



Saruna pasargā

Ieteikumi pieaugušajiem, kā runāt ar bērniem vecumposmā no 7 līdz 11 gadiem par personīgo drošību, lai mazinātu seksuālas izmantošanas riskus.

Bērns aug, uzsāk skolas gaitas un kļūst patstāvīgāks, turklāt daudzi bērni šai vecumposmā arī tiek pie sava pirmā viedtelefona – jaunas iespējas, eksperimenti un arī riski. Pieaugušais turpmāk ne vienmēr būs klāt, tāpēc jo īpaši svarīgi nostiprināt bērna zināšanas, prasmes atpazīt riskus un vērsties pēc palīdzības.

Ko Tu varētu pārrunāt ar bērnu:

- Pirms Tu dodies (pie drauga, uz pasākumu, uz nometni) gribu ar tevi vēlreiz pārrunāt dažus **drošības noteikumus**. Tu esi sava ķermeņa boss! Viss, ko sedz apakšveļa, nav domāts svešām acīm un citi to nedrīkst aiztikt.
- Tu **drīkst arī negribēt** buču vai apskāvienu, tas ir ok!
- Nekad **netaisi** un **nesūti plikbildes** vai **video**. Ne savas, ne citu. Pirmkārt, tas ir pretlikumīgi un, otrkārt, tās vienmēr kaut kur nokļūst internetā un tad tās redz visi – atpakaļ vairs nesavākt.
- Ir ļoooti svarīgi, lai tu nedrošā situācijā mācētu **pateikt “nē”** un nedarītu līdzīgu tikai tāpēc, ka citi mudina. Patrenesimies?
- Vai tu zini, kas ir **slikts noslēpums**? Ja tu par to jūties slikti, esi satraukts vai samulsis, tad to nekādā gadījumā nevajag paturēt pie sevis.
- Vai zini, kā internetā **atšķirt drošu saturu** no tāda, kas var tev kaitēt? Ja tas mulšina, satrauc vai kādu sāpina, to noteikti slēdz nost un nāc, pastāsti.
- Tu **man vari stāstīt** visu!
Vai Tu atceries manu telefonu no galvas?

1 Jūsu saikne ar bērnu ir svarīgāka.

Lai gan bērns šai vecumposmā kļūst patstāvīgāks, ļoti svarīgi veidot un uzturēt atklātas, uzticēšanās pilnas attiecības, lai bērns justos droši ar jums pārrunāt jebkuras tēmas. Jāuzsver – bērns nerunās par “neērtām” tēmām pirmais, tāpēc labi, ja taciņu šādās tēmās iemin pieaugušais. Padariet šīs tēmas par ikdienu - braucot uz skolu, lasot grāmatu, spēlējot galda spēles – parunājiet par to, kā viņš jūtas, kā veidojas viņa draudzības un vai ir kādi cilvēki vai situācijas, kuras viņu mulšina vai liek justies nedroši.

2 Pārrunājiet dažādus scenārijus

Ikdienišķās situācijās pārrunājiet dažādas situācijas un **iespējamās rīcības scenārijus** – piemēram, ja esi apmaldījies, ja iekāpi nepareizajā transportā, ja tev ir izslēdzies telefons, ja nejuties droši kāda cilvēka klātbūtnē u.c. Svarīgi trenēt bērna spējas pieņemt lēmumu situācijās, kad vecāku nav klāt. Vienmēr, pirms bērns gatavojas doties uz kādu pasākumu, atgādiniet par **drošības noteikumiem** un pārliecinieties, ka bērns zina, **kā sazināties** ar uzticamu pieaugušo, ja ir vajadzīga palīdzība.

3 Runājiet par noslēpumiem

Pārrunājiet ar bērnu pieskārienu jautājumu. Nevienam **nedrīkst pieskarties** bērna ķermenim, **ja bērns to negrib**. Nevienam nedrīkst aizskart ķermeņa intīmās daļas, pat ja šis cilvēks ir ģimenes loceklis, bērna treneris, mūzikas skolotāja vai draugs. Cilvēki var lūgt paturēt šādus pieskārienus noslēpumā, taču klausīt viņiem nedrīkst – **jāpastāsta** par to uzticamam pieaugušajam, cik drīz vien iespējams.

4 Dariet bērnam zināmu, ka vardarbība nekādā gadījumā nav bērna vaina

Visbiežāk bērnam pāri nodara pazīstams, pat tuvs cilvēks – pieaugušais vai cits bērns. Līdz ar to nereti bērns negrib par to runāt, jo viņam var būt daudz dažādu emociju – bailes, kauns, vainas apziņa un daudzas citas. Līdz ar to mums jābūt vēriem arī pret neverbāliem bērna signāliem – piemēram, neraksturīga noslēgtība, agresija vai netipiskas veselības problēmas. Atgādiniet bērnam – **ja kāds viņam nodara pāri vai mulšina, tā nav bērna vaina**, tāpēc viņš var droši vērsties pēc palīdzības – viņam ticēs.

5 Izveidojiet drošības plānu

Svarīgi bērnam atgādināt – ja jūties nedroši, **nepaliec viens** - pastāsti pieaugušajam, kam uzticies. Taču, lai tā notiktu, mums ar bērnu jāpārrunā arī tas, kuri tad ir uzticami pieaugušie un kā viņus sasniegt. Izveidojiet sarakstu ar kontaktiem un neaizmirstiet pievienot arī bērna uzticības tālruni **116111!**