

**VARDARBĪBA NAV
ĢIMENES VĒRTĪBA**



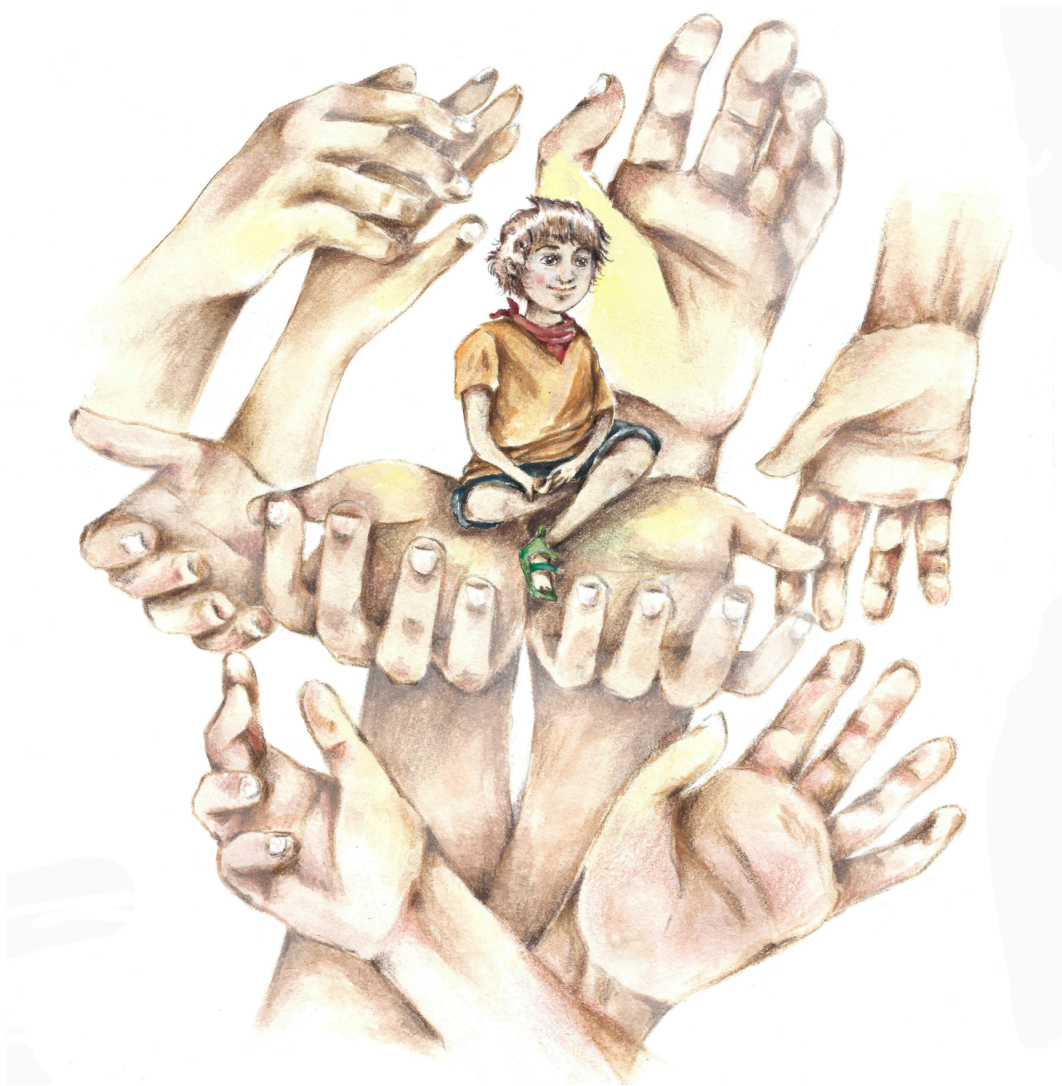
2027
Tautsaimniecības
modernizācija



NOSARGĀT

Vecāku vajadzības bērnu nevardarbīgā audzināšanā

Nereti, runājot par vardarbību pret bērniem, sabiedrības uzmanību pievērš smagi un pat traģiski gadījumi – ilgstoša fiziska vardarbība vai seksuāla izmantošana. Taču bērnu audzināšanā bieži vērojamas situācijas, kas neatstāj zilumus, tomēr rada dziļus nospiedumus bērna psihē – kliegšana, draudi, ignorēšana, manipulācija, emocionāla atsvešināšanās, vienaldzība. Nevardarbīga audzināšana nav tikai vecāku gribas jautājums, bet psiholoģiska un sociāla prakse, kas paredz zināšanas, atbalstu un sabiedrības izpratni. Šajā vēstkopā apskatīsim galvenās vajadzības un iemaņas, kam jāpiemīt vecākiem, lai viņi bērnus varētu audzināt bez vardarbības.



