



KĀ RUNĀT AR BĒRNIEM PAR PORNOGRĀFIJU

Bērnu ziņkārība nav nekas jauns, taču, pieaugot interneta izplatībai, pornogrāfiskas, vardarbīgas un citas bērniem nepiemērotas informācijas pieejamība šobrīd ir tāda, kā nekad agrāk. Ekrānierīces bērnu redzeslokā dažkārt nonāk jau zīdaiņa vecumā. Ja bērns potenciāli kaitējošu informāciju vēl nemeklē pats, tas uznirst reklāmas logos, bet "Youtube" animācijas filmu izvēlnē dažu klikšķu attālumā ir filmiņas, kuras var šokēt pat pieaugušo. Katrs ceturtais bērns ir redzējis pornogrāfiskus materiālus pirms 12 gadu vecuma sasniegšanas, 68% pusaudžu ir sastapušies ar tiem nejauši ("The Journal of Sex Research, 2016), sākumskolas vecuma bērniem pornogrāfiskus materiālus bieži parāda kāds vecāks skolasbiedrs vai kaimiņu bērns.

Bērniem, kuri saskārušies ar nepiemērotu informāciju internetā, novērota trauksme, nemītīga domāšana par redzēto, kas traucē mācīties, koncentrēties un atcerēties, var rasties vēlme atkārtoti meklēt un skatīties pornogrāfiskus materiālus. Dažkārt bērns ekrānā redzētās darbības cenšas imitēt ar citiem bērniem pirmskolā vai skolā, tai skaitā veicot orālo un anālo seksu, un tas nav retums.

Visaugstākais risks piedzīvot negatīvas sekas ir bērniem, kas vēl nav sasnieguši pubertātes vecumu – bērni tikko sākuši iet skolā un patstāvīgi lietot internetu, bet vecāki, lai lieki nesatrauktu, nereti izvairās runāt ar atvasēm par viņuprāt kaitējošu informāciju. Mēs ļaujam bērnam piekļūt visam un sagaidām, ka viņš pats spēs par sevi parūpēties, taču mācēt lietot ierīci nav tas pats, kas mācēt sevi pasargāt. Tiek panākts pretējais – bērns nezina, no kā interneta vidē vajadzētu uzmanīties. Sastopoties ar nepiemērotu informāciju, cenšas to no vecākiem slēpt un nesaņem nepieciešamo atbalstu, lai saprastu un "pārstrādātu" redzēto.

Kailums un sekss bioloģiskā līmenī var piesaistīt jebkura bērna uzmanību, taču pornogrāfija maza bērna smadzenēm ir pārāk spēcīgs stimulants – vienkārši sakot, tajās vēl nav attīstījušās "bremzes", kas ļautu šo informāciju apstrādāt un turēties pretī tās ietekmei. Mazu bērnu acīs pornogrāfija ir pielīdzināma vardarbīgām un citām satraucošām ainām, kas biedē, iespiežas atmiņā uz ilgu laiku, kā arī var ietekmēt viņu izpratni par dzimumu lomām un attiecībām. Bērnam var rasties grūtības ievērot robežas attiecībās, tāpēc viņu pašu var seksuāli izmantot gan pieaugušie, gan vienaudži. Bērniem jābūt noliedzot attieksme pret seksualitātes tēmu vispār, kas, savukārt, traucē bērnam apgūt vecumam atbilstošu informāciju par ķermeņa attīstību un seksualitāti.

Pornogrāfija mazus bērnus ietekmē tāpat kā seksuāla izmantošana, radot traumu un apjukumu. Bērni, kas iemācās neskatīties pornogrāfiju, pasargā savu garīgo veselību un saglabā netraucētu veselīgu seksuālo attīstību.

