

VARDARBĪBA NAV ĢIMENES VĒRTĪBA



Kā sevī atpazīt vardarbīgas uzvedības pazīmes?

Šogad Labklājības ministrija ar krīžu un konsultāciju centru "Skalbes" atklāja vardarbības prevences tālruni "Nedari pāri, izvēlies piezvanīt!" (numurs: 22 045 225), kas domāts cilvēkiem, kuri jūt, ka nespēj vadīt savus impulsus un emocijas, tādējādi kļūstot par potenciāliem vardarbības veicējiem. Līdzās tam ir pieejams pavisam jauns pašnovērtēšanas rīks – attiecību [tests](#) "Drošība ģimenē sākas ar izvēli", kas palīdzēs noskaidrot, vai cilvēka rīcībā un attieksmē nav saskatāmi vardarbības riski. Tāpēc šīs vēstkopas tēma būs vardarbības pazīmes un pašrefleksija – kā atpazīt, vai manas rīcības dažādās vidēs neatbilst kādai no vardarbības formām.

Vardarbība nav "rakstura iezīme" – tā ir uzvedības un varas dinamika, ko var atpazīt un mainīt. Starptautiskās organizācijas (PVO, ANO u. c.) uzsver, ka intīmo partneru vardarbība ietver fizisku, seksuālu, psiholoģisku/emocionālu un arī ekonomisku kaitējumu vai kontroli. Dažkārt mazāk redzamu vardarbības formu izpausmes neatpazīst ne tikai cietušais, bet arī vardarbības veicējs, īpaši, ja pats šādu attieksmi ilgstoši piedzīvojis, piemēram, bērnībā.

"Agresīva uzvedība parasti nerodas pēkšņi – tā pakāpeniski iezogas domās, valodā un attieksmē. Vieni no nemanāmākajiem vardarbības veidiem pret citiem ir tie, kurus pats cilvēks nereti uztver kā "nevainīgus": ironiski vai pazemojoši komentāri, ignorēšana vai klusēšana kā soda forma. Tāpat arī manipulācija ar pārmetumiem, otra emociju noliegšana, draudi zaudēt attiecības. No malas tie var šķist "ikdienišķi sīkumi", bet tie signalizē par varas un kontroles izmantošanu," uzsver "Skalbes" valdes locekle, psiholoģe Santa Laimiņa-Rubene.

Emocionālā/psiholoģiskā vardarbība

Uzvedība, kas rada psiholoģisku kaitējumu: pazemošana, draudi, iebiedēšana, manipulācijas, izolēšana, pastāvīga kritika, sodīšana ar klusēšanu, kontrolējošas attieksmes elementi (piemēram, pārraudzīt, ar ko sazinies, kur drīkst doties).

Signāli, ka to daru es pats/pati:

- "Jokoju" par otru ar sarkasmu, izsmeju, kritizēju ("tu neko nevari!").
- Kontrolēju, ko otrs "drīkst domāt/just", sodu ar klusēšanu.
- Draudu frāzes ("ja tu to nedarīsi, tad..."), mērķis – pakļaut.

- Sistemātiski ierobežoju otra brīvību (vardarbīgā kontrole).

Pašpārbaude: Vai es biežāk kritizēju vai sniedzu cieņpilnu atgriezenisko saiti? Vai mans mērķis ir uzvarēt, nevis vienoties?

“Cilvēkiem ar vardarbīgām pazīmēm pašiem var būt raksturīgas pastāvīgas bailes, ka kāds vēlas nodarīt kaitējumu, tāpēc viņi regulāri aizstāvas un ātri iesaistās problemātiskā uzvedībā, nepārdomājot sekas. Ja pamani, ka augstas spriedzes apstākļos izlādējies, metot priekšmetus, reizēm dūsmās pagrūd kādu vai izmanto sarkastisku komunikāciju, manipulatīvu uzvedību, lai iegūtu to, ko vēlies, kontrolē citu cilvēku ikdienas gaitas, tēriņus, aktivitātes, draugu loku utt., tad ir laiks meklēt palīdzību, jo acīmredzami tu dari pāri citiem,” uzsver Bērnu un pusaudžu resursu centra Tukuma filiāles vadītāja Diāna Gema

Fiziskā vardarbība

Sitieni, grūstīšana, žņaugšana, bloķēšana, priekšmetu sišana/mešana, biedējoša tuvošanās, jebkas, kas rada ķermenisku apdraudējumu.

