



# KĀ AUDZINĀT BĒRNU BEZ VARDARBĪBAS: VIDES, SPECIĀLISTU UN KOPIENAS NOZĪME

KONFERENCE 25.11.2025. VALMIERĀ

ESF+ Projekts Nr. 4.3.6.4/1/24/I/001 "Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai"



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība



Labklājības ministrija



NOSARGĀT

# SATURS

- 3 IEVADS
- 4 PĒTĪJUMS PAR NEVARDARBĪGAS  
AUDZINĀŠANAS PRAKSI ĢIMENĒS
- 6 VARDARBĪBA NAV IZŅĒMUMS — TĀ IR  
SISTĒMA | A. POKŠĀNS
- 9 SKOTIJAS CEĻŠ BĒRNU AIZSARDZĪBĀ  
ĀRPUSĢIMENES APRŪPĒ UN ĢIMENES  
VARDARBĪBAS MAZINĀŠANĀ | I. MILLIGAN
- 16 LĪDZJŪTĪBA PRET SEVI RŪPĒS PAR CITIEM |  
P. BORTINI
- 23 “ES PALIEKU.” PAR KLĀTBŪTNI, KAS  
DZIEDINA BĒRNUS | M. KUZŅECOVA
- 27 KOPIENAS NOZĪME BĒRNU NEVARDARBĪGĀ  
AUDZINĀŠANĀ
- 28 REDZU UN DZIRDU – KĀ RĪKOTIES TĀLĀK?
- 33 KAS VECĀKAM VAJADZĪGS, LAI AUDZINĀTU  
BĒRNU BEZ VARDARBĪBAS?
- 36 JA UZVEDĪBA IR ĻOTI, ĻOTI SAREŽĢĪTA...
- 41 ĀRPUSĢIMENES APRŪPES BĒRNI UN  
NOZIEDZĪGAIS NODARĪJUMS
- 43 KONFERENCE
- 44 VĒSTKOPAS
- 45 KONTAKTI

ILUSTRĀCIJU AUTORE: JOHANNA LOHRENGELA

# IEVADS



Bērnu nevardarbīga audzināšana nav tikai vecāku personīgā izvēle attiecību veidošanā ar bērnu – tā ir kopīga atbildība un prasme, kas veidojas attiecībās, vidē un ikdienas saskarsmē. Ikviens pieaugušais, kurš ir līdzās bērnam – ģimenē, izglītībā vai profesionālajā darbā –, ar savu rīcību un attieksmi ietekmē bērna attīstību un pieredzi.

Rūpes par bērnu prasa ievērojamus emocionālos, finanšu un sociālos resursus, pārskatīt prioritātes, pārvērtēt attiecības, vienlaikus nepārtraukti apgūstot jaunas zināšanas un prasmes. Lai gan vēsturiski šo slodzi dalīja kopiena, mūsdienās arvien biežāk atbalsta un zināšanu loma gulstas uz speciālistu pleciem. Darbs ar ģimenēm un bērniem, īpaši situācijās, kurās ir stress, sarežģīta uzvedība, atkarības, vardarbība vai tās iestāšanās riski, prasa ne tikai profesionālu kompetenci, bet arī iekšēju noturību, līdzjūtību un spēju regulēt savas emocijas.

[ESF+ projektā “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai”](#) 2025. gadā īpaša uzmanība tika veltīta [bērnu nevardarbīgas audzināšanas](#) jautājumiem un gada nogalē tika organizēta starptautiska konferencē “Kā audzināt bērnu bez vardarbības: vides, speciālistu un kopienas nozīme”.

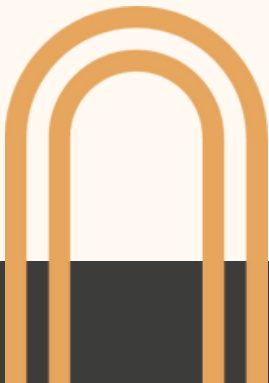
Nemot vērā konferences dalībnieku daudzveidīgo pieredzi sociālajā jomā, šajā materiālā apkopotas intervijas ar Latvijas un ārvalstu ekspertiem, labās prakses piemēri un praktiski ieteikumi cieņpilnu, drošu un uzticībā balstītu attiecību veidošanai ar bērniem – gan ģimenēs, gan profesionālajā ikdienā.

# PĒTĪJUMS PAR NEVARDARBĪGAS AUDZINĀŠANAS PRAKSI ĢIMENĒS (2025)

2025. gadā tika veikts atkārtots 2020. gada pētījums, kura uzdevums bija noskaidrot iedzīvotāju bērībā piedzīvoto vardarbību un viņu attieksmi pret to, izpētīt attieksmi pret vardarbīgu izturēšanos pret bērnu, ikdienas praksi bērnu audzināšanā, attieksmi pret dažādu audzināšanas metožu pielietošanu, kā arī izziņāt iedzīvotāju rīcību, saskaroties ar vardarbību ģimenē, un noskaidrot attieksmi pret valsts iestādēm, kas veido atbalsta sistēmu bērniem, kas cieš no vardarbības ģimenē.

Uzzini vairāk:

- Konferences prezentācija, ESF+ projekta “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai” vadītāja Lelde Vaivode (min. 10.20): <https://youtu.be/coCb8uBBz7g?si=VEE6lVfKddruNrwl&t=620>
- Pētījuma datu prezentācija, Māra Tauriņa, SIA “RAIT Custom Research Baltic”: <https://www.youtube.com/watch?v=9Hy680cPfxl>
- Pētījuma gala ziņojums: <https://ppdb.mk.gov.lv/database/petijums-par-bernu-nevardarbigas-audzinasanas-praksi-gimenes/>



# PĒTĪJUMA REZULTĀTI



## VARDARBĪGAS AUDZINĀŠANAS METODES SAMAZINĀS, TOMĒR JOPROJĀM IZPLATĪTAS

2025. gadā vecāki vardarbīgas audzināšanas metodes – jo sevišķi fiziski vardarbīgas metodes – izmanto mazāk nekā 2020. gadā. Visbiežāk vecāki audzināšanā izmanto nevardarbīgas audzināšanas metodes, piemēram, pārrunas par uzvedību, pamācīšanu, kā rīkoties pareizi, un uzmanības novēršanu. Tāpat arī vecāki lielākoties atpazīst vardarbību dažādās audzināšanas metodēs un arvien biežāk uzskata tās par nepareizām, jo sevišķi fiziski vardarbīgas audzināšanas metodes. Tas gan diemžēl nenozīmē, ka vecāki vardarbību audzināšanā nepielieto. Vardarbīgas audzināšanas metodes joprojām ir gana izplatītas – vairāk nekā ¼ daļa vecāku, kas soda bērnus, ir izmantojuši kādu fiziski vardarbīgu audzināšanas metodi, izplatītākās no tām: plaukas iesišana, iekniebšana, paraušana aiz matiem vai auss, “uzšaušana pa dibenu” ar plaukstu. Emocionālās sodīšanas metodes vēl arvien lieto deviņi no desmit vecākiem, visbiežāk izmantojot kliegšanu. Satraucošs ir atsevišķu emocionāli vardarbīgu audzināšanas metožu izplatības pieaugums: gandrīz dubultojusies kritizēšanas, apsaukšanas pielietošana.



## ACULIECINIEKI IEJAUCAS, JA IR AIZDOMAS ĢIMENĒ PAR VARDARBĪBU PRET BĒRNU

Vērojama pozitīva tendence aculiecinieku rīcībā – aptuveni puse cilvēku, kam radušās aizdomas par iespējamu vardarbību pret bērnu sev zināmā ģimenē, ir situācijā iejaukušies. Lai gan cilvēkus mājās bažas par to, vai iesaistīšanās nav privātuma pārkāpums, iejaucoties "ģimenes lietās", 3/4 no tiem, kas nolēmuši rīkoties, paši runājuši ar vecākiem, savukārt 1/3 iesaistījuši kādu no atbildīgajām institūcijām. Vairāk nekā trešā daļa no tiem, kas neiejaucās, norāda kā iemeslu neziņu, ko darīt – tāpat nepieciešams nodrošināt skaidrāku procedūru ziņošanai vardarbības gadījumos, kā arī veicināt uzticēšanos institūcijām, kuras var sniegt atbalstu.