VECĀKU LOMA BĒRNU PERSONISKAJĀ DROŠĪBĀ

Ļoti svarīgs vecāku uzdevums ir preventīvas sarunas ar bērnu. Vai viņš izstāstīs vecākiem, ka redzējis pornogrāfiju, ja ģimene nekad šim tematam nav pieskārusies vai brīdinājusi atvasi, ka par to vajadzētu pateikt? Visticamāk, nē: ja vecāki nav "ieinuši taciņu" sarunai par neērtām tēmām, nevaram gaidīt, lai bērni sāktu runāt pirmie. Taču vecākiem sākt sarunu pirmajiem ir pat ļoti audzinoši – tas dod iespēju parādīt sevi kā pirmo informācijas avotu un iedrošināt bērnus nākt un stāstīt, ko viņi ir redzējuši vai piedzīvojuši. Svarīgi bērnos radīt apziņu, ka viņu zinātkāre ir normāla un uz jebkuru jautājumu tiks atbildēts,

savukārt pašiem vecākiem būtu svarīgi nejaukt kopā dažādus jēdzienus – pornogrāfija nav tas pats, kas seksualitāte, kailums vai stāsts par to, kā rodas bērni.

Pirmsskolas vecuma bērnam par pornogrāfiju jāzina tik daudz, lai viņš spēj to atpazīt un no tās izvairīties. Pieaugušie vēl aizvien turpina diskutēt par precīzu pornogrāfijas definīciju, tāpēc daudziem šķiet neiespējami nodefinēt pornogrāfiju tā, lai to saprastu bērni. Taču tā nav! Bērniem nav jāzina tāda definīcija, kas izmantojama tiesā. Viņiem jāsaprot definīcija, kas palīdzētu viņiem atpazīt pornogrāfiju

SARUNAS UZSĀKŠANAS VEIDI

Sarunas ar bērnu par pornogrāfijas draudiem ir ļoti svarīgas, kaut arī pieaugušajiem var radīt stresu. Ikviens saruna ar bērnu par šo sarežģīto tēmu palīdz viņam justies droši.

1. MĀCIET BĒRŅAM PAR TO, KAS IR PORNOGRĀFIJA, ATBILSTOŠI VIŅA VECUMAM

Lietojiet vienkāršus, bērnam saprotamus vārdus! Variet izstāstīt, ka pornogrāfija ir bildes, video vai pat animācijas filmas, kurās redzami kaili cilvēki bez drēbēm. Pornogrāfijā galvenokārt tiek akcentētas cilvēka ķermeņa intīmās vietas – sievietes krūtis, dibens, vagīna vai vīrieša dzimumloceklis – kuras parasti ir aizklātas ar apakšveļu vai peldkostīmu.

Mazākiem bērniem • “Mums vienmēr ir jautri, kad savā starpā priecājamies par ģimenes bildēm, vai ne? Taču es gribu, lai tu zini, ka dažreiz cilvēki sūta nepiemērotas/nepieklājīgas bildes vai video, kur redzami kaili cilvēki, bez drēbēm. Vai tu kādreiz esi tādas bildes vai video redzējis?”

Bērnam pieaugot un nobriestot, iepazīstiniet viņu ar papildus informāciju. Dr. Džilas Meningas (Dr. Jill Manning) sniegtā definīcija ir atbilstoša vecākiem bērniem, kas ir apguvuši pamata dzimumaudzināšanas jautājumus: “Pornogrāfija ir materiāls, kas speciāli izstrādāts, lai raisītu seksualizētas izjūtas, izmantojot cilvēku kailumu, seksuālu uzvedību vai jebkāda veida seksuālu informāciju. Tas var tikt atveidots attēlos, stāstos, skaņās, simbolos, darbībās vai vārdos.”

Šī definīcija skaidro, kādam mērķim tiek radīta pornogrāfija – izraisīt seksuālas jūtas un veidot spēcīgu atkarību. Saprast pornogrāfijas nolūku ir svarīgi, lai mācītu bērnam apzināties to, kāpēc pornogrāfija ir kaitējoša cilvēkiem un attiecībām.