Ilustrācijas autore: Johanna Lohrengel

Emocionālā pašregulācija

Uzsākot sabiedrības informēšanas kampaņu par bērnu nevardarbīgu audzināšanu, projekts “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai” izvērsis bērna pozitīvas disciplinēšanas tematu iepriekšējā [vēstkopā](#), kā arī organizējis [diskusiju par nevardarbīgu audzināšanu](#). Taču, lai audzinātu bērnu nevardarbīgi, ar zināšanām par bērnu attīstību vai disciplinēšanas metodēm vien nepietiek. Nevardarbība sākas tur, kur vecāks spēj būt klātesošs savās emocijās un uzvedībā – arī brīžos, kad ir noguris, dusmīgs vai bezspēcīgs. Emocionālās inteligences būtība ir atpazīt, regulēt un veselīgi izpaust savas emocijas, pirms tās tiek novirzītas uz bērnu kā dusmu vilnis, ironija vai attālināšanās. Nav iespējams audzināt nevardarbīgi, ja pats vecāks dzīvo iekšējā spriedzē, dusmās vai trauksmē.

Emocionāli veselīga audzināšana paredz plašu pašregulācijas kapacitāti – spēt apstāties, kad gribas kliegt, nomierināties, kad bērns “kaitina”, un arī piedot sev, kad kļūdiēs:

- atpazīt savas emocijas (“Es jūtos pārguris un neciešams”);
- apturēt automātisku reakciju (“Es gribu kliegt, bet dziļi ieelpoju”);
- formulēt, kas man nepieciešams (“Es gribu mieru, bet viņi kliedz jau pusstundu”).

Kāpēc pašregulācija ir grūta?

● **Trūkst piemēra.** Daudzi šodienas vecāki bērnībā piedzīvoja emocionālu nolaidību – viņu jūtas netika nosauktas vārdā un pieņemtas. Ja bērnībā nav piedzīvots vecāku teiktais: “Es redzu, ka tu esi bēdīgs, un es esmu tev līdzās,” tad pieaugušā vecumā līdzīgās situācijās pašregulācijas spējas nebūs, kur paņemt. Daudzi vecāki nav redzējuši piemēru, kā rīkoties dusmās bez agresijas. Tas nav rakstura vājums – tā ir prasme, kas jāapgūst.

● **Pārslodze.** Bērnu audzināšana notiek paralēli visām citām dzīves grūtībām – nogurumam, attiecību problēmām, ekonomiskajai nestabilitātei, vientulībai, darba stresam, ģeopolitiskajai nedrošībai. Tas vājina nervu sistēmas elastību.

● **Sabiedrībā** tiek slavēta kontrole, nevis jūtu apzināšanās. Vēl joprojām ir izplatīts uzskats: “Tev nav tiesību būt dusmīgam uz bērnu. Tu esi pieaugušais.” Šāda attieksme nevis palīdz, bet nospiež emocijas dziļāk, kur tās izsprāgst nekontrolēti.

Kas palīdz?

- Apzinātības prakses, elpošanas vingrinājumi, sevis nomierināšanas tehnikas;
- Vecāku grupas, kur var droši runāt par dusmām un “neizturētajiem” brīžiem;
- Psihoterapija kā ceļš uz sevis izzināšanu un dusmu pārvaldību;
- Emociju regulācijas mācīšana bērniem kopā ar vecākiem – “Mēs mācāmies abi.”

Nav iespējams kļūt par ideālu vecāku. Pietiek būt par mācīties gribošu, emocionāli klātesošu vecāku, kas mēģina. Bērns, kurš redz, ka viņa

mamma vai tētis apstājas, atzīst savas jūtas, nomierinās un atgriežas attiecībās, iemācās darīt to pašu. Tā tiek audzināts cilvēks, kurš māc dzīvot sabiedrībā bez vardarbības.