## PĒTĪJUMA DATI IZGAISMO BŪTISKAS SAKARĪBAS STARP VECĀKU DZĪVES SITUĀCIJU, PAŠU PIEREDZĒTO BĒRNĪBĀ UN AUDZINĀŠANAS METODEM

2025. gadā trīs izplatītākie iemesli fiziskai sodīšanai ir tie paši, kas 2020. gadā – paškontroles zaudēšana, bērna temperaments, stress un nogurums. Lai gan, salīdzinot ar 2020. gadu, ir samazinājies to vecāku skaits, kuri norāda, ka sods saistīts ar nogurumu un stresu, tas joprojām ir īpaši izplatīts iemesls to vecāku vidū, kuri audzina jaunākus bērnus, un biežāk noved pie fiziski vardarbīgu audzināšanas metožu izmantošanas. Biežāk vardarbīgas audzināšanas metodes pielieto vecāki, kas audzina vairākus bērnus. Tāpat arī būtisks faktors ir vecāku pašsajūta – vecāki, kas ir pozitīvāk noskaņoti, ar labāku veselības stāvokli, lielāku apmierinātību ar dzīvi, retāk pielieto fiziskus sodus. Savukārt pašu bērnībā piedzīvota vecāku vardarbība – gan fiziska, gan emocionāla – ir būtisks faktors tajā, vai vecāki izmantos vardarbīgas audzināšanas metodes. Fizisku sodīšanu būtiski biežāk izmanto vecāki, kas paši saskārušies ar vardarbību.

# VARDARBĪBA NAV IZNĒMUMS — TĀ IR SISTĒMA

ARTŪRS POKŠĀNS, PHD, SOCIĀLANTROPOLOGS, LATVIJAS UNIVERSITĀTES DOCENTS UN PĒTNIEKS

Artūra Pokšāna uzstāšanos “**Vardarbības tolerance un nevardarbība Latvijas sabiedrībā**” konferencē “Kā audzināt bērnu bez vardarbības: vides, speciālistu un kopienas nozīme” var noskatīties [šeit](#).

Ar Artūru Pokšānu sarunājas Laura Brokāne, ESF+ projekta “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai” vecākā eksperte.

## Konferencē stāstījāt par vardarbības jēdziena paplašinājumu. Vai varat pastāstīt sīkāk?

Tas, par ko runāju konferencē, ir vajadzība vietējā kontekstā vairāk ieviest un lietot strukturālās vardarbības jēdzienu. Tas pats par sevi nav jauns vai nesens izdomājums (to sākotnēji ieviesa norvēģu sociologs [Johans Galtung](#) 1970. gados), taču Latvijā to pagaidām publiskajā telpā dzird reti. Strukturālā vardarbība ir neapzināta, netieša, sabiedrības iedibināta un/vai pieļauta vardarbība. Tas padara vardarbību vienlaikus mums visiem ļoti labi pazīstamu un grūti pamanāmu, jo nav iespējams identificēt vienu vai otru vainīgo, un vardarbība var tikt īstenota ļoti ilgā laika periodā. Tā piemēram, [Raubiško un Cimdiņa \(2012\)](#) ir lieliski un trāpīgi aprakstījušas dzīvi Latvijas laukos un kā tā bieži atspoguļo specifisku vardarbības veidu, kam pakļauta liela daļa, īpaši mazturīgo, lauku iedzīvotāju. Taču, ja mēs jautātu, kurš cilvēks, kura ministrija, kāds plānošanas dokuments ir pie tā vainojams, atbilde nebūtu atrodamā. Šobrīd pastāvošā reģionālā nevienlīdzība ir viens no piemēriem, kas parāda, ka starpsektoru sadarbība Latvijā nūdien ir iespējama, jo tā ir rezultējusies no daudziem kopīgiem lēmumiem: cik lielām saimniecībām mēs sniedzam atbalstu un par ko; kāda ir mobilo sakaru pieejamība un stabilitāte; cik svarīga skolu tīklu optimizācijā ir vietējās kopienas saglabāšana un cik – ekonomiskais izdevīgums; cik sociālie darbinieki ir pieejami konkrētā reģionā un kāds ir viņu atalgojums; cik ļoti katrs pats no mums uzskata, ka lauku iedzīvotāji ir ekonomiski mazaktīvi, neizdarīgi u.tml. Šo vardarbību dažādos veidos pieredzam mēs visi, taču to parasti saucam citos vārdos, vainojam pie tās “sabiedrību”, iedzimtību un skatām kā kaut ko, kas nav ietekmējams vai maināms.

## Kāpēc, Jūsprāt, Latvijas sabiedrībā ir tik augsta tolerance pret vardarbību?

Lielā mērā tieši tādēļ, ka vardarbība – gan strukturāla, gan pavisam tieša – ir visnotaļ klātesoša un saprotama. Kā savā [grāmatā](#) norādījusi mana kolēģe A. Putniņa, vardarbība parasti tiek iedomāta kā kaut kas, kas atrodas ārpusē – prom – un notiek izņēmuma gadījumā. Taču liela daļa no mums ar to saskaras ik dienas un to neatpazīst, jo tas prasītu atpazīt gan mūs pašus kā potenciālus un pavisam reālus vardarbības veicējus, gan arī to, ka nevis pagātnes vai vēstures dēļ, bet tieši šeit un šodien esam izveidojuši un uzturam sistēmu, kurā vardarbība tiek normalizēta un pieņemta. Te uzreiz jānorāda, ka tā nebūt nav visur. Jo viscaur Latvijai mēs varam atrast aktīvu pretošanos vardarbībai un nevardarbību! Taču vispārējās izpratnes par to – ka vardarbība ir nosodāma, nevis attaisnojama – joprojām trūkst.

## Kādas vardarbības formas atpazīstam visgrūtāk?

Vardarbību, kuru īstenojam paši, un vardarbību, kas mūs tiešā veidā neskar. Kamēr lielākā daļa sabiedrības bez pūlēm atpazīs, ka patvēruma meklētāji no Ukrainas piedzīvo milzīgu vardarbību savā ceļā uz Latviju kā patvēruma zemi, šie paši cilvēki ar būtisku skepsi izturēsies pret apgalvojumu, ka vardarbību savā ceļā pieredz arī sīriešu ģimene, kas šobrīd salst uz Baltkrievijas robežas. Tāpat labs indikators ir tas, cik bieži un plaši Latvijā joprojām tiek izmantoti dažāda veida nicīgi apzīmējumi attiecībā uz dažādām etniskajām grupām vai cilvēkiem ar citu ādas krāsu (sākot ar “*voltiņi/boltiņi*” un beidzot ar daudz tiešākiem apvainojumiem). Vienlaikus doma, ka mūs varētu dēvēt par *pribaltiem*, *bauriem* vai tamlīdzīgos veidos, izsauc sašutumu un aizvainojumu! Un tā šo uzskaitījumu var turpināt: vardarbīgi vecāki neatzīst, ka tādi ir; vardarbīgi vīrieši neatzīst, ka rada kaitējumu apkārtējiem; augstskolas pasniedzējs, kurš ņirgājas par studentu nezināšanu, uzskata, ka tos “disciplinē” un “sagatavo dzīvei”. Tādējādi nav tā, ka neatpazīstam tieši fizisko vai emocionālo vardarbību, bet neatpazīstam to, ka atsevišķos kontekstos mūsu pašu darbības ir vardarbīgas.

## Kā pārraut vardarbības apli ģimenē? Vai pārņemam neveselīgas audzināšanas metodes no iepriekšējām paaudzēm?

Šis noteikti nav viennozīmīgi atbildams jautājums, jo pietiekami bieži mēs redzam gadījumus, kur pieredzēta vardarbība kalpo par pamatu tam, lai izdzīvotāji nolemtu savās ģimenēs nemūžam šādas metodes nepielietot. Taču šeit atkal jautājums ir par kontekstu un iespējām. Mēs varam izlemt, ka sist bērņus nav pareizi un nav labi, bet, ja šo lēmumu esam pieņēmuši pirmie un vienīgie savā dzimtā, ja apkārtējā sociālā vide normalizē un sagaida bērnu fizisku sodīšanu, tad iespējas savu apņemšanos īstenot ir daudz mazākas. Šeit tad ir kritiski svarīgs gan partneres/partnera atbalsts, gan plašāka dzimtas iesaiste, gan arī atbalsts, kas pieejams valsts un pašvaldības iestādēs, lai nodrošinātu, ka cilvēkam, kurš izvēlēties šo vardarbības apli pārraut, ir iespējas to izdarīt.

