būt svarīgs, bet ne izšķirošs. Vairākos sabiedrībā sāļi apspriestajos gadījumos, kad vecāki pauduši viedokli, ka bērns izņemts pēc kādas sūdzības, patiesība ir bijusi pavisam citāda: ilgstoši nerisinātas problēmas ģimenē, kuru dēļ tiek apdraudēta bērnu dzīvība vai veselība.

SOCIĀLAIS DIENESTS PALĪDZ KRĪZES SITUĀCIJĀ

Ja ģimene ir nonākusi krīzes situācijā, svarīgi vērsties pēc palīdzības Sociālajā dienestā, kas var palīdzēt, atbalstīt un izstrādāt rehabilitācijas plānu ģimenēm. Piesaistot citus speciālistus (psihologu, mediatoru), nodrošinot atbalsta grupas pieaugušajiem un bērniem, Sociālais dienests var palīdzēt, ja ģimenē vai ārpus tās kāds no ģimenes locekļiem saskāries ar vardarbību, atkarības problēmām, grūtībām atrisināt konfliktu situāciju. «Arī tad, ja vecākam ir atkarības vai līdzatkarības problēmas, gadījies iziet ārpus rāmjiem, sakliegt, iepļaukt bērnu vai būt fiziski vardarbīgam, nav jābaidās vērsties pie mums pēc palīdzības. Jo

mūsu mērķis nav sodīt, bet palīdzēt vecākiem nodrošināt bērnu pamatvajadzības, tas ir, mājokli, ēdienu, izglītību, drošu vidi un emocionālu labklājību. Ļoti labs pakalpojums ir mediācijas, jo beidzamajā laikā ļoti daudzi vecāki, risinot savstarpējos konfliktus, dara to caur bērniem – dalot viņus, stāstot bērnam, cik slikti ir mamma vai tētis, tādējādi bērni tiek smagi emocionāli traumēti un sekas tam var būt: tiki, noliegums, bailes, nervozitāte, nespēja veidot attiecības ar vienaudžiem utt. Vēl ir labs pakalpojums – ģimenes asistents, to mēs piesaistām ģimenēm, kurām ir vājas aprūpes prasmes, psihiskās vai garīgās veselības problēmas, bērns ir bijis

ārpusģimenes aprūpē utt. Ir iespēja piesaistīt arī citu nozaru ekspertus. Visvieglāk ir strādāt ar vecākiem, kuri paši atnāk uz Sociālo dienestu ar savu problēmu, jo jau puse no padarītā darba ir tas, ka viņš apzinās savas grūtības bērnu audzināšanā, aprūpē, piemēram, nespēj pārtraukt vardarbīgas attiecības ģimenē,» atzīst Sociālā dienesta pārstāve Jana Pūķe.

Pieejamais atbalsts:

■ individuālas psihologa konsultācijas un izvērtējums bērniem un pieaugušajiem. Psiholoģiskā izpēte palīdz noskaidrot, vai bērns, piemēram, nav cietis no emocionālas, fiziskas vai seksuālas vardarbības,

Der zināt!

novārtā pamešanas, pāraprūpes, vai bērns spēj apgūt mācību vielu vispārīgglītojošā skolā;

- atbalsta grupas bērniem un pieaugušajiem;
- dienas centru pakalpojumi bērniem – pēc skolas viņi dodas uz dienas centru, kur mācās dažādas sociālas prasmes, mācās pedagogu uzraudzībā un tiek pabaroti;
- atkarību profilakses speciālists, kas strādā gan ar atkarīgo, gan līdzatkarīgo;
- narkologa pakalpojumi;
- mediācijas konsultācijas, lai risinātu savstarpējos konfliktus;
- asistenta pakalpojumi.

KAS JĀZINA PAR BĒRNA IZĒĻOŠANU ĀRPUS LATVIJAS VALSTS ROBĒŽĀM?

- Ja bērns ceļo ar kādu no vecākiem, kas ir Latvijas valstspiederīgs, pilnvara nav nepieciešama.
- Patstāvīgi vai ar pavadoni ceļojošam bērnam ir jābūt notariāli apliecinātai vecāku pilnvarai.
- Ceļojot ar vecāku, kurš nav Latvijas valstspiederīgs, vajadzīga otra vecāka, Latvijas valstspiederīgā, pilnvara.
- Ja neviens vecāks nav Latvijas valstspiederīgs, ceļojot ar pavadoni, bērnam vajadzīga vismaz viena vecāka pilnvara.
- Ja bērna vecāks, kurš ir tiesīgs dot piekrišanu bērna izceļošanai no valsts, nav sasniedzams vai atsakās dot piekrišanu, atļauju ceļot patstāvīgi vai ar pavadoni var izsniegt bāriņtiesa.

Avots: Latvijas Vēstneša portāls par likumu un valsti Latvija.lv

SVARĪGI! Vecākiem vai personai, kuras aprūpē bērns nodots, ir pienākums neatstāt bērnu līdz septiņu gadu vecumam bez pieaugušo vai personu, ne jaunāku par 13 gadiem, klātbūtnes.