Jo labāk bērns sapratīs, cik postoša ir pornogrāfijas ietekme uz viņu un pasauli, jo spēcīgāks kļūs viņa “iekšējais filtrs”.

Svarīgi ir arī raksturot izjūtas, jo pornogrāfija parasti rada dalītas jūtas. Kad bērni redz pornogrāfiju, viņi vienlaicīgi gan nevēlas, gan vēlas to redzēt.

“Fui, es negribu to redzēt! Pretīgi! Dīvaini! Man nevajadzētu to skatīties! Man kauns! Es esmu šokā! Tas ir nejauki! Es esmu apjucis, samulsis! Uztraucies! Man ir slikta dūša!”

Vienlaicīgi :

“Es gribu redzēt! Man interesē! Oho! Es gribu vēl paskatīties! Interesanti! Fascinējoši! Aizraujoši!”

Mani tas pievelk kā magnēts – es gribu skatīties! Man patīk, kā es jūtos skatoties! Ir tik grūti beigt skatīties!”

Daudzi bērni salīdzina pornogrāfijas vērošanu ar sajūtu, it kā viņus pievilktu milzu magnēts. Pat bērni, kuri no pornogrāfijas skatīšanās guvuši traumatisku pieredzi, raksturo to mulsinošo sajūtu, ka viņus burtiski “velk” vēlme skatīties atkal un atkal. Pārrunājiet ar bērnu šīs mulsinošās izjūtas – tas palīdzēs viņam atpazīt pornogrāfiju! Un noteikti iedrošiniet viņu, ka tā ir dabiska vēlme interesēties par cilvēka ķermeni un seksuālām attiecībām. Ja viņam rodas šīs jūtas, tas apliecina, ka viņa ķermenis veselīgi darbojas un funkcionē tā, kā tam vajadzētu būt.

Patiesībā pornogrāfija ir saistīta ar lielu subjektivitāti – kas vienam šķiet pornogrāfija, citam nē. Ja bērnam rodas mulsinošas jūtas, redzot niecīgi ģērbtus pieaugušos, viņam līdzās ir vajadzīgs pieaugušais, kas sniegtu paskaidrojumus un palīdzētu orientēties šajās izjūtās.

2. SĀCIET AR TO, KO BĒRNI JAU ZINA

Ir labi, ja esat ar bērnu jau runājuši par ģimenes vērtībām, par viņa ķermeni un personīgās drošības jautājumiem attiecībās. Izmantojiet šīs sarunas par pamatu, lai bērna vecumam atbilstoši palīdzētu viņam apzināties pornogrāfijas bīstamību. Radiet drošu vidi, lai bērns varētu uzdot jautājumus un saņemt atbildes!

Mazākiem bērniem • “Mūsu mājās citu cilvēku klātbūtnē mēs vienmēr staigājam apģērbti. Mēs apģērbu novelkam tikai tad, kas esam vieni, vai tad, kad mums nepieciešama palīdzība, piemēram, no mammas, tēta vai daktera. Dažreiz tu vari ieraudzīt kādas bildes ar cilvēkiem, kuri nav pilnībā apģērbti vai ir pavisam kaili. Ja tev gadās tās ieraudzīt, tad ir svarīgi neskatīties un uzreiz par to pastāstīt mammai vai tētim. Mēs tev palīdzēsim saprast, kā rīkoties un kā justies labāk.”

Lielākiem bērniem (kad ar viņiem ir jau bijusi saruna par seksuālām attiecībām) • “Mēs esam runājuši par tām pārsteidzošajām pārmaiņām, kas notiek ķermenī, tev pieaugot, un cik brīnišķīgas var būt seksuālas attiecības īstajā laikā ar cilvēku, kuru mīli. Diemžēl cilvēki dažreiz aizmirst par to,

cik tas ir īpaši, un viņi šīs intīmās lietas demonstrē publiski. To sauc par pornogrāfiju. Ja tu kaut ko tādu redzi, nāc un pastāsti mums, un mēs par to varēsim aprunāties.”