## Kas Latvijas sabiedrībai būtu jāsaprot par vardarbību un tās izplatību?

Kad mēs sakām “jāsāk ar sevi”, tad nebūtu uzreiz jāieslīgst pārmērīgā individuālistiskā un jādodomā, ko tieši es, tieši šodien izdarīju vai neizdarīju. Vardarbība ir ilgstoša un savstarpējīga. Sākt ar sevi nozīmē kā minimums sākt ar sevi kā savu ģimeni, dzimtu, kur iestāties par nevardarbīgām audzināšanas metodēm, sniegt atbalstu tiem, kam tas nepieciešams, un iebilst pret vardarbības klātbūtni attiecībās. Tāpat tas nozīmē sākt ar sevi kā ar daļu no kopienas un nepieņemt vardarbību ne skolā, ne darbavietā, ne uz ielas. Tā vietā palīdzēt veidot vidi, kurā vardarbība tiek uzreiz atpazīta kā vājuma izpausme, kas liecina par normalizētas nevienlīdzības klātbūtni. Nepieņemt vardarbību kā “kaut ko tādu, ko puikas vienkārši dara” vai “tāds ir vadīšanas stils”, vai “reizēm jau vajag tā stingrāk pateikt”. Un tāpat tas ir saistīts ar sevi kā sabiedrības locekli, kur iesaiste NVO un vēlēšanās arī būtu jāīsteno kopā ar domām par vardarbības novēršanu. Piemēram, nebalsojot par partijām, kuras politizē un normalizē vardarbību pret sievietēm. Un mēs visi kā cilvēki esam viena suga beigās. Visi dalījumi latviešos, francūžos, ādas krāsās, valodās un etnicitātēs ir tikai reģionālas atšķirības. Tā nu sāksana ar sevi ir pieņemšana, ka vardarbība, kas vērsta pret tumšādainu migrantu no Sudānas, ir tikpat nosodāma un nepareiza kā tā, ko pieredzam mēs paši, kad mums kāds fiziski uzbrūk.

***Tādēļ saruna par vardarbību ir arī saruna par atbildību – par spēju atpazīt netaisnību sevī un vardarbību savās attiecībās un sistēmās, kuras ik dienu kopīgi uzturam.***



# SKOTIJAS CEĻŠ BĒRNU AIZSARDZĪBĀ ĀRPUSĢIMENES APRŪPĒ UN ĢIMENES VARDARBĪBAS MAZINĀŠANĀ

**Īans Miligans (Ian Milligan, Lielbritānija)** ir sociālā darba akadēmiķis, ir pensijā, taču turpina darbu kā goda biedrs Stratklaidas Universitātē (University of Strathclyde) un Bērnu aprūpes un aizsardzības izcilības centrā ([CELCIS](#), the Centre for Excellence for Children's Care and Protection). Viņš ir publicējis zinātniskus rakstus, mācību grāmatas un profesionālās prakses vadlīnijas. Viņa interešu jomas ir sociālo darbinieku un pedagogu mācības, kā arī aprūpe ārpusģimenes institūcijās un atbalsts jauniešiem pēc aprūpes atstāšanas.

Īans aktīvi iesaistās starptautiskās politikas un prakses attīstībā ārpusģimenes aprūpes jomā, strādājot ar bērniem, kuri atrodas audžuģimenēs, radnieku aprūpē vai institucionālajā aprūpē. Viņš ir viens no publikācijas [Moving Forward: Implementing the UN Guidelines on the Alternative Care of Children \(2013\)](#) autoriem. Tāpat viņš bija daļa no komandas, kas īstenoja nozīmīgu Eiropas Savienības finansētu pētījumu par alternatīvo aprūpi un deinstitucionalizāciju – [Towards the Right Care for Children: Orientations for Reforming Child Care Systems \(Chaitkin et al., 2017\)](#). Pēdējos gados viņš strādājis arī Vācijā, Kirgizstānā un Japānā.

Īana Miligana uzstāšanos konferencē “Kā audzināt bērnu bez vardarbības: vides, speciālistu un kopienas nozīme” var noskatīties [šeit](#).

Ar Īanu Miliganu sarunājas Laura Brokāne, ESF+ projekta “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai” vecākā eksperte.



## **Pirmais jautājums ir visai plašs. Kāds ir Jūsu personīgais iespaids – ko Latvijas sociālais sektors var mācīties no Skotijas pieredzes?**

Es ļoti izvairos dot padomus citai valstij, īpaši tādai, kurā viesojos pirmo reizi. Bet ļaujiet man pastāstīt, ko Skotija dara, par ko, domāju, ir pamats just lepnumu. Tā ir ieklausīšanās tajos jautājumos, kas nodarbina pašus bērnus. Protams, tas rakstīts arī Bērnu tiesību konvencijā, bet mēs Skotijā pie tā esam smagi strādājuši daudzu gadu garumā. Centrālā valdība un vietvaras piešķir finansējumu neatkarīgai interešu aizsardzības organizācijai “Kam rūp? Skotija” ([“Who Cares? Scotland”](#)), un man šķiet, ka tā ir drosmīga rīcība. Tas sākās ar kampaņām, lai uzlabotu standartus aprūpes jomā. Viss notika brīvprātīgi. Jau diezgan drīz tika nolemts, ka nepieciešams uzklaut un lēmumu pieņemšanā iesaistīt bērnus, kuri paši atrodas aprūpē.

Šī organizācija iesaista bērnus un jauniešus, kuri šobrīd atrodas valsts aprūpē, kā arī algo darbiniekus, kuri iepriekš bijuši aprūpē un tiešā veidā mēģina pārstāvēt aprūpē esošo bērnu balsis. Organizācija darbojas jau teju 50 gadus un ir ļoti labi nostiprinājusi savu darbību. Protams, joprojām mēdz būt situācijas, kad valdība nevēlas uzklaut šīs organizācijas pausto, mēģinot izvairīties no kritikas.

Bet mēs pieņemam, ka jauni cilvēki drīkst runāt! Mums kā profesionāļiem, piemēram, sociālajiem darbiniekiem, mācībspēkiem, bērni ir jāuzklausa un jāuztver nopietni tās lietas, ko viņi mums saka! Piemēram, daudzu gadu garumā aprūpē esošie bērni kampaņā sūdzējās par to, ka viņi tiek nošķirti no saviem brāļiem un māsām. Tā nu visbeidzot esam veikuši nelielus grozījumus likumā, kas paredz, ka sociālajiem darbiniekiem brāļi un māsas jāizmitina vienuviet, ja vien nav ļoti, ļoti spēcīgu iemeslu tā nedarīt. Šīs kampaņas organizatoriem izdevās izveidot sakarus ar Skotijas parlamenta pārstāvjiem no dažādām partijām un pastāstīt par kampaņu, aiznest tās vēsti līdz parlamentam. Šim procesam bija diezgan tieša ietekme uz daļu no likumiem. Domāju, ka pati ideja finansēt neatkarīgu organizāciju tiešām ir laba.

## **Vai varat vairāk pastāstīt par metodēm un pieejām, kuras tiek īstenotas, lai uzklautu bērnu viedokli?**

Viena no lietām, ko “Kam rūp? Skotija” dara – viņi saved kopā jauniešu grupas, kā arī viņiem ir darbinieki, kas apmeklē bērnus un jauniešus bērnu namos/aprūpes iestādēs. Šobrīd Skotijā ideja par bērnu tiesībām ir labi nostiprinājusies. Taču agrīnajos darbības gados gadījās, ka “Kam rūp? Skotija” darbinieki apciemo bērnus sociālās aprūpes institūcijās, kuru darbinieki paliek klāt un klausās, kas tiek runāts, un, ja tika pausta neapmierinātība, bērni saņēma kritiku. Nu jau ir pilnībā pieņemts, ka “Kam rūp?” darbiniekiem ir tiesības doties uz sociālās aprūpes institūcijām un runāt ar bērniem privāti. Tas ir ļoti būtiski. Sākumā institūciju darbinieki par to nebija īpaši priecīgi, bet nu jau esam pie tā pieraduši un darbinieki par to vairs neuztraucas.