Avots: Bērnu tiesību aizsardzības likums, 5. nodaļa, 6. pants.

NODERĪGI RESURSI PAR BĒRNA VESELĪBU

- Latvijas Republikas Veselības ministrijas Veselības inspekcijas mājaslapas vi.gov.lv sadaļa: **IKVIENAM/MĀTES UN BĒRNA VESELĪBA.**
- Latvijas Republikas Veselības ministrijas mājaslapas vm.gov.lv sadaļa: **TAVA VESELĪBA/ZĪDAIŅIEM UN BĒRIEM.**
- Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas mājaslapas bkus.lv sadaļa **VECĀKIEM.**
- Portāli par bērnu veselību: esaugu.lv, bermsklepo.lv, bermukardiologija.lv.

Bīstamie gēni

Par to, cik vecāku pamestie bērni ir bīstami – agresīvi, dusmīgi, atpalikuši –, ir daudz mītu un aizspriedumu, kas nereti kavē uzdrīkstēties pieņemt lēmumu par aizbildnību, adopciju vai audžuģimenes statusa iegūšanu. Kā vislielākais bieds tiek minēti nelabojamie gēni.



Konsultē
ĀRIJA MARTUKĀNE,
Ģimeņu atbalsta
centra koordinatore,
Latvijas profesionālo
audžuģimeņu biedrības
Terēze vadītāja,
tāl. 26514351, krize.lv.



DACE BLAŽEVIČA,
Sociālo pakalpojumu
aģentūras psihoterapeite,
vada atbalsta grupas
adoptētājiem un
audžuģimenēm,
tāl. 29244182,
krize.lv.

No gēniem jābaidās?

Ikviens nes savu ģenētisko kodu, taču **gēniem tiek piedēvēts arī nepelnīti daudz uzmanības, kur jārunā būtu par izjūtām un pieredzi.** Dusmas, agresija, cietsirdība, melošana, zagšana, neuzticēšanās, nodevība, vecumam neatbilstoša seksualitāte, kas raksturīga bez vecāku gādības palikušiem bērniem, diez vai būtu saistāma ar sliktiem gēniem, bet ar ļoti sāpīgu dzīves pieredzi gan. «Bērnus izņem no ģimenes, jo vistuvākie cilvēki pasaulē – mamma un tētis – par viņiem nav rūpējušies, bijuši cietsirdīgi, sāpinajuši vai vienkārši aizmirsuši par saviem bērniem. **Praktiski visi šie bērni cietuši no vecāku vardarbības – emocionālas, fiziskas, nereti arī seksuālas.**» stāsta psihoterapeite Dace Blaževiča.

Temperaments ir iedzimts, taču bērna raksturs veidojas pirmajos trijos gados. To ietekmē, kā mamma bērna agrīnajā vecumā atsaucas uz bērna vajadzībām – paēst, just tuvību, siltumu, rūpes –, viņš iegūst pieredzi, vai pasaule ir draudzīga un atsaucīga vide, kas spēj apmierināt vajadzības, vai, gluži pretēji, bīstama un draudīga vieta, kas sagādā sāpes un ciešanas. **Agriņā pieredze veido**

mūsu priekšstatu pasauli, spēju just un līdzpārdzīvot, veidojas izpratne par attiecībām: es smaīdu, un mamma man smaīda pretī, es raudu, un mamma paņem mani uz rokām un samīļo, priecājas par mani, uzsmaida. Šādā rotaļīgā veidā tiek aktivizēti mazuļa spoguļneironi un viņš mācās priecāties pats. Ja šie neironi nav aktivizēti, veidojas trauma, bērnam ir grūtāk saistīties ar citiem cilvēkiem, jo nav tuvu attiecību pieredzes, viņam grūti apzināties un paust emocijas un jūtas.

«Ja mamma jau grūtniecības laikā savu bērniņu nav gribējusi, lietojusi narkotikas un pēc piedzimšanas par viņu nav rūpējušies, mazulim var veidoties trauksmes, pamestības un bezspēcības izjūta, kas lielākā vai mazākā mērā var saglabāties visu mūžu,» atzīst psihoterapeite. **Tomēr tas nav spriedums visai turpmākajai dzīvei. Mūsu smadzenes ir daudz elastīgākas un spējīgas**

mainīties, gūstot jaunu pieredzi. Ienesot bērna dzīvē jaunus stimulus un emocijas, arī smadzenēs veidojas jauni neironu savienojumi.

Bērni vaino sevi

Suns rej un kož, jo viņam suņa dzīve – vēsti paruna, ko viegli attiecināt uz vecāku sāpinajiem bērniem, kuriem jau kopš dzimšanas bijis jāsaskaras ar ne-taisnīgumu, vardarbību, biežu aprūpētāju maiņu, neremdtām sāpēm un vilku likumiem bērnamam, kur katrs cīnās par savu vietu zem saules.

