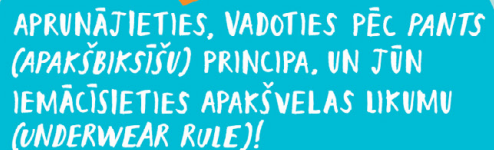


VIENKĀRŠAS
SARUNAS, KAS VAR
PALĪDZĒT PASARGĀT
JŪSU BĒRNU NO
SEKSUĀLĀS
VARDARBĪBAS



LEMĀCIETIES
APAKŠVELAS LIKUMU



APRUNĀJIETIES, VADOTIES PĒC PANTS
(APAKŠBIKSĪŠŪ) PRINCIPA, UN JŪN
IEMĀCĪSIETIES APAKŠVELAS LIKUMU
(UNDERWEAR RULE)!

PALĪDZOT JUMS ATRASTS PAREIZOS VĀRDUS

NSPCC organizācija palīdz bērnu vecākiem un bērnu aprūpētājiem aprunāties ar saviem bērniem par to, kā bērni varētu pasargāties no seksuālās vardarbības. Tā ir mūsu darba neatņemamā sastāvdaļa – novērst to, ka vardarbība varētu notikt ar kādu no bērniem. Šī rokasgrāmata ir pilnībā veltīta šim jautājumam.

Vienkāršas sarunas, piemēram, tādas, kā var pareizi šķērsot ielu, kā izvairīties no iebiedēšanas un kā uzvesties ar nepazīstamajiem cilvēkiem – tie ir tie jautājumi, par kuriem Jūs brīvi varat aprunāties ar savu bērnu. Taču kā ir ar jautājumu par izvairīšanos no pasargāšanos no seksuālās vardarbības?

Tā ir tāda saruna, kuru neviens no vecākiem nevēlas un neuzdrošinās iesākt, taču, par laimi, par to nav jāuztraucas un no tās nav jābaidās. Faktiski Jums pat nav nepieciešamības pieminēt terminu „seksuālā vardarbība”.

Faktiski Jums pat nav nepieciešamības pieminēt terminu „seksuālā vardarbība”. Vienkāršas sarunas tik tiešām var palīdzēt Jūsu bērnam pasargāties no seksuālās vardarbības un justies drošībā. Šim jautājumam ir veltītas vairākas nākamās lappuses – mēs Jums palīdzēsim šajā jautājumā.





APAKŠVEĻAS LIKUMS (UNDERWEAR RULE)

Apakšveļas likums (the Underwear Rule) – tas ir vienkāršs veids, kas var palīdzēt pasargāt bērnus no seksuālās vardarbības. Šis likums iemāca bērnus un pasaka bērniem, ka viņu ķermenis pieder tikai viņiem, ka bērniem ir tiesības atteikt, viņiem ir tiesības teikt nē, kā arī šis likums iemāca to, ka bērniem ir jāpastāsta kādam no pieaugušajiem, ja bērns jūtas sarūgtināts vai ja viņš ir noraižējies un nobažījies.



Lai tiešām palīdzētu bērniem atcerēties un iegaumēt Apakšveļas likumu (the Underwear Rule), mēs vēlētos, lai ikviens no pieaugušajiem uzsāktu sarunu ar savu bērnu, vadoties pēc PANTS (Apakšbikstīšu) principa.

Katra PANTS (Apakšbikstīšu) principa noteikumu rindkopa attiecas un aptver kādu atsevišķu Apakšveļas likuma (the Underwear Rule) sastāvdaļu, un sniedz vienkāršas, taču tajā pašā laikā vērtīgas pamācības, kuras var palīdzēt bērnam izvairīties no seksuālās vardarbības.

Tas, kādā veidā un kad Jūs runāsi ar savu bērnu, vadoties pēc PANTS (Apakšbikstīšu) principa, ir pilnīgi Jūsu izvēle. Galu galā, Jūs savus bērnus pazīstat daudz labāk nekā jebkurš cits.

Jūs paši zināsi un redzēsi, kad Jūsu bērni ir gatavi šādai sarunai, un Jūs paši sapratīsi, cik plaši un cik vispusīgi Jums ir jāiedziļinās šajā sarunā.