“Pārprastā latviešu “dzīves gudrība” ir, ka visas emocijas vajag apslāpēt, tāpēc, piemēram, vidusmēra vīrietim Latvijā pamatā ir divas emocijas – labi vai slikti. Bet, audzinot bērnu, ir ļoti svarīgi saprast to, kas notiek manī pašā kā pieaugušā cilvēkā – vai esmu kādu emociju varā, kad rīkojos tā vai citādi. Un līdz ar to arī apzināties, ka savas emocijas uz bērnu vai pusaudzi es nepārnesu. Turklāt ir būtiski apspiestās emocijas izlādēt veselīgā veidā – izkliegties no sirds kādā sporta pasākumā vai izdziedāties līdz koncertā. Jo ķermeniskā iesaiste, balss pielikšana ir ļoti labs izlādes mehānisms,” uzsver Centra ZIN vadītājs, fonda “Plecs” valdes loceklis un raidījuma “Pietura vecākiem” vadītājs Georgs Rubenis.

Sabiedrības un profesionāļu atbalsts, nevis nosodījums

Sabiedrībā joprojām valda pārlicība, ka “labs vecāks tiek galā pats”. Un vecāki, kas jūtas stresa pārņemti, apjukusi vai tuvu izdegšanai, nereti baidās meklēt palīdzību, jo uztraucas, ka tiks uzskatīti par vājiem, slinkiem vai “sliktiem vecākiem”. Neviena audzināšanas pieeja nevar “izturēt spiedienu”, ja vecāks jūtas viens, nesaprasts vai baidās tikt nosodīts, taču sabiedrībā joprojām pastāv nosodījums pret vecākiem – īpaši mātēm –, kas “netiek galā”. Bailes no kļūdām vecākos veicina klusēšanu un izolāciju, nevis palīdzības meklēšanu. Tā vietā, lai dotos pie bērnu psihologa, vecāks bieži izvēlas “saturēt situāciju”, līdz viņa pacietības mērs lūst, un bērns kļūst par emocionālās spriedzes izlādes subjektu. Tā sākas vardarbības cikls.

Kas palīdz?

- Profesionāļu apmācības par traumu, vardarbības atkārtošanu un empātisku komunikāciju;
- Vietas, kur vecāki var saņemt atbalstu – ne tikai pārraudzību (atbalsta centri, valsts un pašvaldību programmas);

- Komunikācijas kampaņas, kas maina ideju par “ideāliem vecākiem” un atzīst reālās grūtības.

Šī nav tikai individuāla problēma – tas ir sabiedrības priekšstatu jautājums.

- Vai sabiedrība uztver bērnu audzināšanu kā privātu problēmu vai tomēr kā kopienas atbildību?
- Vai mātes tiek glorificētas tikai par pašuzupurēšanos?
- Vai vecāki jūtas pietiekami droši, lai lūgtu palīdzību?

! Profesionāļu iesaiste bez empātijas var kļūt par vēl vienu represijas formu.

Lai bērni piedzīvotu mīlestību un drošību, arī viņu vecākiem jājūtas mīlētiem, saprastiem un drošiem. Tikai tad mēs varam runāt par sabiedrību bez vardarbības – nevis kā mērķi, bet kā ikdienas realitāti. Pedagogi, ārsti, sociālie darbinieki un psihologi bieži ir pirmie, kas pamana, ka ģimene saskaras ar izaicinājumiem. Taču, ja profesionālis komunicē no varas pozīcijas, izmantojot pamācīšanu vai kontroli, viņš var neviļus atkārtot vecāku bērnības traumatiskos modeļus: autoritāru, neuzticamu vai uz sodu orientētu pieaugušo. Lai mainītu šo dinamiku, profesionāļiem un sabiedrībai kopumā jāmaina skatījums no “vecāks kā problēma” uz “vecāks kā cilvēks, kurš ir vērtīgs un pelnījis atbalstu”.

- **Uzticība** – vecāks tic, ka speciālists viņu nenosodīs un nesodīs, bet patiešām gribēs palīdzēt.
- **Cieņa** – vecāka pieredze tiek atzīta par svarīgu, nevis noliegta ar “mēs zinām labāk”.
- **Līdzdalība** – risinājumi tiek meklēti kopā ar vecākiem, nevis uzspiestā formā.
- **Normalizēšana** – vecākiem tiek parādīts, ka viņu grūtības ir norma, tas nav retums vai kauns.

Ko var darīt profesionāļi?

● Iekļaut refleksīvu klausīšanos:

“Kā jums pašai klājas šobrīd?”

“Kas jums šķiet visgrūtākais jūsu bērna uzvedībā?”

“Kas jums palīdzētu šobrīd sajūties stabilāk?”

● **Izvairīties no moralizējošas valodas:**

“Kā jūs tā varat runāt ar savu bērnu?!”