«Bērni mēdz vainot sevi par to, ko nodarījuši viņu vecāki. **Viņiem šķiet, ka viņi nav bijuši pietiekami labi, tāpēc mamma, tētis vai citi tuvinieki ar**

viņiem tā izrikojušies. Un liela nozīme ir tam, kā bērns ar šo apziņu spēj sadzīvot. **Vainas izjūta rada bērnam domas, ka viņš ir slikts un nepareizs,**» stāsta psihoterapeite. «Bērns dusmojas un jūtas aizvainots gan uz cilvēkiem, kas viņam nodarījuši pāri, gan uz dzīvi un likteni vispār. Viņš var būt nostiprinājies apziņa: neesmu tā vērts, lai mani mīlētu, lai manis dēļ pārstātu dzert, lietot narkotikas, lai par mani rūpētos... Tāpēc bērniem var būt

Viņš baidās uzticēties, tāpēc nereti izvēlas distancēties, lai vilšanās nebūtu jāpieredzīvo atkārtoti.

demonstratīva un pat agresīva uzvedība gan pret vienu, dzīem, gan pieaugušajiem,» stāsta Ārija Martukāne.

Ir dabiski, ka pieaugušie rūpējas par bērniem, savu kārt **sāpinātie bērni nāk no realitātes, kurā pieaugušie sāpina, dara viņiem pāri. Dzīvu vecāku bārenim grūti noticēt, ka var būt arī citādi,** jo viņam nav tādas pieredzes. Viņš baidās uzticēties, tāpēc nereti izvēlas distancēties, lai vilšanās nebūtu jāpiedzīvo atkārtoti, vai, gluži pretēji, izvēlas uzbrukt, izraisot otra cilvēka distancēšanos. Ir vajadzīgs laiks, uzmanība un pacietība, lai bērns atgūtu uzticību attiecībām.

«Atgūšanās laiks var būt atkārtots no bērna vecuma.

Ja bērns nonāk drošā vidē tikai pusaudža gados, iespējams, ka būs nepieciešams daudz ilgāks laiks, jo neuzticība jau nostiprinājusi bērna priekšstatu

sistēmā. Taču mēs zinām daudz pozitīvu piemēru, kad tas izdodas,» pieredzē dalās psihoterapeite. Viņa atzīst, ka **katra vides maiņa bērnam var būt emocionāli traumatiska.** Dīemžēl praksē ir bieži gadījumi, kad tā notiek un bērnu **mētā** no vienas vides citā. Piemēram, vecākiem ir atņemtas aprūpes

tiesības uz laiku un bērns nonāk labā audžuģimenē. Vecāki ar sociālā darbinieka atbalstu spēj saņemties un maina savu uzvedību. Tas šķiet cerīgi, un bērns atgriežas ģimenē, kur vecāki pēc laika atsāk lietot alkoholu un turpina vardarbīgi izturēties pret bērnu. Un tad bērns atkal piedzīvo vilšanās, kas vēl vairāk nostiprina viņa neuzticēšanos apkārtējiem un dzīvei kopumā.

Dusmas pret audžuvecākiem

«Cilvēku, kuri grib šiem bērniem palīdzēt, uzdevums ir izturēt, jo viņi var piedzīvot visdažādākās emocionālās reakcijas, kas bieži vien nav saistītas konkrēti ar viņiem, bet gan bērnu ie-

priekšējo pieredzi, kas tagad tiek pārlikta uz jaunajiem aprūpētājiem. Citiem vārdiem, **audžu-mamma dabū izbaidīt visu, ko bērns jūt pret savu bioloģisko mammu.** Bieži šīs emo-

cijas ir dusmas, aizvainojums, arī vēlme likt otram sajūst, cik sāpināts pats juties. Šāds bērns spēj atmodināt audžuvecākos daudz dusmu, vilšanās un bezspēcību: «Es taču no sirds vēlos tev palīdzēt, kāpēc tu pret mani tā izturies?». **Ļoti svarīgi pieaugušajam ir izprast notiekošo, spēt savaldīt savas**

jūtas un neatspēlēties bērnam, bet noturēt robežas,» padomu sniedz psihoterapeite. Izejot cauri šim skarbjam posmam, var izveidoties uzticēšanās un piesaistīšanās. **Bērns jūt, ka pieaugušais ir pietiekami drošs, viņš spēj pieņemt mani tādu, kāds esmu, un viņš arī man ir palīdzējis pieņemt sevi tādu, kāds esmu, un tas palīdz bērnam noticēt, ka viņš ir labu attiecību vērts.**

«Bērna un jauno vecāku satuvināšanās norit vairākos posmos. Sākumā bērns iepazīst jauno vidi un cilvēkus, jūtas nedrošs. Kad bērns iedzīvojas jaunajā vidē, viņa emocionālās reakcijas var saasināties. **Bērns baidās pārāk stipri piekerties, mēdz parādīt sevi no sliktās puses, provocējot pieaugušo – redzi, cik esmu slikts, mani īstie vecāki no manis atteicās, tu arī atteiksies?** Ir bērni, kas tišuprāt runā rupjības, neievēro noteikumus, pārkāpj robežas. Atceros kādu meitenīti, kura uz virtuves grīdas bija izbērusi pilnīgi visus mājā atrodamos putraimus un ar interesi gaidīja vecāku reakciju – vai jūs mani tagad sitīsiet?» atminas Ārija Martukāne.