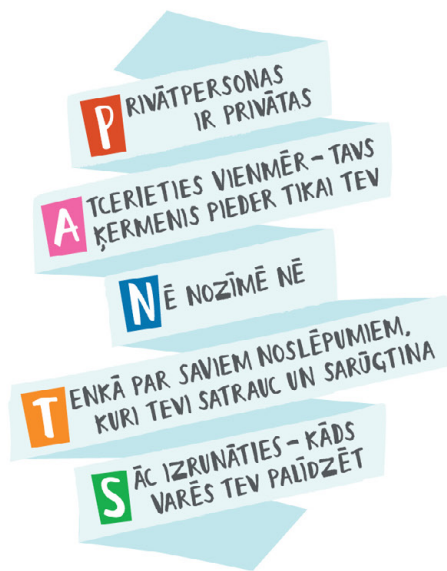
Šajā rokasgrāmatā ir iekļauta visa nepieciešamā informācija, kas varētu Jums noderēt, lai uzsāktu šāda veida sarunas ar saviem bērniem. Turklāt šīs rokasgrāmatas centrālais atvērums ir paredzēts, ka to priekš Jums var izvērst, lai Jūs to varētu izmantot kopā ar savu bērnu, kad būs pienācis atbilstošais laiks šādām sarunām.



“ JŪS VARAT PALĪDZĒT NOVĒRST SEKSUĀLO VARDARBĪBU. VIENKĀRŠAS SARUNAS TIEŠAM VAR PASARGĀT BĒRNUS NO VARDARBĪBAS. ”

Ieteikumi un paņēmieni

- Neuzskatiet šīs sarunas, kuru galvenā tēma ir pasargāšanās no seksuālās vardarbības, par kaut ko tādu, kas būtu jāizdara vienreiz un uz visiem laikiem. Ir daudz labāk, ja šādas sarunas ir neilgas un ja tās neaizņem daudz laika, taču tām jānotiek bieži.
- Tas Jums palīdzēs noteikt un nostiprināt galvenos punktus, kā arī pakāpeniski ar laiku tas Jums palīdzēs pielāgot un piemērot šeit sniegto informāciju atbilstoši bērna attīstības posmam, kad Jūsu bērns nedaudz paaugsties.
- Kad Jūs būsit gatavi šādām sarunām, var izrādīties, ka Jūsu bērns tām nav gatavs. Tā ir normāla parādība. Vissvarīgākais moments šeit ir neuzspiest šī jautājuma izskatīšanu. Pats pēdējais, ko Jūs gribētu, ir tas, lai Jūsu bērns justu, ka tā ir liela un svarīga padarīšana.
- Ikdienas dzīvē iekļaujot vienkāršas sarunas par pasargāšanos no seksuālās vardarbības – ir lielisks veids, kā var izvairīties no tā, ka bērns šādas sarunas uztver kā lekciju. Ja Jūsu bērns šādas sarunas neuztver kā dīvainas, arī Jums būs daudz vieglāk par to runāt.





SARUNAS VADOTIES PĒC PANTS (APAKŠBIKSĪŠU) PRINCIPA

PRIVĀTPERSONAS IR PRIVĀTAS

Viss, ko nosedz apakšveļa, ir privāts. Nevieni nevar palūgt apskatīties vai pieskarties tām ķermeņa daļām, kuras nosedz apakšveļa. Nevieni nedrīkst lūgt Jūsu bērnam, lai tas ļautu pieskarties vai paskatīties uz tām bērna ķermeņa daļām, kuras nosedz apakšveļa. Ja kāds to mēģinās izdarīt, Jūsu bērnam jāsaka nē.

Dažās situācijās, cilvēkiem – tādiem kā ģimenes locekļiem bērna mazgāšanas laikā, ārstiem vai medmāsām – var rasties nepieciešamība pieskarties Jūsu bērna privātajām ķermeņa daļām. Paskaidrojiet savam bērnam, ka tas ir normāli, kā arī paskaidrojiet, ka šiem cilvēkiem vienmēr ir jāpasaka, kāpēc viņi to dara, kāpēc pieskaras ķermeņa intīmajām daļām, un vispirms ir jāapjautājas bērnam, vai viss ir kārtībā.

ATĒRIETIES VIENMĒR – TAVS ĶERMENIS PIEDER TIKAI TEV

Jūsu bērnam ir jāzina, ka viņa ķermenis pieder tikai viņam, un nevienam citam. Nevienam nav tiesību piespiest Jūsu bērnu kaut ko darīt ar savu ķermeni un likt bērnam justies neērti. Ja kāds mēģina kaut ko izdarīt ar Jūsu bērna ķermeni, bērnam par to ir jāpastāsta kādam pieaugušajam, kuram bērns uzticas.