Viens no nevēlamiem scenārijiem, kāds novērojams ģimenēs – tā ir bērna vainošana. Uzzinot, ka bērns skatījies pornogrāfiska satura materiālus, vecāki var sadusmoties (justies bezpalīdzīgi) un sodīt bērnus. Bērnā veidojas kauna un vainas izjūta – viņš domā, ka ir slikts, un turpmāk slēps pornogrāfijas skatīšanos vēl cītīgāk, saprotot, ka no vecākiem palīdzību nevar gaidīt. Jo īpaši jāuzsver: ja bērns atradis nepiemērotu informāciju, sods viņam nevar palīdzēt. Viņam vajadzīgs atbalsts, izpratne un praktisks padoms, kā ar līdzīga satura informāciju rīkoties nākotnē. Ja vecāki konstatē, ka bērns ir skatījies pornogrāfiju, svarīgākais saglabāt mieru un pārrunāt to ar bērnu – noskaidrot, ko bērns ir redzējis, pavaicāt, kā viņš pēc redzētā jūtas, paskaidrot, ka tas ir domāts pieaugušajiem un tas neatpoguļo reālas attiecības. Aiciniet bērnu pastāstīt, ja viņš sastapsies ar šādu informāciju, un vecumam atbilstošā veidā atbildiet uz visiem bērna uzdotajiem jautājumiem.

3. KĀ RĪKOTIES, JA REDZAT PORNOGRĀFIJU

Ar bērniem esam pārrunājuši ugunsdrošību un plānu, kā rīkoties, ja izceļas ugunsgrēks. Tāpat bērnam ir nepieciešams vienkāršs un skaidrs plāns, kā reaģēt, kad saskaras ar pornogrāfiju – piemēram, aizgriezties, iet projām un pastāstīt, turklāt bērns kopā ar vecākiem var izdomāt arī pats savu plānu. Iepriekš pārdomājot rīcības iespējas, mēs mazinām šīs tēmas noslēpumainību un kaunu.

Mazākiem bērniem • “Vai mēs varam sarunāt kaut ko? Labi, norunājam, ka tad, ja tu ieraugi kaut ko, kas varētu būt pornogrāfija, tavš uzdevums ir pasargāt savu sirdi un prātu. Novērsies no tās, cik vien ātri vari, un uzreiz nāc man par to pastāstīt, labi?”

Lielākiem bērniem • “Ko tu varētu teikt savam draugam, kurš gribētu tev parādīt pornogrāfisku materiālu? Vai tev ienāk kaut kas prātā? Varbūt tu varētu novērsties un teikt: “Es nevēlos to skatīties! Tas nav normāli, ka tu to rādi citiem!””

4. ESIET ATKLĀTI PAR SAVĀM BAŽĀM

Ja jūs uztraucaties, runājot ar bērnu par pornogrāfiju, pasakiet viņam par to! Jūsu atklātībai var būt milzīga nozīme, padarot “grūtas” sarunas nedaudz vieglākas.

- “Ir divaini par to runāt, taču runāt ir daudz labāk, nekā par to nerunāt.”
- “Tu zini, ka es šajā jautājumā neesmu eksperts, taču mēs abi varam mācīties kopā. Varbūt tu man vari palīdzēt labāk saprast, kā ir būt bērnam mūsdienās.”
- “Kā es gribētu, ka man būtu sanācis ar tevi par šo parunāt agrāk. Bet tu tagad vari man palīdzēt to labi izdarīt.”
- “Es uztraucos, ka tad, ja tu dzirdēsi par pornogrāfiju, tu gribēsi iet un apskatīties, par ko mēs šeit runājam. Ir dabiski, ja bērni ir zinātkāri un vēlas vairāk uzzināt, taču iemesls, kāpēc ar tevi par to runāju, ir tas, ka pornogrāfija ir ļoti kaitējoša, un es vēlos, lai tu esi gatavs no tās izvairīties.