✓ “Man šķiet, šis brīdis jums ir ļoti sarežģīts. Mēs varam kopā domāt, ko var darīt citādi.”

● **Pieņemt patiesību, pat ja to grūti dzirdēt:**

“Es dažreiz gribu aizbēgt no sava bērna.” Šī frāze nav vainas pierādījums, bet gan spēcīgs signāls, ka vecāks ir pārslodzē.

Atelpa un praktiska palīdzība ikdienā

“Es zinu, ka vajadzētu reaģēt mierīgi, bet man vairs nav spēka.” Tā ir frāze, ko bieži saka vecāki, kas ir emocionāli un fiziski izsmelti. Mēs runājam par pozitīvu disciplinēšanu, empātisku klausīšanos un sapratnē balstītu audzināšanu, bet bērni nespēj augt līdzsvaroti, ja vecāks ir emocionāli nedrošs, nemierīgs vai atrodas uz izsīkuma robežas. Ja vēlamies bērniem iemācīt regulēt savas emocijas, tad viņiem ir jāredz vecāki, kas:

- māc atpūsties;
- māc pateikt “man vajag pārtraukumu”;
- māc lūgt palīdzību.

Būt vecākam bez miega un atpūtas, bez laika vienatnē, tādām, kurš ir emocionālā vai ekonomiskā nedrošībā – tas ir vardarbības riska fons, ko bieži nepamatoti uzlūko kā individuālu nespēju. Pētījumi liecina, ka izdegušiem vecākiem paaugstinās impulsu kontroles traucējumi, pazeminās empātijas spējas un pieaug iespējamība kļūt agresīviem – t.i., kliegt, aizskart vai emocionāli noslēgties.

Svarīgi jautājumi, ko vecāki var uzdot sev:

- Vai ir, kur bērnu atstāt, ja jādodas pie ārsta?
- Vai ir pieejama psihologa palīdzība, kad ģimenei ir grūti?
- Vai ir brīvdienas, kurās vecāks var atgūties?

Kas palīdz?

- Bērnu pieskatīšanas atbalsts (dienas centri, pagarinātās grupas, aukles);
- Uzticības tālruņi ne tikai bērniem, bet arī vecākiem;
- Bezmaksas psiholoģiskā palīdzība (10 konsultācijas);
- Līdzcilvēku iesaiste bērnu audzināšanā, palīdzības lūgšana;
- Vecāku atbalsta grupas un programmas;
- Bērniem draudzīga, iesaistoša publiskā vide.

Plašāka informācija par atbalsta iespējām vecākiem – Labklājības ministrijas mājaslapā Nevardarbīgas audzināšanas sadaļā [“Atbalsts un resursi vecākiem”](#).

Drošība un psiholoģisks atbalsts vecākiem

Vecāki, kuri paši bērnībā bijuši pazemoti, ignorēti vai fiziski sodīti, nes šīs pēdas sev līdzī, un nepārstrādāta traumatiska pieredze vēlāk var izpausties kā agresija pret bērnu. Bez pašrefleksijas nav iespējams veidot emocionāli drošas attiecības, bet tā prasa laiku, telpu un uzticēšanos. Dažiem palīdzēs psihoterapija vai mākslas terapija, citiem – kopiena un līdzcilvēku atbalsts. Svarīgākais – vecākiem jāzina, ka viņiem ir atļauts būt ievainojamiem un viņiem drīkst palīdzēt.

Kas palīdz?

- Traumā balstīta izglītība (piemēram, lekcijas un nodarbības, kurās atpazīt un pārdomāt savu pagātnes pieredzi);
- Pieejama psiholoģiskā palīdzība – arī valsts apmaksāta;
- Iedrošinājums, ka arī vecāks drīkst justies slikti – tas nenozīmē, ka viņš ir slikts vecāks vai slikts cilvēks;

Kopienas sajūta un solidaritāte

● **Emocionālā regulācija notiek attiecībās.** Kad vecāks jūtas atbalstīts un saprasts, viņa spēja būt pacietīgam, iejūtīgam un līdzsvarotam bērna priekšā ievērojami palielinās.

● **Pieredzes apmaiņa ļauj mācīties un identificēties.** Daudzi vecāki izjūt atvieglojumu, kad saprot: “Es neesmu vienīgais, kurš jūtas izsmelts”, “Arī citiem bērniem ir histērija veikalā”, “Arī viņš vienreiz uzklēdza, un tomēr viss beidzās labi.”