NĒ NOZĪMĒ NĒ

Jūsu bērnam ir tiesības teikt „nē” – pat saviem ģimenes locekļiem vai kādam citam cilvēkam, kuru bērns mīl. Tas parāda Jūsu bērnam, ka viņš pilnībā kontrolē savu ķermeni, un ka bērnu jūtas netiek aizskartas. Dažreiz Jums, iespējams, būs jānoraida sava bērna vēlmes, lai pasargātu bērnu – līdzīgi tam, kad Jūs šķērsojat ceļu – taču šajā situācijā var palīdzēt tas, ja Jūs izskaidrojat, kāpēc Jūs to darāt. Ja bērns jūt, ka viņam ir dota iespēja teikt nē viņa paša ģimenes locekļiem, tad, visticamāk, bērns teiks nē arī citiem, svešiem cilvēkiem.

“ JŪSU BĒRNAM JĀZINA, KA VIŅA ĶERMENIS PIEDER TIKAI VIŅAM UN NEVIENAM CITAM. ”

T ENKĀ PAR SAVIEM NOSLĒPUMIEM, KURI TEVI SATRAUC UN SARŪGTINA

Palīdziet savam bērnam justies pārliecinātam, runājot par kādu noslēpumu, kurš bērnu satrauc, un nepieļaujiet, lai bērns nokļūtu nepatīkšanās. Izskaidrojiet atšķirību starp „labiem” un „sliktiem” noslēpumiem.

Daži noslēpumi tādi kā pārsteiguma balle vai negaidīts notikums ir labi noslēpumi. Taču pieaugušajiem nekad nedrīkst piespiest bērnu turēt noslēpumu, kurš liek bērnam justies satrauktam un noraizēties par to, justies skumjam vai iebiedētam. Noslēpumi bieži vien ir varmākas vislieliskākais ierocis. Tādas frāzes kā “tas ir mūsu neliels noslēpums” – tas ir varmāku paņēmiens, kā viņi panāk, ka bērns jūtas noraizējies vai ir nobijies pastāstīt par to kādam pieaugušajam.

Palīdziet savam bērnam skaidri saprast un būt pārliecinātam par to, ar kādiem noslēpumiem bērnam ir jādalās ar pieaugušajiem, un kad tas jādara. Noslēpumi nekad nav jātur apmaiņā pret kaut ko, un noslēpumi nekad neliek Jūsu bērnam justies neērti. Visbeidzot, galu galā jebkurš noslēpums beigās ir jāatklāj.

S ĀC IZRUNĀTIES – KĀDS VARĒS TEV PALĪDZĒT

Ja Jūsu bērns jūtas noskumis, satraucies vai iebiedēts, tad bērnam būtu jāaprunājas ar kādu pieaugušo cilvēku, kuram viņš uzticas. Šis pieaugušais var uzklaut bērnu un var palīdzēt pārtraukt jebkādas citas personas darbības, kas sarūgtina Jūsu bērnu. Atgādiniet savam bērnam, ka, neskatoties uz to, kādas pastāv problēmas, tā nav bērna vaina un tas nenozīmē, ka bērnam ir jāpiedzīvo nepatīkšanās. Pieaugušajam, kuram bērns uzticas, nav obligāti jābūt ģimenes loceklim. Tas var būt kāds skolotājs, vecākais brālis vai vecākā māsa, vai kāds no drauga vecākiem. Tā var būt pat Bērniem sniedzamā atbalsta līnija (Childline).



LEMĀCIETIES APAKŠVEĻAS LIKUMU (UNDERWEAR RULE)

APRUNĀJIETIES



UN JŪS TO
IEMĀCĪSIET!



P RIVĀTPERSONAS
IR PRIVĀTAS

A TĀCĒRIETIES VIENMĒR – TAVS
ĶĒRMENIS PIEDER TĪKAI TEV

N Ē NOZĪMĒ NĒ

T ENKĀ PAR SAVIEM NOSLĒPUMIEM,
KURI TEVI SATRAUC UN SARŪGTINA

S ĀC IZRUNĀTIETIES – KĀDS
VARĒS TEV PALĪDZĒT



LEMĀCIETIES APAKŠVEĻAS LIKUMU (UNDERWEAR RULE)

APRUNĀJIETIES PAR APAKŠBIKSĪŠŪ
LIKUMU UN JŪS TO IEMĀCĪSIET

P RIVĀTPERSONAS IR PRIVĀTAS

Tās Jūsu ģermeņa daļas, kuras nosedz apakšveļa, ir privātas. Nevieni nevar palūgt apskatīties vai pieskarties tām ģermeņa daļām, kuras nosedz apakšveļa. Dažreiz ārsti, medmāsas vai ģimenes locekļi var palūgt apskatīties privātas ģermeņa daļas. Taču šīm personām vienmēr ir jāizskaidro, kāpēc viņi to dara, kā arī vispirms ir jājautā bēmam, vai drīkst to darīt. Nevienam nedrīkst lūgt pieskarties tām bērna ģermeņa daļām vai skatīties uz tām bērna ģermeņa daļām, kuras nosedz apakšveļa.