Signāli:

- “Tikai” pagrūžu vai stingri satveru “lai nomierinātu”.
- Metu priekšmetus, dauzu durvis, lai iebiedētu.
- Nostājos ļoti tuvu, lai bloķētu izeju strīda laikā.

Pašpārbaude: Vai mana reakcija dūsmās otram rada bailes?

“Pats pirmais signāls, ko vērts pamanīt sevī, ir ķermenis – saspringums, paātrināta elpošana, rokas, kuras savelkas dūrēs, gribas “uzsprāgt” vai arī kādu sodīt. Vēl viens signāls – atkārtotas domas: “kāpēc viņš/viņa tā dara ar mani?”, “es viņam parādīšu”, “man vajag, lai ir pa manam” u.c.. Tādas domas varētu liecināt par vēlmi dominēt, nevis vienoties. Agresīvu uzvedību var pastiprināt vairāki faktori – hronisks stress, alkohols vai citu vielu lietošana, nogurums, nespēja izrunāt emocijas vai meklēt palīdzību. Arī neizrunāti aizvainojumi un ilgstoša sajūta, ka “mani neciena” var kļūt par fonu, kur agresija attīstās nemanot. Tas nozīmē, ka ir jāiemācās labāk atpazīt un izveidot sev piemērotas stratēģijas, lai veiksmīgāk pārvaldītu savas reakcijas,” stāsta Santa Laimiņa-Rubene.

Ekonomiskā vardarbība

Finanšu kontrole un atkarības veidošana: liedzu otram piekļuvi naudas līdzekļiem, kontiem, parolēm; sodu ar naudas nepiešķiršanu, ierobežoju izglītības/darba iespējas, uzspiežu izdevumu noteikumus. Sabiedrība šo vardarbības formu bieži neatpazīst, lai gan ietekme ir dziļa.

Signāli:

- “Es pelnu — tā tad lemju” (otrs nav līdzvērtīgs lēmējs).
- Prasu atskaites par katru izdevumu, atņemu bankas kartes.
- Lieku just vainu par ienākumiem, kontrolēju darba izvēles.

Pašpārbaude: Vai otrs var brīvi piekļūt kopējiem līdzekļiem un pats pieņemt finanšu lēmumus?

Seksuālā vardarbība

Seksuāla rīcība bez brīvas, informētas piekrišanas vai uzspiešana (arī “ja tu mani mīli, tad...”), kā arī reproduktīvā kontrole (spiediens izmantot/neizmantot kontracepciju). Jāuzsver, ka piekrišana ir nepārprotams “jā”, ko var arī brīvi atsaukt, partnerattiecības nedod tiesības uz seksu.

Signāli:

- Ignorēju “negribu/ne tagad”, ķermeņa valodu vai sāpes.
- Manipulēju ar kaunu, draudiem vai pametu pēc “noraidījuma”.
- Kontrolēju kontracepciju, spiežu/neļauju to lietot.

Uzvedības stratēģijas dusmu regulēšanai

Nosauc un normalizē. Nevis “es esmu histērisks”, bet: “mans ķermenis tagad jūtas apdraudēts, tāpēc man ir dusmas”.

Es-vēstījumi, nevis apsūdzības. Nevis: “tu visu sabojā!”, bet: “es jutos dusmu pārņemta, kad runā tādā tonī, un man vajag pauzi.”

Robežas. Frāzes krīzes brīdī: “Es tagad pārtraucu sarunu un turpināšu, kad būšu mierīga.”, “Lūdzu, npaceļam balsi.”