Vēl jāsaprot, ka **arī tad, ja bērns no sliktākas vides nokļūst labākā, viņam var būt grūti to pieņemt, jo tā ir jauna, sveša un viņa acīs pat draudīga.** Arī audžuģimeni, aizbildni vai adoptētāju pirmajā mirklī bērns var uztvert nevis kā draugu un atbalstu, bet gan apdraudētāju, kas atņēmis viņa



VAI VARĒŠU IEMĪLĒT SVEŠU BĒRNU?

Šo jautājumu uzdod lielākā daļa adoptētāju un aizbildņu pirms svarīgā lēmuma pieņemšanas, taču tas, kā veidojas piesaiste starp bērnu un jaunajiem vecākiem, ir ļoti individuāli. Arī bioloģiskie vecāki, kuriem ģimenē aug divi un vairāk bērnu, katru no viņiem mīl ne mazāk, ne vairāk, bet citādi, jo katram bērnam ir savs raksturs, katrā bērņā ir īpašības, kas mums patīk, un tādas, kas patīk mazāk vai pat kaitina, ar katru cilvēku mums veidojas atšķirīga saderība. Svarīgi ir saskatīt labo katrā bērņā un palīdzēt to ieraudzīt arī bērnam pašam.

iepriekšējo dzīvi, kurā viss bija pazīstams. Objektīvs salīdzinājums un novērtējums var nākt tikai vēlāk. Cik tas ilgi var turpināties? Ļoti individuāli. Ar mēnesi vai diviem būs par maz. Var vilkt paralēles ar grūtniecību, kas rit deviņus mēnešus, taču tikai pēc mazuļa piedzimšanas sāk veidoties bērna un mammas savstarpējā piesaiste. Lai veidotos tuvas attiecības, ir svarīga kopēja pieredze, pār-dzīvojumi, prieka brīži. Arī tad, ja bioloģiskie vecāki un bērns pirmo reizi viens otru ieraudzītu tikai pēc vairākiem gadiem, viņiem nebūtu tādas tuvības kā vecākiem, kuri ar savu bērnu bijuši kopā diendienā. Tāpēc vajadzīgs laiks, lai iepazītos un pamazām viens otram tuvotos.

Kamēr veidojas bērna piesaiste ar audžuvecākiem, viņam var būt regresīva uzvedība, piemēram, bērns astoņos gados sāk uzvesties kā trīsgadīgs. Bērnam ir svarīgi emocionāli izdzīvot to, kā viņam trūcis. Tas var būt ļoti dziedinoši, tāpēc reizēm vecāki var ierosināt kādu rotaļu vai lomu spēli,

ko labprāt spēlē jaunāki bērni. «Kamēr vien spēju viņu pacelt un panest, mūsu adoptētājam dēliņam ļoti patīka, ja nesu viņu uz gultiņu kā mazu bebucīti. Tā mēs abi izdzīvojām to, ko reālajā dzīvē nebijām baudījuši, jo dēliņš mūsu ģimenē ienāca tikai četrus gadu vecumā,» stāsta kāda adoptētāja no Pierīgas.

Sliktie pieredzes stāsti

Vēl pirms 10 gadiem Latvijā par adopciju kautrējās runāt. Daudzi vecāki no saviem bērniem slēpuši adopcijas faktu, kas rada negatīvu spriedzi gan vecāku un bērna attiecībās, gan arī ģimenes attieksmē pret apkārtējo sabiedrību, kas tiek uztverta kā drauds, jo vienmēr taču ir kāds *labais* kaimiņš vai paziņa, kas var atklāt patiesību. Turklāt pat tad, ja bērnam neviens to nepasaka, viņš neapzināti jūt, ka ģimenē ir kāds noslēpums, kas tiek noklusēts. **Bērnam ir tiesības zināt visu par savu izcelšanos.**

Jautājums, protams, kad, ko un kā viņam atklāt? Par to var konsultēties ar psihologu,

kā arī jautājot par citu adoptētāju pieredzi. Liela nozīme ir **audžuvecāku zināšanām un izpratnei** par bērna patiesajām izjūtām. **Ja bērns ir dusmīgs un agresīvs, uz viņu dažkārt skatās kā uz mežoni ar sliktiem gēniem, nevis saskata bērna lielās sāpes un vēlmi sevi pasargāt.** Ir vēlēšanās ar varu mainīt bērnu, kas viņā raisa tikai lielāku pretreakciju un neuzticēšanos. Pašlaik audžuģimenēm, adoptētājiem un aizbildņiem ir pieejamas bezmaksas mācības, konsultācijas un atbalsta grupas, kas palīdz veiksmīgi veidot attiecības ar bērnu.