N Ē NOZĪMĒ NĒ

Jums ir tiesības teikt „nē” – pat savas ģimenes locekļiem vai kādam citam cilvēkam, kuru Jūs mīlat. Atecerieties, ka Jūs kontrolējat savu ķermeni, un Jūsu sajūtas ir svarīgas.

S ĀC IZRUNĀTIETIES – KĀDS VARĒS TEV PALĪDZĒT

Apspriediet tās lietas, kuras liek Jums uztraukties vai liek Jums justies noskumušam. Kāds no pieaugušajiem cilvēkiem, kuram Jūs uzticiaties, Jūs uzklausi, un varēs Jums palīdzēt. Šim cilvēkam nav obligāti jābūt Jūsu ģimenes loceklim. Tas var būt skolotājs, viens no Jūsu drauga vecākiem – vai pat Bērnicim sniedzamā atbalsta līnija (Childline).

A TCERĪETIES VIENMĒR – TAVS ĶERMENIS PIEDER TIKAI TEV

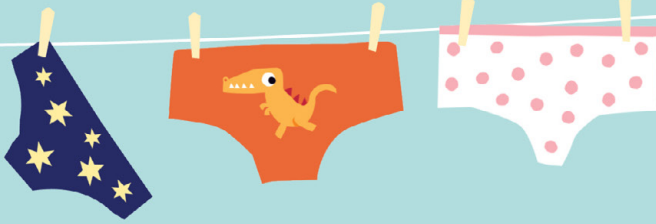
Tas ir Jūsu ķermenis un tikai Jūsu. Nevienam cits nevar piespiest Jūs darīt tās lietas, kuras liek Jums justies samulsušam vai justies neērti. Ja kāds mēģina to izdarīt, pastāstiet par to kādam pieaugušajam cilvēkam, kuram Jūs uzticiaties.

T ENKĀ PAR SAVIEM NOSLĒPUMIEM, KURI TEVI SATRAUC UN SARŪGTINA

Noslēpumi Jūs nevar sarūgtināt, kā arī tie nevar likt Jums justies uztrauktam par kaut ko. Ja noslēpumi liek Jums tā justies, pastāstiet par to kādam pieaugušajam cilvēkam, kuram Jūs uzticiaties. Jums nekad neradīsies nekādas nepatīkšanas, ja Jūs atklāsit noslēpumu, kas liek Jums justies noskumušam.

NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR



ATBILDES UZ JŪSU JAUTĀJUMIEM

Kāpēc ir svarīgi runāt, vadoties pēc PANTS (apakšbikšīšu) principa?

Mēs saprotam, ka šādas un līdzīgas sarunas var būt grūtas gan vecākiem, gan bērniem. Vecāki nevēlas iebiedēt vai uztraukt savus bērnus, un daži bērni to ļoti ātri jūt.

Tāpēc Apakšveļas likums (Underwear Rule) ir svarīgs, un mēs mudinām vecākus un bērnus runāt, vadoties pēc PANTS (apakšbikšīšu) principa – tā ir vienkārša saruna, kas ir paredzēta aptuveni 5-11 gadu veciem bērniem par to, kā var aizsargāties no vardarbības.

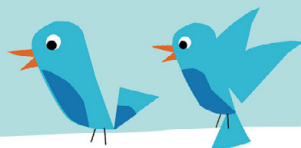
Diemžēl, kā mums par to atgādina mēdijos publicētie stāsti, bērnu seksuālā vardarbība ir plaši izplatīta parādība. 90 procentus no seksuālajā vardarbībā cietušajiem bērniem seksuāli izmantoja kāds pieaugušais, kuru bērni ir pazinuši jau iepriekš. Un viens no trijiem bērniem, kuru seksuāli izmantoja kāds pieaugušais, tolaik nevienam par to nepateica.

Vai tas, ka ar savu bērnu apspriežu šo tēmu, var bērnu uztraukt vai iebiedēt?

Mēs uzstājamies par drošu, neapdraudētu bērnību – un tāpēc tie padomi, kurus mēs sniedzam, ir praktiski pielietojami un pārlicinoši. Mēs nekādā gadījumā nevēlamies sarūgtināt, sāpināt vai satraukt ģimenes, un mēs noteikti nevēlamies, lai bērni būtu iebiedēti un satraukti, saņemot apskāvienu vai skūpstu no kāda pieaugušā cilvēka.