Dažkārt “Kam rūp?” pārstāvji dodas runāt ar aprūpes iestādes darbiniekiem, vadību un darīt zināmu kādu sūdzību vai sarežģījumu. Un vadība ir gatava to uz klausīt un pārrunāt profesionālā veidā. Domāju, mēs pieņemam kritiku, jo apzināmies, ka mūsu sistēma ir sarežģīta bērniem. Ja viņi tiek nošķirti no savas ģimenes, tur allaž būs kādas grūtības. Bet esam raduši ieklausīties un mācīties no kritikas balsīm un joprojām cenšamies darīt labāko, kas mūsu spēkos, neliedzot bērniem iespēju izteikties, sūdzēties. Jūsu jautājums bija – kā? Ārpus tā, ka darbinieki dodas uz sociālās aprūpes institūcijām, kur viņu uzdevums ir pārstāvēt bērnu intereses, laiku pa laikam tiek savestas kopā bērnu un jauniešu grupas īpašos notikumos, piemēram, organizējot īpašu konferenci. Tiek veidota arī [avīze bērniem](#). Tāpat organizācijas pārstāvji piedalās nacionālā vai pašvaldību līmeņa pasākumos.

Uz pasākumiem un sapulcēm ar audžuvecākiem tiek aicināti piedalīties arī jaunieši, kuri nesen bijuši audžuģimenē vai varbūt tur uzturas arī pašlaik. Protams, mēs cenšamies pasargāt cilvēku identitāti, īpašumu, privātumu, bet mēs sagaidām, ka konferencēs par bērniem būtiskām tēmām līdzdalīgi būs arī bērni, vai, piemēram, tiks demonstrēts iepriekš viņu sagatavots video. Tātad dažādos līmeņos mēs konsultējam, uz klausām un aizstāvam bērnu intereses un vajadzības, balstoties uz to, ko saka paši bērni.

**Prezentācijā teicāt, ka vardarbības mazināšana prasa izmaiņas kultūrā. Kādos veidos Skotijā strādājat, lai to sasniegtu? Kāda Skotijā ir situācija ar vardarbības tolerēšanu?**

Nu, tas ir liels jautājums... Domāju, ka jebkuras kultūras maiņai ir nepieciešamas pārmaiņas dažādos līmeņos, un to ietekmē daudzi cilvēki, dažkārt pat neapzinoties savu ietekmi. Piemēram, audzināšana. Ar katru jaunu vecāku paaudzi arvien mazāk un mazāk vecāku sit savus bērnus. No otras puses, būt vecākiem joprojām ir augsta stresa darbs, daudzi vecāki ir pārslogoti. Nav tā, ka vecāki būtu kļuvuši super pārliecināti vai super trenēti. Daudzi vecāki jūt neziņu par to, ko un kā darīt. Ģimenes ir mazākas. Bērni nāk pasaulē arvien vecākiem vecākiem, kuri, iespējams, ir nobriedušāki, bet vienlaikus viņiem vairs nav paplašinātās ģimenes, kā tas bija agrāk.

Kas attiecas uz sociālajām problēmām, man jāpiemin, ka Skotijā joprojām ir pastāvoša bandu vardarbības problēma un tas, ka jauni vīrieši tiek sagatavoti nēsāt ieročus. Ieroči, par kuriem runāju, Skotijā ir naži, nevis šaujamieroči. Mums ir ļoti strikta šaujamieroču turēšanas kārtība. Protams, noziedzniekiem ieroči ir tāpat kā visur citur, bet kopumā sabiedrībā mums teju nav ieroču turētāju vai tas ir pavisam niecīgs skaits. Tajā pašā laikā mums bija ļoti augsti rādītāji slepkavībām, kas izdarītas ar nažiem. Konkrētās apkaimēs, kuras smagāk skāra nabadzība, bezdarbs un dažkārt narkotiku tirdzniecība, parādījās šī tiešām šausmīgā problēma. Esam rīkojušies lietas labā.

Tapa ļoti svarīga iniciatīva, ko sauca “Skotu vardarbības mazināšanas vienība” ([Scottish Violence reduction unit](#)), kas tika izveidota policijas ietvaros. Mums bija divi apbrīnojami efektīvi vecākie policijas virsnieki, vīrietis un sieviete, kuri sasniedza apbrīnojamus rezultātus un mainīja attieksmi pret

šiem noziegumiem, tādējādi samazinot slepkavību skaitu ik gadu. Šos panākumus tomēr redzam no sākotnējo augsto rādītāju perspektīvas. Mums kā mazai valstij joprojām ir liels slepkavību skaits. Tātad tā joprojām ir problēma, bet tomēr ir vērojami uzlabojumi. Pavisam noteikti mūsu bērnu namos ir notikušas lielas pārmaiņas. Mūsu bērnu nami kļūst arvien mazāki un mazāki. Vienas ārpusģimenes aprūpes vienības standarts ir vidēji četri līdz seši bērni. Mēs vēlamies nodrošināt bērniem pašu labāko pieredzi, daudz individuālas uzmanības, individuālu aprūpes plānošanu. Protams, lielākā daļa aprūpē esošo bērnu neatrodas institūcijās, bet audzumājās/ģimenēs vai atrodas radnieku aizbildniecībā, vai dzīvo ar vecvecākiem vai tantēm, tēvočiem. Bet viņi tāpat saņem sociālo darbinieku atbalstu un zināma līmeņa sociālo darbinieku supervīziju. Esam virzījušies uz ģimenē balstītu aprūpes sistēmu. Tajā pašā laikā apzināmies, ka tas neder visiem bērniem. Un vēl man diemžēl jāsaka – ir bērni, kuri piedzīvojuši vairākas aprūpes vietas. Ievērojams skaits aprūpes vietu vairs nespēj parūpēties par bērniem. Un šķiet, ka no sociālās aprūpes iestāžu puses tas ir pilnīgi pieņemami, ka tā vienkārši “gadās”. Ja audžuvecāki saka, ka vairs nevar tikt galā ar bērnu, sociālais darbinieks centīsies viņiem palīdzēt pārvarēt problēmas. Bet ļoti bieži bērni, kuri nonāk sociālajā aprūpē (angl. residential care), ir pabijuši trijās, četrās, pat desmit aprūpes vietās. Tātad daļa no šīs sistēmas nestrādā labi, kaut arī tā ir ģimenes tipa aprūpes sistēma ar nelielām sociālās aprūpes institūcijām, kas palīdz radīt daudz pozitīvāku vidi.

Mēs skaidri zinājām, ka mobings jeb vienaudžu savstarpējā vardarbība var būt problēma, īpaši tur, kur vairākiem bērniem ir viena guļamistaba, vai liela apmēra sociālās aprūpes institūcijās. Tas arī ir viens no iemesliem, kāpēc cenšamies no tā virzīties prom. Un tas nozīmē, ka mūsu aprūpes sistēma ir dārga. Lai arī institūcijā varbūt atradīsies tikai četri bērni, katrā maiņā klāt būs vismaz divi darbinieki un arī iestādes vadītājs, biroja darbinieki. Attiecīgi mums ir ļoti augsta darbinieku proporcija. Visas šīs lietas ietekmē vidi, bet tāpat, lai apturētu agresiju, ir nepieciešama līderība vietējā mērogā.