Arī tad, ja adoptētājiem vai audžuģimenei nav pašiem savu bērnu, pieredzes trūkums var raisīt nevajadzīgas spekulācijas. **Mamma ar pieredzi zina, ka tas ir normāli, ja bērns triju gadu vecumā izrāda agresiju un nevēlas dalīties ar savām mantām,** un ka pusaudžu vecumā teju ikviens bērns mēģina uzsmēkēt, bet cilvēks bez pieredzes to var norakstīt uz sliktajiem gēniem. Neviens bērns nav eņģelis ar baltiem

Ja bērns ir agresīvs, uz viņu dažkārt skatās kā uz mežoni ar sliktiem gēniem, nevis saskata bērna lielās sāpes.

spārņiem. Katram ir savi nīķi, untumi un vājības, tieši tāpat kā mums – pieaugušajiem. Svarīgi bērnu nenosodīt, bet palūkoties, kas varētu būt patiesie motīvi, kāpēc viņš šādi rīkojas.

Tieši šā iemesla dēļ **par ļoti labu audžuģimeni, aizbildņi vai adoptētāju var kļūt ģimene, kuras bērni jau izaudzināti un aizgājuši savā dzīvē.** Protams, pats par sevi šis fakts vēl neko nenozīmē, netrūkst arī brīnišķīgu audžuģimeņu, aizbildņu un adoptētāju starp gados pavisam jauniem

cilvēkiem, kuriem savu bērnu nav. Turklāt, ja ģimenē jau ir bērni, ļoti svarīgi izvērtēt bērnu vecumu. Vai jūsu bioloģiskie bērni ir gatavi pieņemt, ka turpmāk viņiem tiks mazāk jūsu uzmanības? **«Lai bērns atgūtu mīlestību un ticību cilvēkiem, tam jāvelti laiks un uzmanība.** Pirms lēmuma pieņemšanas ir godīgi jāatbild uz jautājumiem: «Vai tam man pietiks spēka un resursu? Kāpēc man to vajag, kādas ir manas patiesās vajadzības? Ko es no tā iegūšu?» Varbūt tā ir vēlme kaut ko kompensēt,

risināt pašam savas problēmas – tas nebūs labākais modelis. Piemēram, **ģimenei, kurai pašai nevar būt bērnu, godīgi jāatbild, vai viņi vēlas piepildīt sevi kā vecākus vai arī palīdzēt kādam bērnam.** Pirmajā gadījumā viņu uzmanība būs vērsta pašiem uz sevi, apzināti vai nepazināti uztverot bērnu par līdzekli savu nerealizēto sapņu īstenošanā. Taču citādi ir, ja šie cilvēki spējuši pieņemt savu zaudējumu, ka paši nevar radīt bērnus, un izsērojuši to,» skaidro Dace Blaževiča.

Ja esmu jau daudz piedzīvojis, esmu komfortā ar sevi un jūtu, ka man sirdī pietiek vietas vēl kādam, tā būtu jau labvēlīgāka motivācija, lai kādam tiešām palīdzētu. Bet arī tad ir ļoti svarīgi saprast – vai arī citi ģimenē grib palīdzēt? Savējie bērni, laulātais draugs? Es gribu, bet citi ir mazāk gatavi – vai es ar to rēķinos? **Reizēm, gribot pārlietu mesīes palīdzēt citiem, cilvēki atstāj novārtā savu tiešo atbildību, un arī tas ir grāvis, kurā var iekrist.**

Ar zīdaiņiem vieglāk?

Latvijā un ārvalstu pieredze rāda, ka vislabprātāk adopcijai izvēlas meitenītes līdz triju gadu vecumam, jo uzskata, ka ar viņām būs vismazāk problēmu. Taču tas, **cik viegli vai grūti būs veidot attiecības, nav atkarīgs no dzimuma, bet gan no tā, kas noticis ar bērnu, kādā vecumā tas bijis un cik ilgu laiku.** Iespējams, maza meitene var mazāk paust savu agresiju. Taču, ja viņas

emocionālajā attīstībā bijušas problēmas, tās tāpat var izpausties citā veidā. Ir adoptētāji un audžuģimenes, kuri pēc pieredzes ar dažādu vecumu bērniem atzīst, ka zīdaiņa adopcija vēl negarantē, ka viss risināsies gludi. Un otrādi – reizēm tieši ar spurināko zēnu var izveidoties uzticības pilnas attiecības. Prieks, ka Latvijas adoptētāji arvien biežāk izvēlas, nevis vienu, bet divus vai trīs bērnus – māsas un brāļus.

Agrīnā dzīves posmā sāpīnātam, vecāku pamestam bērnam raksturīga uzvedība un tās motīvi. Taču to nevar vispārināt, jo katra pieredze ir atšķirīga.