5. IZMANTOJIET IESPĒJAS PASLAVĒT BĒRNU PAR LABI IZDARĪTĀM IZVĒLĒM UN PIENĒMTIEM LĒMUMIEM

Bērni attīsta paškontroli un pašapziņu tad, kad iepazīst sevi kā tādus, kas spēj pieņemt labus lēmumus un izdarīt pareizas izvēles. Aplaiستiet to, ko vēlaties redzēt augam!

- “Es pamanīju, ka tu pārslēdzi kanālu, kad sākās tā neatbilstošā/nepieņemamā/nepiedienīgā reklāma. Esmu patīkami pārsteigta, ka tu izdari tik labu izvēli un tik ātri rīkojies! Tev vajadzētu labi justies, ka spēj kontrolēt, ko vēlies skatīties un ko nē. Tas tev palīdzēs arī izvairīties no pornogrāfijas.”

6. BĒRNI VĒLAS, LAI VIŅIEM UZTICAS UN VĒLAS JUSTIES PIEAUGUŠI. IZMANTOJIET TO!

Bērni ļoti vēlas pieaugt un piedzīvot, ka viņus ciena un viņiem uzticas svarīgu lēmumu pieņemšanā. Novērtējiet savu bērnu, apzinoties, cik tas ir grūti – augt un pieaugt mūsdienās!

Mazākiem bērniem • “Tu tik ātri esi izaudzis, un man šķiet, ka esi gatavs parunāt par svarīgām lietām. Es zinu, ka varu tev uzticēties, ka tu izdari labas izvēles un pieņemsi labus lēmumus, ja sapratīsi, cik svarīgi ir izvairīties no pornogrāfijas.”

Lielākiem bērniem • “Tu esi tik jauks bērns, un šī pasaule, kurā mēs dzīvojam, ir izaicinājumiem pilna. Es zinu, ka tu centies izvairīties no visām kaitīgajām un sliktajām lietām tiešsaistē. Es tev uzticos, taču neuzticos tiem cilvēkiem, kas vēlas piesaistīt bērnu uzmanību, izmantojot pornogrāfiju. Vai ir kādi noteikumi, ko mēs kopā varētu izdomāt, kas tev palīdzētu justies drošāk?”

7. IZMANTOJĒT PIEMĒRUS NO MEDIJIEM UN ZIŅĀM

Mūsu vide ir piesārņota ar seksualizētām reklāmām, aplikācijām, spēlēm, mūziku un sociālo tīklu kanāliem. Ziņas ir pārpildītas ar stāstiem, kur kāds ir nepiedienīgi izturējies. Izmantojiet tos kā dabisku aizsākumu sarunai! Jautāji saviem bērniem, ko viņi par to domā. Dodiet viņiem daudz iespēju runāt, pat tad, ja tas nozīmē vairāku neērtu minūšu garu pilnīgu klusumu. Jūs būsi pārstiegti, cik ļoti viņi, iespējams, atvērsies.

- “Skat, vēl viena reklāma, kurā sieviete redzama gandrīz kaila. Ko tu domā par to, ka reklāmās izmanto tik pieticīgi ģērbtas sievietes? Kā tu domā, kādu reakciju viņi ar to mēģina panākt?”
- “Šorīt es lasīju ziņas stāstu par kādu skolu, kurā simtiem skolēnu bija dalījušies ar kailfoto, nosūtot to citiem skolēniem. Vai tu kaut ko tādu esi dzirdējis arī savā skolā? Ko tu par to domā?”

8. DALĪETIES PERSONĪGAJĀ PIEREDZĒ

Jūsu personīgie stāsti un pieredze var izmainīt jūsu bērna dzīvi. Vai jūs pats esat redzējis attēlus, kurus vēlaties, kaut nebūtu redzējis? Kā reaģējat? Vai jūs būtu gribējis, lai esat vairāk sagatavots tam, kā reaģēt šādās situācijās?