Kad [Artūrs Pokšāns stāstīja par savu pētījumu par vardarbību Latvijā](#), ka cilvēki runā par psiholoģisko vardarbību vai emocionālo vardarbību un kliegšanu uz bērniem kā disciplinēšanas formu. Protams, domāju, ka tas ir izplatīts arī Skotijā, tāpat kā visur citur. Zinu vienu konkrētu sociālās aprūpes institūciju, bet domāju, ka arī citos ir līdzīgi, bet zinu šo konkrēto, kura vadītājs saka tā: kad pie mums ierodas jauns darbinieks, mēs vienmēr ļoti skaidri darām viņam zināmu, ka šī nav kliegšanas iestāde, mēs negribam kliegšanas kultūru. Nekad agrāk nebiju dzirdējis to šādā formulējumā, bet, protams, saprotu, ko viņš ar to domā. Tas, kas ar to tiek pateikts, ka, jā, iespējams, redzēsi ļoti sliktu uzvedību, ļoti neveiklas situācijas, bet es kā vadītājs negribu, ka tu kliedz uz bērniem. Mūsu, skotu, kultūrā tie ir diezgan augsti standarti. Protams, ja kāds kliegs, tas nebūs pasaules gals, viņš nezaudēs savu darbu, bet tās ir vadlīnijas darbiniekiem – viņi zina, ka tad, kad kļūst dusmīgi, viņiem nevajadzētu kliegt, ka tas nav pieņemami. Pieņemamu, ka ir sociālās aprūpes institūcijas, kuros darbinieki joprojām kliedz uz bērniem. Bet tas ir piemērs par veidu, kā vadīt, izrādīt līderību. Esmu vedis cilvēkus uz šīm vietām no visas pasaules, viņi brauc, lai skatītos kā tas ir Skotijā, un daži mani Japānas kolēģi, kuri bijuši vizītē pēdējos gados, saka: ak, jūsu institūcijas ir tik mierpilnas,

darbinieki neizskatās uzvilkti, viņi neklie dz. Dažkārt mēs apmeklējam internātskolas. Par ko arī cilvēki ir izbrīnīti, ka pie mums vēl pastāv internātskolas. Vienās telpās var atrasties skola un turpat arī bērnu nams. Bet arī šīs skolas ir diezgan mazas, aptuveni 30 bērnu. Tātad pat mūsu internātskolas ir diezgan neliela apjoma un to ir ļoti maz. Tomēr tās spēlē izšķirīgu lomu to bērnu dzīvēs, kuri citādāk vienkārši paliktu bez izglītības. Dažkārt pie vainas ir autisms, invaliditāte vai citas veselības problēmas, bet dažkārt bērni pārdzīvojuši tik smagu emocionālo satricinājumu, ka parastā skolā viņi netiek galā. Mums ir ļoti, ļoti augstas kvalitātes internātskolas, jo esam mērķējuši uz augstu profesionalitāti, piedāvājot daudz apmācību bērnu namu darbiniekiem. Domāju, ka visas šīs lietas sniedz savu artavu tajā, lai veidotu mazāk agresīvu vidi. Un, pat ja bērni ir agresīvi, atbilde no pieaugušajiem tāda nebūs.

### **Kādi ir Jūsu padomi sociālajiem darbiniekiem, kuri strādā ar bērniem?**

Tas daļēji atkarīgs no tā, kā veidota jūsu sistēma un kādas ir jūsu gaidas. Mēs ļoti rūpīgi izvēlamies mūsu darbiniekus un ļoti rūpīgi arī uzraugām. Mums ir ikmēneša uzraudzības/supervīzijas tikšanās viens pret viens, kuras paredzētas arī kā emocionālais atbalsts. Uzraudzības sesijām sociālajā jomā jābūt drošai vietai, kur darbinieki var runāt par savām emocijām, pārdzīvojumiem, neveiksmēm. Svarīgi ir, ka darbinieki var šīs situācijas izrunāt ar kādu, iespējams, ar savu vadītāju, bet tajā brīdī šajā sesijā vadītāja uzdevums ir iedrošināt un atbalstīt. Tātad mums ir mehānismi, kas paredzēti darbinieku atbalstam. Mēs rūpīgi izvēlamies, meklējam cilvēkus ar pareizo attieksmi un iemaņām. Un arī – mūsu noteikumi ir ļoti strikti. Tātad, ja bērni sūdzas par kādu darbinieku, pat ja, iespējams, tās ir viltus sūdzības, ja mums šķiet, ka tam nav pamata, mēs to tomēr izskatām. Kāds iztaujās darbinieku, ka bērns teicis to un to.. Darbiniekam jābūt gatavam pārbaudēm, ka viņa darbs tiks pārbaudīts. Ja rīkosies slikti, pastāv liela iespēja, ka tas tiks atklāts. Tas ir darbs, kas nav piemērots jebkuram, nav daudz cilvēku, kas var būt audžuvecāki vai strādāt aprūpes iestādēs. Bet, ja esi īstais cilvēks, šis darbs sniedz gandarījumu, emocionālu papildījumu, ka dari ko patiesi noderīgu. Tātad vēlreiz – tas nav darbs visiem, bet, ja esi īstais cilvēks un ja spēj strādāt ar tāda līmeņa pārbaudēm, kas apšaubīs tavus darba paņēmienus, tev vienkārši pie tā jāpierod.

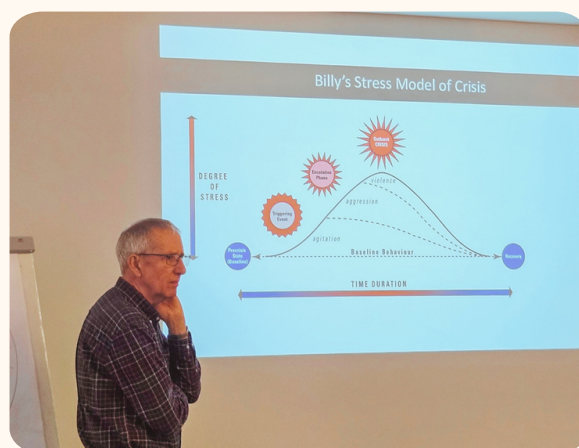
### **Varbūt varat vairāk pastāstīt par fiziskās intervences metodi?**

Vienas no daudzajām apmācībām, kas tiek piedāvātas darbiniekiem un kuras netiek uzskatītas par izvēles mācībām, ir apmācības par fiziskās intervences metodes pielietošanu. Ja ir jauns darbinieks, parasti pirmā gada laikā viņš tiks nosūtīts uz fiziskas ierobežošanas (physical restraint) treniņu. Un katras vietvaras līderim vai nevalstiskās organizācijas, kas strādā ar bērnu namiem, vadītājiem, ir pienākums apmaksāt šādu treniņu norisi. Tā ir specifiska metode – terapeitiska iejaukšanās krīzes situācijā. Tā ir paredzēta kā nevardarbīga, bet kontrolējoša gādīgā veidā. Pat ja bērns uz jums spļauj vai mēģina iekautīt, pār viņu tiek gūta kontrole bērnam drošā tvērienā.

Arī mūsu vadlīniju dokuments ilgu gadu tika saukts "Drošs tvēriens". Kāds reiz teica: "Ļān, tas nav korekts nosaukums, tas ir tavs labais nolūks (smejas)!" Tavs nolūks ir radīt bērniem drošību arī brīžos, kad viņi cīnās pretī, kož un skrāpē, un cenšas tev iesist. Tā nav jauka situācija. Bet, jā, mums nav atļauts izmantot satvērienus, kas rada bērnam sāpes. Parasti fiziska iejaukšanās situācijā ar bērnu, kurš zaudējis kontroli – varbūt viņš triecas pret logu, lai kaitētu sev, vai draud sist citam bērnam, vai jau sācis uzbrukt citam bērnam vai darbiniekam –, jums pavisam noteikti ir jāiejaucas! Iespējams, pavilksiet bērnu nost, varbūt divatā katrs no savas puses, aizvedīsiet viņu prom un centīsieties nomierināt. Tik vien kā jūsu fiziska klātbūtne, varbūt roka, plecs, bet, tiklīdz atrausieties no bērna, viņš var kļūt vēl dusmīgāks. Ja viņš nav spējīgs sevi kontrolēt, pašregulēties, ja viņš ir tik saniknots, ka viņš centīsies kādam iesist vai nodarīt pāri sev, tad tas prasa mūsu iejaukšanos. Katram no fiziskās kontroles kursiem ir nedaudz atšķirīgas metodes, bet pamatā, ja bērns ir patiešām uzvilktis, tad viņš jāapsēdina krēslā un jums jāapsēžas viņam blakus, saudzīgi, bet stingri satverot bērna roku. Otrs darbinieks atkārtoti to pašu no otras puses. Protams, bērns joprojām var censties jums iesist, bet, cerams, ar to būs pietiekami. Mierīgi uzrunāiet bērnu, aicinot atslābināties. Pārsvarā ar to pietiek, lai bērns nomierinātos. Protams, viņš joprojām ir dusmīgs, bet tas lēnām pagaist. Sliktākajā gadījumā jums var nākties bērnu noguldīt un turēt zemē. Protams, mums nav atļauts izdarīt sāpīgus satvērienus, nekādas roku izgrīšanas, neturam uz locītavām, nekniebjam. Dažkārt tas var prasīt trīs cilvēku iesaisti – kāds tur kājas, kāds tur rokas. Tas var izskatīties šausminoši parastam garāmgājējam, var izskatīties, ka darbinieki dara pāri bērnam – trīs pieaugušie tur vienu bērnu! Man reiz bija apmeklētājs, kas redzēja to notiekam, un viņš tieši tā arī teica: "Es redzēju savaldīšanu, tas bija tik briesmīgi, trīs darbinieki turēja bērnu!" Uz ko atbildēju: "Redzi, īstenībā tas bija ļoti drošs tvēriens, iemesls, kāpēc viņi ir trīs, ir, lai viņi nenodarītu sāpes bērnam." Tātad esam gatavi to darīt, ja kāds ir patiešām ārpus kontroles.