Pret svešiem cilvēkiem izturas valdzinoši, cenšas radīt labu iespaidu, manipulēt, jo ir vēlēšanās piesaistīt cilvēku uzmanību, būt labam, lai citi cilvēki mani pieņemtu. Tā kā ir traumatiska pieredze ar saviem vecākiem, bērnam var būt spēcīgas fantāzijas par to, ka svešinieki ir labāki. **Problēma uzturēt acu kontaktu, izņemot, kad ir dusmīgs vai melo,** jo acu kontakts liecina par uzticēšanos, savukārt tiešs acu skatiens melošanas laikā liecina par vēlmi manipulēt.

Savukārt melošana liecina par grūtībām uzticēties. **Vajadzība kontrolēt apkārt notiekošo, pārspīlēta modrība,** kur kontrole ir viens no aizsardzības veidiem. Ja vecāki ir nenobrieduši, pat destruktīvi, bērnam pašam jākļūst par pieaugušo, kas domā. Nereti nelabvēlīgajās ģimenēs bērni rūpējas un pārdzīvo par vecākiem, uzmana, kur un cik daudz viņi dzer, vai tiek līdz gultai utt. Viņiem ir jāiemācās uztvert signālus un pielāgoties videi, jo vardarbības uzliesmojumi no

pieaugušā mēdz būt pēkšņi un negaidīti. **Grūtības sevi pieņemt un vērtēt pozitīvi.** Bērniem, no kuriem vecāki ir atteikušies, ir grūti sevi pieņemt kā vērtību. Ja agrīnā dzīves pieredze ir saistīta ar mātes atteikšanos no bērna, ir grūti gan sevi, gan dzīvī uztvert pozitīvi. **Citādības izjūta –** bērns jūtas atšķirīgs no citiem, dažkārt nespēj sev izskaidrot, kāpēc. Ja citādības izjūta ir izteikta un apkārtējie nepalīdz, izmisums un bezspēcība var pārvērst biežas dusmu

un niknuma lēkmes par ikdienišķām situācijām, tas liecina par paaugstinātu trauksmes līmeni un iekšējo spriedzi. **Šķiršanās trauma** ir saistīta ar agrīna zaudējuma piedzīvošanu un tukšuma sajūtu, tāpēc skumjas ir raksturīgas jūtas. Nereti ir grūtības uztvert attiecību nozīmību. Ja attiecības ir bijušas sāpīgas un trūkst alternatīvas pieredzes, ir grūti saskatīt tām jēgu. Iespējama šķiršanās trauksme, arī tad, ja runa par palikšanu bērnodrāza grupiņā

vai došanās mājās pēc cemošanās pie vecvecākiem. Bērns ir pieredzējis šķiršanās sāpes, un katra mazā šķiršanās epizode viņam to atgādina. **Adaptācijas grūtības jaunajos apstākļos un vidē.** Bērni, kas pieredzējuši traumatisku šķiršanos no vecākiem, neapzināti jaunus apstākļus un jaunas sejas uztver kā draudus. Mazākiem bērniem bailes no svešiem cilvēkiem atspoguļojas uzvedībā – viņi uztraucas, skrien slēpties un meklē drošību. **Līdzjutības trūkums, grūtības koncentrēties** raksturīgi bērniem, kas vecumā līdz trim gadiem nav saņēmuši

mammas uzmanību, jo šajā laikā veidojas smadzeņu limbiskā sistēma, kas atbild par emocionālo pusi. Mamma ar acu kontaktu, veidojot piesaisti, veicina empātijas – spēju uzklaustīt, just līdzīgu – rašanos. Ja šāda kontakta nav bijis, empātiju attīstīt ir grūti. Reizēm bērna acīs manāms tukšums. **Problēmas ar ēšanu.** Neēšana vai pārmērīga ēšana, ēdiena slēpšana, izvēlīgums ēdienu izvēlē, priekšroku dodot iespējami vienkāršiem ēdieniem, piemēram, kartupeļiem un maizei, mēdz būt raksturīgi bērniem, kas pirmajos dzīves gados nav baroti pēc pieprasījuma un nav saņēmuši

tīgu uzturu. Daudzi no viņiem piedzīvojuši reālu izsalkumu un, iespējams, jau grūtniecības laikā saņēmuši maz uzturvielu. Gaļa, dārzeņi viņiem var šķist tikpat neizprotams ēdiens kā dzīvnieku barības konservi. Neēšana var būt arī veids, kā bērns parāda vecākiem: visu jūs nespējat kontrolēt! **Nejūt sāpes.** Ir bērni, kas ilgstoši cietuši sāpes un izsalkumu, tāpēc pret tiem notruļinājušies. Vairāki adoptētāji dalās pieredzē, ka viņu mazulis izslimojis akūtu vidusauss iekaisumu, pat neieņikstoties par to. «Kad braucām iepazīties ar adoptējamo pusīti,

viņš no ezera izvilka vēzi, ielika roku vēža asajās spīlēs un, acīs skatoties, teica – redzi, man nesāp!» pieredzē dalās adoptētāju ģimene no Rīgas. **Grūtības saprast cēlonus un sekas,** jo paši savā dzīvē to nav piedzīvojuši, pieaugušo vardarbība pret viņiem bijusi spontāna, negaidīta, bez iemesla. **Cietsirdība pret dzīvniekiem** ir veids, kā bērni pret sevi piedzīvoto agresiju pārnēs uz citiem – atspēlējas par pašu pārciesto. **Valdzina uguns, asinis, ieroči, ļaunums,** jo to bērni atpazīst. Viņi drošāk jūtas pazīstamā vidē, arī tad, ja šī vide ir cietsirdīga un ļauna.