Tas palīdzēs jūsu bērnam justies droši un, nekautrējoties un nebaidoties no nosodījuma, nākt pie jums ar saviem stāstiem un pieredzi..

- “Kad es biju aptuveni tavā vecumā, kāds man draugs parādīja žurnālā kailu sieviešu fotogrāfijas. Es nezināju, ko darīt. Es nevienam par to nestāstīju, jo baidījos, ka man būs nepatīkšanas. Es jutos dusmīgs, taču ieinteresēts vienlaicīgi. Tagad es saprotu, ka biju tikai bērns un ka neko nepareizu neizdarīju. Dažreiz mēs ieraugām kādas lietas, kas mūs pārsteidz vai šokē. Vai kas tāds arī tev ir atgadījies? Es ceru, ka tu zini, ka vari man vienmēr par to pastāstīt un tev nebūs nepatīkšanas.”

9. MĀCIETIES! VELTIET LAIKU, LAI IZGLĪTOTOS UN SAPRASTU, KĀ LABĀK PALĪDZĒT SAVAM BĒRĒM

Laiks, ko veltīsiet, lai novērstu problēmas šobrīd, var ietaupīt gadus, ko pavadīsiet asarās un raizēs., Lai uzsāktu sarunu ar bērnu, izmantojiet šos teikumus: “Es šodien izlasīju kaut ko patiešām pārsteidzošu! Es uzzināju, ka liela daļa vecāku domā, ka viņi ir pietiekoši runājuši ar saviem bērniem par drošību tiešsaistē, bet interesanti, ka paši bērni nedomā, ka tas ir bijis pietiekami. Tā varētu būt! Ko tu par to domā?” vai “Šodien es lasīju, ka pornogrāfijas skatīšanās var kļūt par tādu pašu atkarību kā atkarība no narkotikām. Vai tu esi to dzirdējis?”

Viens no pirmajiem soļiem, ko katrai ģimenei vajadzētu veikt, pirms bērns patstāvīgi devies interneta plašumos, ir drošības uzstādījumi lietotnēs “Google”, “Youtube”, kā arī “Family Link”. Tas palīdz kontrolēt interneta lietošanas paradumus atbilstoši vecumam (vairāk informācijas Latvijas Drošāka interneta centra mājaslapā: <https://drossinternets.lv/lv/materials/download/berniem-nepatikams-saturs-ka-rikoeties>). Jāatgādina, ka pornogrāfija, protams, nebūt nav vienīgais interneta radītais risks, un ar bērnu vajadzētu pārrunāt arī tādas tēmas kā pazemošana internetā, iedraudzināšana, sekstings un citi apdraudējumi.

Mēs nevaram izolēt bērnu no interneta un tā satura, kas viņam nav piemērots. Bet mēs varam būt atbalstoši, interesēties par bērnu un sagatavot viņu dažādām situācijām, pirms tās ir radušās. Drošība internetā nav virtuāla – tā radītie riski ir reāli. Labāk izstāstīt bērnam (interneta) satiksmes noteikumus, pirms palaizām viņu uz “ielas” vienu pašu.

IZMANTOTIE AVOTI:

<https://www.protectyoungminds.org/2015/09/10/why-even-good-kids-get-pulled-into-porn-and-what-every-parent-can-do-about-it/>

<https://hotforsecurity.bitdefender.com/blog/one-in-10-visitors-of-porn-sites-is-under-10-years-old-16675.html>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2016.1143441>

<https://www.barna.com/research/porn-in-the-digital-age-new-research-reveals-10-trends/#.V-VQHfArKhc>

https://www.researchgate.net/publication/274055549_In_their_own_words_What_bothers_children_online

[https://www.academicpedsjnl.net/article/S1876-2859\(17%2930170-5/pdf](https://www.academicpedsjnl.net/article/S1876-2859(17%2930170-5/pdf)

<https://www.protectyoungminds.org/2013/01/09/21-reasons-to-warn-your-kids-about-porn/>