Bet atgriežoties pie piecu dienu apmācībām – pirmās trīs dienas visi tiek aicināti vilkt brīvu apģērbu, jo tiks veiktas dažādas fiziskas kustības un lomu spēles. Visi domā, ka viņi saņems fiziskās kontroles treniņu jau pirmajā dienā, bet pirmās trīs dienas jūs nedarāt neko saistībā ar drošu turēšanu. Jūs runājat par to, kas noved līdz agresīvai uzvedībai. Cenšamies sniegt padomus, mācīties no labajiem piemēriem. Mēs sakām darbiniekiem, ka jūs droši vien zināt vai varat nojaust mirkli, kad bērns sāks uzvilkties. Teju visi piekrīt. Lūk, mums jādomā, ko varam darīt, pirms lietas nonāk tik tālu. Līdz ar to mūsu galvenais fokuss ir uz iespējamās agresijas vai spriedzes mazināšanu. Dažkārt mēs sakām bērnam: "Klau, mums ar tevi jāiet ārā paspārdīt bumbu, mēs te šajā telpā viens otru tikai uzkurinām." Novirzīt bērnu prom no situācijas, kas baro viņa dusmas. Bieži palīdz dažādas mazas un neformālās tehnikas, sarunas, kā piemēram: "Redzu, ka esi apbēdināts. Ko varam darīt lietas labā?" Šīs metodes veidotas, lai būtu terapeitiskas, gādīgas.

Ja situācija, kādu iepriekš aprakstīju, risinās tiešām slikti, bērns patiešām zvēro dusmās un jums viņš jātur uz grīdas, lai pasargātu viņu un pārējos, pārsvarā iesaistītie darbinieki pēc tam jūtas briesmīgi. Viņi domā, ka ir izgāzušies, ka viņu agresijas mazināšana nav nostrādājusi. Tātad arī darbiniekiem pēc tam ir nepieciešama ievērojama aprūpe un uzmanība. Mēs pievēršam uzmanību darbinieku vajadzībām pēc šāda notikuma, un, protams, mēs runājam ar bērnu pēc tam. Arī bērni dažkārt atbild, ka nevēlas par to runāt, bet cenšamies atrast cilvēku, kas pazīst viņus vislabāk, un sakām: "Džonijam vakar bija traka diena. Centies ar viņu parunāt un noskaidrot, vai viņš saprot, kas īsti notika, kāpēc viņš tik ļoti sadusmojās? Ja viņš atkal grib kliegt, ļauj viņam kliegt, bet centies atrast veidu, kā viņam parādīt, ka tev patiešām viņš rūp." Bērni, kas ko tādu piedzīvojuši, pārsvarā jūtas ļoti slikti pēc tam. Mēs dažkārt pat pārāk bieži izmantojam vārdu "terapeitisks", tas var nozīmēt "jauks", bet būtībā apraksta apdomīgas rūpes. Tas var būt nedaudz izplūdis jēdziens, bet, kā minimums, tas nozīmē laipnu, apdomīgu un gādīgu attieksmi, kad patiesi centies izprast katru no bērniem. Tieši šajās mazajās, apdomīgajās izvēlēs – palikt laipniem, būt pacietīgiem un nepadoties – veidojas vide, kurā bērni var justies droši un pieaugušie nezaudē cilvēcību.



# LĪDZJŪTĪBA PRET SEVI RŪPĒS PAR CITIEM

“ES PAŅEMU PAUZI TĀPĒC, KA MĪLU SAVU DARBU, NEVIS TĀPĒC, KA TO IENĪSTU”

**Paola Bortīni (Paola Bortini, Austrija)** ir praktiķe un trenere ar plašu starptautisku pieredzi darbā ar ģimenēm, bērniem un sociālās jomas profesionāļiem. Viņas darbs apvieno neirozinātni, emociju regulāciju un traumas izpratnē vērstas pieejas, lai atbalstītu gan tos, kam nepieciešama palīdzība, gan tos, kuri par viņiem rūpējas.

Balstoties daudzu gadu praksē un reflektīvajā supervīzijā ar vecākiem, pedagogiem un sociālajiem darbiniekiem, viņa piedāvā līdzjūtīgu un praktisku skatījumu uz profesionālās aprūpes izaicinājumiem. Viņas darba uzmanības centrā ir noturības stiprināšana, empātijas noguruma novēršana un līdzjūtības pret sevi attīstīšana kā būtiskas profesionālās kompetences.

Paola ir socioloģe un sertificēta pasniedzēja programmā Apzinātā līdzjūtība pret sevi (Mindful Self-Compassion) Sandjego Universitātes Medicīnas skolā, kā arī Apzinātā, līdzjūtīgā vecākošana un izglītība (Mindful Compassionate Parenting un Mindful Compassionate Education).

Viņas uzstāšanos “**Kauns par neizdošanos**” konferencē “Kā audzināt bērnu bez vardarbības: vides, speciālistu un kopienas nozīme” var noskatīties [šeit](#).

Ar Paolu Bortīni sarunājas Madara Mazjāne, ESF+ projekta “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai” vecākā eksperte.



**Runājot par Jūsu darbu un ilggadējo pieredzi ar vecākiem un sociālās jomas profesionāliem – vai Jūs varētu pastāstīt mazliet vairāk par to, kas ir līdzjūtība pret sevi (ang. self-compassion), īpaši lomās, kurās nepieciešams rūpēties par citiem? Kāpēc tā ir svarīga?**

Daudzu cilvēku motivācija strādāt sociālajā vai aprūpes darbā ir dziļa vēlme palīdzēt citiem – strādāt kāda labā. Un tā nav tikai darbība, tas ir vērtību apliecinājums. Šīs profesijas izvēle ir daudz vairāk nekā vienkārši darba izvēle. Tā kļūst cieši saistīta ar cilvēka identitāti: “es esmu sociālais darbinieks,” nevis “sociālais darbs ir tas, ko es daru”. Un tieši tāpēc cilvēki sevi dzen darīt vairāk, nekā spēj dot savā labākajā sniegunā. Viņi sāk upurēt savas dzīves daļas, savas vajadzības un prioritātes profesijas dēļ – jo viņi paši ir šī profesija. Zināmā mērā rodas sajūta, ka nedrīkst neizdoties, nedrīkst piekāpties vai pat pietuvoties tam, ko viņi paši uztvertu kā kompromisu. Turklāt sabiedrību ļoti spēcīgi virza veiksmes ideja. Es gribu būt veiksmīgs, jo tā ir daļa no manas profesionālās identitātes. Es gribu darīt labāko citu un arī sevis dēļ. Taču šīs gaidas kļūst par ļoti smagu nastu. Un doma par rūpēm par sevi – par līdzjūtību vai laipnību pret sevi – bieži tiek uztverta kā vājums, kā traucēklis, kā kaut kas tāds, kas neļaus man darīt savu darbu pēc iespējas labāk.

Šo aizspriedumu un aplanās pašaprūpes izpratnes dēļ cilvēki turpina sevi nepārtraukti dzīt uz priekšu. Viņi sāk atstāt novārtā savas pamatvajadzības, sevi “anestezēt” un notrulināt un galu galā nonāk izdegšanā. Vienlaikus šajā procesā viņi kļūst arī ciniski pret apkārtējiem cilvēkiem – aizkaitināti, neapmierināti, dusmīgi. Kā šorīt konferencē tika teikts: vardarbība tiek attaisnota ar to, ka “otrs mani kaitina”. Taču patiesā problēma ir tā, ka es nespēju tikt galā ar savām sajūtām – ar aizkaitinājumu, ar neapmierinātību par notiekošo. Un cilvēka prātam ir daudz vieglāk pateikt, ka problēma ir ārpus manis, nevis manī pašā.