Disciplīna nozīmē mācīt, nevis sodīt

Ir nepareizi uzskatīt, ka vārds *disciplīna* apzīmē ļoti stingru un nepiekāpīgu attieksmi pret bērnu, bargus sodus nepaklausības gadījumā, arī kliegšanu un sišanu. Tieši pretēji – disciplīnai vajadzētu izpausties ļoti pozitīvā un bērnu stimulējošā veidā. Disciplinēt nozīmē palīdzēt viņam apgūt, kā pašam pārvaldīt savu uzvedību.

Veselīga izpratne par disciplinēšanu nozīmē – nospraust robežas atbilstoši bērna vecumam. Ir vecāki, kas no zīdaiņa *paģēr* izturēšanos, kas nav atbilstoša viņa attīstībai. Tāpēc ir ļoti labi, ja vecāki seko līdzi un interesējas, kas ir un kas nav atbilstoši viņu bērna vecumam.

Bērnā ir svarīgi, lai tiek novilktas robežas un lai tās pārāk bieži netiktu mainītas. Piemēram, bērns virzās uz

kontaktligzdu un grib tur kaut ko bāzt, lai gan viņam ir daudz reižu teikts, ka to nedrīkst. Viņš iet, iet, ar acs kaktiņu skatās uz mammu un gaida, kas būs. «Nē! Tur nedrīkst!» mamma reaģē. «Hū!» bērns pat tā kā drusku atslābst, jo jūtas droši, ka mamma par viņu rūpējas.

Kāpēc nevajag sodīt?

■ Brīdī, kad bērnu soda, viņš saņem vēstījumu: «Tu neesi labs, tu neesi pareizs.» Turklāt bieži bērns nespēj saprast, kas tas bija, kas aizgāja šķērsām, tāpēc secina, ka, visticamāk, ar mani kaut kas nebija kārtībā, es neesmu labs. Tā veidojas pirmās pašvērtējuma krīzes. Un, ja viņš sāk justies kā ne pārāk labs cilvēks, ne tik labs bērns, viņam daudz vieglāk pēc tam ir darīt ne tik labu ko, jo es jau

Lai bērns justos droši un pilnvērtīgi attīstītos, viņam vajadzīga vecāku mīlestība un arī disciplīna. Tieši disciplīna, nevis bērna audzināšanas palaišana pašplūsmā veicina veiksmīgas un par sevi pārliecinātas personības attīstību. Apziņa, ka pastāv noteiktas robežas, palīdz bērnam justies aizsargātam, brīvi izzināt pasauli un pieaugt.

tāpat neesmu labs...

■ Ja bērns zina, ka par katru sīku pārkāpumu viņu skarbi sodīs, tad kādā brīdī ieslēdzas vienaldzība: es darišu tik un tā, jo – kāda atšķirība? Jebkurā gadījumā būs nepatīkšanas. Vai arī – man ir tik ļoti bail izdarīt kaut ko nepareizi, ka bailēs sastingstu.

■ Sodot bērnu, īpaši ar vardarbīgām metodēm – purinot, spēji paraujot aiz rokas, uzšaujot pa dibenu vai perot ar žaģariem un siksnu –, vienīgais, ko var panākt, ir bailes no vecākiem. Tas nemotīvā bērnu nedarīt kaut ko tāpēc, ka tas ir slikti, bet gan tāpēc, ka *man ir bail no mammas*. Sods attiecībām dod baiļu pamatu un mazina savstarpēju uzticēšanos.

■ Arī kliegšana uz bērnu ir nepareizs veids, kā censties

panākt vēlamo rezultātu, jo patiesībā tādējādi vecāki tikai izgrūž sakāpinātās emocijas, bet racionāli domāt tobrīd nespēj.

■ Daudz efektīvāk par sodu darbojas cēloņu un seku likums. Piemēram, bērnam pie galda ir mācīts uzvesties pieklājīgi un teikts, ka mētaties ar ēdienu nedrīkst, ka tas nav pareizi. Ja viņš tā darīs, būs jāiet prom no galda. Tas nav sods, bet sekas bērna rīcībai, jo viņš nav respektējies izvīrītos noteikumus. Sodam ir negatīvs un bargs raksturs, turpretim sekas ir taisnīgs iznākums, kas tiek piemērots stingri un ar mīlestību.