Emociju pauze. Pasaki skaļi (vai pie sevis): “tagad būs pauze, turpināšu pēc 10 minūtēm”.

Elpošanas vingrinājumi un citas metodes, kas novērš uzmanību un palīdz nomierināties.

Ja jūti, ka emociju iespaidā kļūsti vai varētu kļūt agresīvs/-a, aizpildi paštestu, lai uzzinātu, vai nepieciešama vardarbības prevences tālruņa (22 045 225) speciālista konsultācija vai cita veida palīdzība.

ATTIECĪBU TESTS

i Vardarbības prevences tālrunis (22 045 225) sniedz anonīmu un konfidenciālu psihoemocionālu atbalstu cilvēkiem, kuri:

- izjūt agresiju, dusmas vai spriedzi,
- domā, ka viņu uzvedība var kļūt vardarbīga,
- jau ir rīkojušies vardarbīgi un vēlas izprast savu uzvedību un to mainīt,
- vēlas runāt ar kādu, pirms domas kļūst par darbību.

Zvanu laikā speciālisti sniedz ne tikai emocionālu atbalstu, bet arī palīdz saprast uzvedības cēloņus, piedāvā informāciju par rehabilitācijas iespējām un palīdz no jauna uzsākt ceļu uz veselīgām attiecībām.

Tālruņa darba laiks:

- Darba dienās: no plkst. 06.00 līdz 12.00 un no plkst. 18.00 līdz 00.00
- Brīvdienās un svētku dienās: visu diennakti

Konference "Kā audzināt bērnus bez vardarbības: vides, speciālistu un kopienas nozīme"

Labklājības ministrija aicina sociālās jomas profesionāļus, kas ikdienā saskaras ar vardarbību veikušām un no vardarbības cietušām personām un strādā ar ģimenēm ar bērniem, – sociālo dienestu, bāriņtiesu, krīzes centru, ārpusģimenes aprūpes un nevalstisko organizāciju pārstāvjus – pieteikties dalībai starptautiskā konferencē par kompetencēm darbam ar ģimenēm un bērniem par nevardarbīgu audzināšanu. Konference norisināsies **25. novembrī** koncertzālē "Valmiera", visi interesenti aicināti to vērot LM "Facebook" un "Youtube" kanālos.

[Uzzini vairāk un piesakies](#)

Ikviena balss ir svarīga

Organizācija "Centrs Dardedze" aicina Latvijas iedzīvotājus, kuri bērnībā piedzīvojuši seksuālu izmantošanu, piedalīties "Protect Children" [globālā aptaujā "Mūsu balss"](#) ("Our Voice"). Aptauja ir pilnībā anonīma, to var aizpildīt tiešsaistē, un tajā var piedalīties ikviens pilngadīgs cilvēks, kurš bērnībā līdz

18 gadu vecumam ir piedzīvojis seksuālu izmantošanu. Aptaujas rezultāti tiks izmantoti tikai apkopotā veidā – pētījumam un bērnu aizsardzības politikas uzlabošanas nolūkos. Ikviens pieaugušais, kurš bērnībā piedzīvojis seksuālu izmantošanu, aicināts pievienoties arī kustībai [“Drošā telpa”](#).

Aptauja latviešu valodā

CITAS VĒSTKOPAS:

- [Jaunami speciālistiem: projekti, semināri, konference](#)
- [Vecāku vajadzības bērnu nevardarbīgā audzināšanā](#)
- [Bērna pozitīva disciplinēšana](#)
- [Bērna līdzdalības princips](#)
- [Piekrišana](#)
- [Ievilināšana](#)
- [Drošas un laimīgas bērnības pamats – nevardarbīga bērnu audzināšana](#)
- [Multidimensionālā ģimenes terapija - atbalsts bērniem ar vardarbīgu uzvedību un viņu ģimenēm](#)
- [Solis pirms: Darbs ar pusaudžiem vardarbības novēršanai](#)

[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](#)