Mūsu sabiedrība ļoti daudz runā par pašvērtējumu. Taču būtiska nianse ir tā, ka pašvērtējums ir atkarīgs no atgriezeniskās saites, ko saņemam no citiem. Mēs ļaualojamies uz to, ko citi saka par mums un mūsu sniegumu. Ja atgriezeniskā saite ir pozitīva, mēs jūtamies labi. Ja tā ir kritiska, mēs varam justies emocionāli “miruši”. Interesanti, ka pētījumi rāda – pret vienu negatīvu komentāru ir nepieciešams saņemt piecus pozitīvus komentārus, lai mūsos atjaunotos emocionālais līdzsvars. Tas nozīmē, ka pat tad, ja visa diena ir pagājusi labi, viens negatīvs notikums vakarā var radīt sajūtu, ka visa diena ir sabojāta. Mēs fokusējamies uz to, kas neizdevās. Taču šāds domāšanas veids, kas koncentrējas uz nepietiekamību, ir satraucošs mūsu ķermenim – fizioloģiski ķermenis uz to var reaģēt tā, it kā būtu apdraudēta mūsu drošība un labklājība.

Rūpes par sevi ir jāskata un jāuztver kā regulāra darbība. Tās ne tikai palīdz novērst izdegšanu, depresiju vai pat pašnāvību, bet arī ļauj man strādāt labāk, jo es neklūstu cinisks, neklūstu aizkaitināts par cilvēku rīcību. Es redzu cilvēkus kā cilvēkus, nevis kā problēmas. Un tas ir ļoti svarīgi. Vienlaikus rūpes par sevi palīdz man uzturēt “no sirds uz sirdi” saikni ar citiem. Līdzjūtība pret sevi ir tas elements, kas palīdz man atpazīt savas vajadzības un izturēties pret sevi ar laipnību,

jo tieši es tajā brīdī esmu tas, kuram ir nepieciešams atbalsts. Un, runājot par vajadzībām, es nedomāju virspusējas vajadzības, bet gan savas dziļākās vajadzības.

Dažkārt cilvēki saka: “Man ir jāizvēlas – vai nu es strādāju pārāk daudz un par to stresuju, vai arī atpūšos un pēc tam stresuju, ka darbs nav paveikts.” (smejas) Taču patiesībā šis vienādojums nav pareizs. Tā puse, kas saka: “Es strādāšu līdz galam, un mans ķermenis cietīs,” ir reāla. Taču ir arī otra puse, kas saka: “Ja es atpūtīšos, man būs vairāk enerģijas, lai paveiktu darbu kvalitatīvāk.” Tāpēc priekšstats, ka nepārtraukta strādāšana ļaus visu paveikt – un paveikt labi – ir mīts.

**Un tomēr mēs mēdzam slavēt “atdot sevi visu” pieeju. Bet vai mēs jebkad slavējam vai vispār novērtējam cilvēku, kurš saka: “Tā, man pietiek, esmu nogurusi, un man ir nepieciešams pārtraukums”?**

Nemaz! Mēs sūdzamies. Mēs sakām, ka šim cilvēkam nerūp darbs, ka viņš sevi egoistiski nostāda pirmajā vietā.

**Tieši tā! Un tad tas nozīmē, ka kādam citam ir jāpārņem viņu darbs, kādam ir jāstrādā vēl vairāk... Tātad — kā mēs vispār varam panākt šo pāreju no pārstrādāšanās idealizēšanas uz nepieciešamības pēc atpūtas un pašaprūpes atzīšanu?**

Tātad, pirmkārt, tā ir kultūras maiņa vairāk nekā individuāla pārmaiņa. Tā ir individuālu pārmaiņu summa: manu, tavu, kolēģu. Un tad mēs kopā veidojam citādu vidi – tādu, kurā mēs ticam un uzticamies cilvēkiem, kad viņi godīgi pasaka, ka viņiem ir vajadzīgs atbalsts vai atelpa. Ka viņi neizmanto savas vajadzības kā attaisnojumu, lai darītu mazāk. Tāpēc mums savā ziņā ir jāvienojas par uzticēšanos kolēģiem – par uzticēšanos tam, ka mēs visi esam vienlīdz ieinteresēti rezultātā, bērnu labklājībā un darbā, ko darām. Tas ir pamats.

Vēl viens būtisks aspekts ir atziņa, ka jebkuras intervences panākumi ir atkarīgi no tās personas iekšējiem apstākļiem, kura šo intervenci veic. Nīderlandē tika īstenots ļoti interesants gadījuma pētījums, kurā medmāsas apmeklēja pacientus viņu mājās, lai veiktu medicīniskās procedūras. Katra procedūra bija stingri ierobežota laikā, un medmāsām bija jāstrādā ļoti ātri – ilgāks procedūras laiks tika uzskatīts par sliktu sniegumu. Rezultātā katru dienu pie viena un tā paša pacienta ieradās cita medmāsa – ienāca, ātri veica injekciju un devās prom, neatstājot vietu cilvēcisķai saskarsmei. Kad vēlāk pacienti tika aptaujāti, dati atklāja ko pārsteidzošu: lai gan procedūras tika veiktas pareizi, pacientu veselības stāvoklis patiesībā pasliktinājās. Trūka attiecību. Tas noveda pie pieejas maiņas – medmāsām tika dots vairāk laika sarunai, klātbūtnei un attiecību veidošanai. Pēc šīs pārmaiņas atkārtota izvērtēšana parādīja, ka nepieciešamība pēc medicīniskajiem pakalpojumiem samazinās – tieši saikne un attiecības veicināja pacientu labbūtību. Arī medmāsas atzina, ka jūtas daudz mazāk saspringtas, atzīstot, ka viņu darbs ir arī veidot attiecības, ne tikai sniegt pakalpojumu. Tā kļuva par kopīgu izpratni organizācijā.

Manuprāt, šis ir spēcīgs piemērs tam, kāpēc ir nepieciešama vienota izpratne par to, kas patiesi ir svarīgi. Pētījums parādīja, ka speciālistiem ir nepieciešamas regulāras pauzes, lai viņi spētu labi funkcionēt: domāt radoši, ieviest inovācijas un skaidri saskatīt patieso problēmu, nevis raudzīties uz realitāti caur izsīkuma miglu. Tāpēc rūpes par sevi ir tik būtiskas ikvienam, kurš strādā aprūpes lomā!

**Pat tad, kad es zinu, ka pauzes un pašaprūpe ir nepieciešama, sistēma bieži liek justies tā, it kā tas nebūtu iespējams – sociālie darbinieki ir nepietiekamā skaitā, ar nepietiekamu atalgojumu un pārslogoti ar ļoti sarežģītiem gadījumiem. Un tomēr vajadzība apstāties nepazūd. Kā lai es uzdrīkstos šo paūzi paņemt? Ar ko man sākt?**

Ir nepieciešama **nelokāma (fierce) līdzjūtība pret sevi**. Parasti, runājot par līdzjūtību pret sevi, mēs to uztveram kā kaut ko maigu un saudzīgu – kā laipnu attieksmi pret sevi brīžos, kad ciešam. Taču pats pirmais solis ir šāds: man ir jāizved sevi ārā no ciešanu avota. Ja darba kultūra, kurā es atrodos, liek man ciest, tad man no tās ir jāaiziet. Tas nav viegls lēmums. Taču man ir sevi jāizņem no šīs situācijas – pretējā gadījumā mierinoši žesti un vārdi vai laipna iekšējā saruna nebūs pietiekami. Līdzjūtība pret sevi nav domāta kā līdzeklis, lai izvairītos no lēmumu pieņemšanas. Gluži pretēji – tās mērķis ir dot man spēku pieņemt sarežģītus lēmumus.

Šeit izšķiroša ir nelokāma līdzjūtība pret sevi – rīcība saskaņā ar to, ko es jūtu sevī. Tā dod man spēku pateikt “tas nav ilgtspējīgi” un atbrīvoties no domas, kas mēdz izraisīt kauna sajūtu – “ja es aiziešu, es radīšu problēmas”. Īpaši aprūpes sistēmās savu vajadzību ignorēšana nav ilgtspējīga. Mēs nevaram rūpēties par citiem, vienlaikus nerūpējoties par tiem, kuri rūpējas, pretējā gadījumā mēs vienkārši radām nākamo “pacientu” vai “klientu” un cikls turpinās. Tāpēc sistēmas maiņa nav individuāls lēmums – tai ir jābūt kolektīvai. Ir svarīgi, lai mēs atrastu laiku – kā organizācija, kā ģimene vai kā kopiena – un pajautātu sev: ko mums patiesībā vajag kā grupai? Jo vajadzība pēc atpūtas ir visu vajadzība. Tā nav tikai mana.