Pēriens? Nekādā gadījumā!

Pēršana bērnam neiemāca, kā vajadzētu uzvesties nākamreiz, bet gan to, ka ar sišanu ir iespējams izrādīt dusmas un atrisināt problēmas. Pētījumi apliecina, ka bērniem, kas pērti, ir tieksme izturēties agresīvāk

ZINĀJI? Vecākiem ir iespēja saņemt Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas speciālistu neklātienas konsultāciju par bērnu pozitīvās disciplinēšanas jautājumiem un saņemt atbildi nedēļas laikā.

Interneta adrese: bti.gov.lv>>>
 Metodiskā palīdzība>>>Pozitīvas disciplinēšanas metodes>>>
 Par pozitīvo disciplinēšanu

gan pret vecākiem, gan citiem bērniem. Viņi parasti rūpējas nevis par savu uzvedību, bet gan par citu cilvēku izturēšanos, pamācot, ko vajag darīt un ko ne. Viņi vieglāk ļaunajai vienaudžu ietekmei. Pusaudžu gados šiem bērniem bieži vien ir vēsas attiecības ar vecākiem, jo viņi no tiem baidās un jūtas aizvainoti. Pastāvīga pēršana izraisa dusmas, tāpēc viņi vēlas nevis paklausīt, bet gan rīkoties

PRAKTISKI IETEIKUMI POZITĪVAI BĒRNA DISCIPLINĒŠANAI

■ Ja bērns mēģina atgriezt gāzi, saplēst burku vai paveikt citu darbību, kas apdraud viņa drošību, aizved viņu prom no nedrošām lietām vai vietām. Piedāvā vietā citu – drošu – rotaļlietu, ar ko spēlēties.

■ Bērni dažreiz niķojas, lai panāktu savu uzmanību. Nepadodies viņiem! Ignorē šādu bērna uzvedību, ja vien viņš nenodara sev pāri.

■ Pasaki savam bērnam, ka dusmojies par viņa uzvedību,

nevis uz viņu kā bērnu. Piemēram, «Man ļoti nepatīk, ka tu neesi sakārtojis istabu», nevis – «Tu esi ļoti nekārtīgs!» Vai arī – «Man šķiet, ka tāda rīcība ir muļķīga», nevis – «Tu nu gan esi muļķis!»

■ Par noteikumu pārkāpšanu neatļaujiet bērnam skatīties TV, rotaļāties laukā vai runāt pa telefonu.

■ Praktizējiet to, ko paši sludināt un mācāt. Bērni vislabāk mācās no jūsu

piemēra. Tu vari simtiem reižu stāstīt bērnam, ka nedrīkst šķērsot ielu, degot sarkanajai gaismai, bet, ja bērns vienu reizi redzēs, ka tu nesagaidi iedegamies zaļo gaismu, visas tavas gudrās runas būs vējā.

■ Izstrādājiet ģimenes noteikumus kopā, ieklausoties arī bērna viedokli. Pieliec tos visiem ļoti redzamā vietā. Ja bērns vēl neprot lasīt, atzīmē tikai pašus svarīgākos noteikumus, un, lai bērns tos

atpazītu, kopā uzzīmējiet ilustrāciju katram no šiem noteikumiem.

■ Pēc iespējas vairāk saki bērnam labu, uzslavē viņu. Bērnam jāzina, ne tikai ko viņi izdara slikti vai nepareizi, bet arī ka viņi izdara ļoti labi un slavējami. Atalgojiet savu bērnu par pareizu uzvedību ar smaidu, apskāvienu, labiem vārdiem, pateicību. Atalgojumam nav jābūt saldumiem vai rotaļlietām.

tieši pretēji, lai parādītu savas dusmas arī citiem. Viņiem veidojas zema pašapziņa, jo bijuši pazemoti un apkaunoti.

Seku likums

■ Brīdiniet bērnu par sekām, lai viņš zina, kādas tās būs konkrētai rīcībai.

■ Izsakiet tikai vienu brīdinājumu! Ja izteiksiet 2, 3 vai vairāk brīdinājumu, jūs bērnam iemācīsiet neklausīties, kad tos izsaka pirmo reizi.

■ Īsi izskaidrojiet iemeslus, piemēram, ja lēkāsi pa divānu, tas var salūzt!

■ Mazāk runājiet, vairāk dariet! Neielaidieties strīdā vai garās diskusijās ar bērnu! Vienkārši pasakiet, kādas būs sekas, un izpildiet to!

■ Izpildiet teikto un dariet to uzreiz! Ja gaidīsiet, bērns nejutīs tiešu kopsakarību starp cēloni un sekām.

■ Centieties būt stingrs un vienlaikus laipns!

Sagatavoja: SINDJUA MELUŠKĀNE, materiāla tapšana izmantoti materiāli no žurnāla MAMS MAZĀS, publicētajiem rakstiem. Foto: Shutterstock

Avots: portāls bērnu drošībai dzimba.lv