● **Solidaritāte palīdz nojaukt mītu par ideālu vecāku.** Kopienas rada telpu, kur nav jāizliekas un var teikt patiesību: “Man dažreiz gribas aizbēgt no visa,” un nebaidīties, ka tevi uzskatīs par sliktu cilvēku.

● **Kopienas kultūra veido normas.** Bērns, kas redz, ka pieaugušie sadarbojas, uzklausa un iesaistās, aug vidē, kur līdzcietība ir norma, nevis izņēmums.

Ko nozīmē īsta kopiena vecākiem?

● **Emocionāls atbalsts:** Telpa, kurā vari būt ievainojams, noguris vai apjucis un nejusties ar to viens.

● **Praktisks atbalsts:** Iespēja dalīt pienākumus – pieskatīt bērnus, mainīties ar mantām, informāciju, ieteikumiem.

● **Normalizācija un refleksija:** Mācīšanās vienam no otra, no līdzīgas pieredzes.

● **Kopīgs rūpju lauks:** Apziņa, ka bērns nav tikai “mans”, bet arī “mūsu” – kopienas nākotnes daļa.

Drošas sarunu telpas vecākiem veidojas gan klātienē paziņu un domubiedru lokā, gan tiešsaistes grupās interneta vidē, kā arī var būt nevalstisko organizāciju, pašvaldību un valsts iestāžu iniciētas.

Projekta “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai” ekspertes sarunu festivālā “Lampa” šovasar vadīja [nodarbību vecākiem](#), kur drošā vidē festivāla apmeklētāji varēja dalīties savā pieredzē un atbalstīt cits citu saistībā ar bērnu audzināšanas izaicinājumiem. “Nodarbībā pārrunātais, sajustais, domātais, pateiktais (un varbūt arī nepateiktais) bija vērtīgs atgādinājums – cik ļoti vecākiem un ikvienam, kurš piedalās mazāku un lielāku cilvēku audzināšanā, ir vajadzīga droša telpa un laiks, kurā atklāti dalīties par to, kā mums iet. Telpa, kur uzklausa, pamāj ar galvu, uzsit uz pleca, padalās ar pieredzi vai vienkārši pasēž blakus. Bez nosodījuma vai (neprasīta) padoma došanas. Telpa, kur nejusties vientuļi. Telpa un laiks, kurš paver skatu uz kopienu un tās nozīmi bērnu nevardarbīgā audzināšanā,” secina projekta eksperte, darbnīcas vadītāja Madara Mazjāne. Darbnīcas šogad notiks arī citviet Latvijā, piemēram, 23. augustā [Demokrātijas festivālā Kuldīgā](#), vēlāk arī Rīgā un Valmierā.

Avoti:

- Brandão, Diniz, Basto-Pereira & Babore. “Emotion Regulation and Parental Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis” (2023). *Ietver empīriskus datus un analīzi par emocionālās pašregulācijas lomu izdegšanā:*
<https://doi.org/10.1037/cps0000181>
- Greater Good, UC Berkeley. “Six Ways to Deal With Parental Burnout”. *Praktiski padomi vecākiem, kā atjaunot spēkus un izvairīties no izdegšanas:*
[Six Ways to Deal With Parental Burnout](#)
- PMC/PubMed Central. “A systematic review of parental burnout and related factors”. *Metaanalīze, kas apkopo izdegšanas riska faktoros un simptomus 2010.–2023. g.:*
[A systematic review of parental burnout and related factors among parents - PMC](#)
- PMC. “Parental Burnout: A Progressive Condition Potentially...” *Aktuāla rakstu kopa par vecāku izdegšanu, simptomiem un risinājumiem:*
[Parental Burnout: A Progressive Condition Potentially Compromising Family Well-Being—A Narrative Review - PMC](#)
- Action for Children UK. “How to deal with parental burnout”. *Viegli lasāms ceļvedis, kā atpazīt izdegšanas pazīmes un risināt situāciju ikdienā:*
[How to deal with parental burnout- get help when overwhelmed](#)
- Ohio State University PDF rīks “Check Yourself for Working Parent Burnout”. *Viegli pielietojams 10 punktu rīks vecākiem un speciālistiem:*
[Pandemic Parenting: Examining the Epidemic of Working Parental Burnout and Strategies to Help](#)

Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai

Labklājības ministrija

Skolas iela 28, Rīga



Ja saredzat, ka šī informācija varētu būt aktuāla arī Jūsu kolēģiem, lūgums to pārsūtīt tālāk.

[Atteikties no jaunumu saņemšanas](#)