Nebaidieties un brīvi lietojiet tādu valodu un izsakiēt tādas idejas, kuras, pēc Jūsu domām, Jūsu bērns sapratīs un spēs pieņemt, kad viņš pieaugs un kļūs mazliet vecāks.

*Pamatojoties uz NSPCC pētījumu ar 11-17 veciem jauniešiem:
Radford et al (2011) Child abuse and neglect in the UK today.



“ JŪSU BĒRNS JUTĪSIES PĀRLIECINĀTĀKS, JA VINŠ JEBKURĀ BRĪDĪ, KAD IR UZTRAUCIES VAI NORAIZĒJIES, VARĒS PIE JUMS VĒRSTIES. ”

Vai tas nozīmē, ka man ar bērnu jārunā par seksu?

Jums nav jārunā par seksu vai par to, kā bērns var pasargāties no seksuālās vardarbības, kamēr Jūs nejutīsiet, ka Jūsu bērns ir gatavs šai sarunai. Taču ja Jūsu bērns uzdod jautājumus, tad tiešām ir vērts izmantot šo iespēju un aprunāties.

Tas parāda, ka Jūs esat atvērti šādām sarunām, un tas palīdzēs Jūsu bērnam justies pārliecināti un vērsties pie Jums jebkurā brīdī, kad bērns jūtas noraižējies.

Kas man būtu jā dara, ja mans bērns pasaka ko tādu, kas mani satrauc?

Ja Jūsu bērns pasaka ko tādu, kas jebkādā veidā Jūs satrauc, vērsieties pēc padoma. Aprunājieties ar skolotāju skolā vai sazinieties ar mums, piezvanot uz **0808 800 5000**. Mēs šeit atrodamies 24/7 darba režīmā, lai sniegtu Jums padomus, konsultācijas un atbalstu.

Ja tas nav tas gadījums, kad būtu jāuztraucas, Jūs jutīsieties pārliecināti, ka Jūs esat to noskaidrojuši.

Atcerieties, ka, iespējams, Jūsu bērnam tas ir milzīgs atvieglojums, ka bērns var ar Jums aprunāties. Lai ko Jūs nedomātu un kā Jūs nejustos, tas ir līdzīgi tam, ka Jūs reaģētu ar mīlestību, atbalstu, atvērtību un nomierināšanu. Tas nav kaut kas tāds, no kā būtu jābaidās –

Mēs varam sniegt Jums atbalstu un palīdzēt Jums virzīties uz priekšu.



APRUNĀJIETIES AR MUMS

Jūs varat saņemt daudz plašāku informāciju un atbalstu saistībā ar Apakšveļas likumu (Underwear Rule), kā arī Jūs varat uzzināt daudz ko vairāk par runas un klausīšanās paņēmieniem un veidiem, apmeklējot [nspcc.org.uk/pants](https://www.nspcc.org.uk/pants)

Ja Jums kādreiz nepieciešams aprunāties, tad droši ar mums sazinieties. Mēs šeit atrodamies 24/7 darba režīmā. Piezvaniet uz **0808 800 5000** vai nosūtiet ziņojumu vienam no mūsu konsultantiem uz [nspcc.org.uk/help](https://www.nspcc.org.uk/help)

Ja Jūs esat bērns, un Jums ir grūti aprunāties ar kādu pieaugušo cilvēku, kuram Jūs uzticaties, tad Bērniem sniedzamā atbalsta līnija (Childline) var Jums palīdzēt. Mēs esam brīvi, mēs esam gatavi uz klausīt, un mēs varam Jums palīdzēt atrast piemērotos vārdus. Piezvaniet mums uz tālruņa numuru **0800 1111** vai apmeklējiet mūs tiešsaistes režīmā [childline.org.uk](https://www.childline.org.uk)

Apakšve as likums

[nspcc.org.uk/pants](https://www.nspcc.org.uk/pants)

NSPCC

0808 800 5000

[nspcc.org.uk/help](https://www.nspcc.org.uk/help)

Childline

0800 1111

[childline.org.uk](https://www.childline.org.uk)





VAI JŪS ZINĀT PAR APAKŠVEĻAS LIKUMU (UNDERWEAR RULE)

Tas ir vienkāršs veids, kā var aprunāties ar savu bērnu par personiskās drošības jautājumiem.

Mēs esam sastādījuši šo rokasgrāmatu, domājot par vecākiem un palīdzot viņiem runāt ar saviem 5-11 gadus veciem bērniem par viņu ķermeni, kā arī mēs vēlamies palīdzēt vecākiem tādās situācijās, kad viņi jūtas neērti.

nspcc.org.uk/pants