**Taču, ja es kā profesionālis savas vajadzības nostādu pirmajā vietā, kā man tikt galā ar sajūtu, kas var rasties – ka es neesmu guvusi panākumus, ka tā ir neveiksme, ka es vienkārši nespēju tikt galā?**

Viss ir kārtībā. Viss ir kārtībā! Šī sajūta – neveiksmes sajūta – ir ļoti cilvēcīga. Tomasam Edisonam, spuldzes izgudrotājam, reiz tika jautāts par viņa kļūdām, un viņš teica: “Es neesmu izgāzies 1000 reižu. Spuldze bija izgudrojums ar 1000 soļiem.” Tas ir vienkārši cits skatījums uz to, ko mēdzam dēvēt par neveiksmi. Šādā nozīmē neveiksme darbojas kā lampa – tā parāda virzienu. Ja esmu nogurusi, man ir jāguļ. Man nav vajadzīgas zāles, lai turpinātu. Mans nogurums man signalizē, ka man ir nepieciešama atpūta, lai es varētu funkcionēt.

**Zinot visu šo, es varu izvēlēties aiziet no darba vai neuzņemties vēl vienu klientu ilgtermiņa vārdā un tomēr just kaunu, kas saistīts ar manām vai citu cilvēku gaidām. Kā ar to strādāt?**

Jā, kauns rodas tāpēc, ka tu visu atbildību uzņemies uz sevi. Taču realitāte ir tāda, ka pastāv vide, un tu esi šīs vides daļa. Un šajā brīdī starp jums abiem ir neatbilstība. Vide prasa kaut ko tādu, ko tu nevari vai varbūt nevēlies dot. Un šis jautājums ir būtisks: vai vide no manis prasa to, ko es nevaru dot, vai to, ko es nevēlos dot? Tā ir pavisam cita perspektīva. Tas nav par atbildības neuzņemšanos. Tas ir par godīgu situācijas izvērtējumu. Īpaši mēs, sievietes, bieži tiekam socializētas tā, ka sākam sevi uztvert kā problēmu – kā vājas, kā nepietiekami spējīgas. Un mēs šo skatījumu internalizējam. Taču tā nav mana vaina, ja es nespēju paveikt noteiktas lietas. Tas, kas ir noticis iepriekš, un tas, kas notiek ap mani šobrīd, var vienkārši būt kaut kas, ko es nevēlos, vai kaut kas, kas šajā brīdī man nav iespējams, pat ja es vēlētos, lai tā būtu. Atzīt, ka šajā manas dzīves brīdī konkrēta prasība man nav piemērota, ir drosmīga rīcība. Tas nenozīmē, ka es nekad savā dzīvē neesmu tikusi galā. Tas nedefinē mani kā personību kopumā. Tā ir tikai viena mana daļa vienā konkrētā situācijā. Tas ir kauna paradokss: kauns mums saka – “es neesmu labs nekur”. Taču tā nav taisnība. Šajā konkrētajā brīdī, šajā konkrētajā situācijā es jūtu kaunu, nevis visos savas dzīves brīžos.

Apzinātās līdzjūtības pret sevi (ang. Mindful Self-Compassion) pieejā pēc katra vingrinājuma vai meditācijas mēs sakām: “Atvēli mirkli, lai pieņemtu to, ko tu šobrīd jūti, lai pieņemtu sevi tādu, kāds tu esi – pat ja tikai šajā brīdī.” Šī teikuma atkārtošana dod mums iespēju trenēt atļauju sev atzīt: jā, šajā brīdī es jūtos tieši tā. Šajā brīdī es varu izdarīt šo – un ne vairāk. Vakar darbnīcā kāds teica: “Daļa manu darbinieku pat nevēlas doties atvaļinājumā – mums viņi ir jāpiespiež.” Jo, ja darbs tiek noņemts, nekas cits nepaliek. Un tā vairs nav pašizliedzīga atdeve – tā ir atkarība.

Man apzinātība ir palīdzējusi lietās nosaukt īstajos vārdos – nesajaukt atdevi ar atkarību. Kad man tas kļuva skaidrs, es sapratu, ka reizēm turpināju strādāt, lai izvairītos no kaut kā cita – lai izvairītos no sāpēm, no sastapšanās ar tām savas dzīves daļām, kurās ir kādi izaicinājumi vai grūtības. Īpaši brīžos, kad man vēl nebija pietiekamas kapacitātes par sevi parūpēties. Tāpēc ir svarīgi atgriezties pie jautājuma: ko mana sirds patiesībā šobrīd vēlas?

***Kā es varu sevi mīlēt šajā brīdī – ar visiem pienākumiem, ar visu, ko nesu? Es rūpējos par sevi tāpēc, ka man ir šie pienākumi, nevis par spīti tiem. Un tad mainās perspektīva: es paņemu pauzi tāpēc, ka mīlu savu darbu – nevis tāpēc, ka to ienīstu.***

**Ja es iemācos atsaukties uz savām vajadzībām un praktizēju šo līdzjūtību pret sevi, kā tas ietekmē manu darbu un veicina nevardarbīgas attiecības ar bērniem – gan vecāku, gan aprūpētāju, gan profesionāļu lomā?**

Tas ir ļoti interesants jautājums. Balss tonis, kādā mēs kaut ko sakām, jau atklāj avotu, no kura nāk tas, ko mēs sakām. Un mums ir jāuzticas tam, ka bērni saprot, pat ja viņi ir bērni. Viņi nav naivi radījumi, kuriem viss ir jāizskaidro. Viņi saprot. Es atceros situāciju, kad personisku iemeslu dēļ jutos ļoti slikti un raudāju. Bērni to redzēja. Mans vīrs vienkārši pateica: “Mammai ir grūts brīdis. Viņai vajag paraudāt un pabūt vienai.” Un bērni klusi izgāja no istabas. Viņi centās mani netraucēt. Neviens viņiem neteica būt klusiem. Neviens neteica aiziet. Un pēc kāda laika viens no viņiem atnāca paskatīties, kā man klājas, atkal bez pamudinājuma.

Šis man atgādina stāstu, ar kuru šorīt dalījās SOS Bērnu ciemata direktore A. Vaivode Valmierā (stāstu var noskatīties [šeit](#)). Kāds mazs zēns pēc satraukumiem pilnas dienas tika atvests uz slimnīcu. Esot tur, viņš lūdza kaut ko paēst, bet tad pēkšņi iedomājās arī par direktori, kura bija kopā ar viņu – ka arī viņa varētu būt izsalkusi, jo visu dienu biju pavadījusi kopā ar zēnu, mēģinot risināt situāciju. Viņš gribēja par viņu parūpēties. Tas bija ļoti aizkustinoši.

Šīs situācijas parāda, ka tad, kad vajadzība ir īsta un mēs to paužam ar mīlestību, cilvēki to saprot, arī bērni. Un tie, kuri tajā brīdī nesaprot, bieži vien vienkārši nespēj pieņemt mīlestību. Un arī tā ir aizsardzības forma.

Kā es minēju savā konferences runā, *pretvilkme* – uguns pēkšņa uzliesmošana, kad tai tiek pievadīts skābeklis, – var raksturot arī to, kas notiek, kad mīlestība sasniedz sirdi, kura ilgu laiku ir bijusi bez tās. Daudzi cilvēki saka, ka vairs nejūt empātiju pret to, kas notiek pasaulē, taču bieži patiesība ir tāda, ka viņi vienkārši nespēj tikt galā ar emocijām, kuras izraisa šie notikumi. Tāpēc viņi noslēdzas. Taču spēja ļaut tam, kas notiek pasaulē, aizskart mūsu sirdi, ir kaut kas ļoti skaists. Un parādīt to bērniem ir ārkārtīgi svarīgi. Tas māca viņiem, ka mēs esam cilvēki. Tā, manuprāt, ir viena no lielākajām dāvanām, ko mēs varam viņiem dot.

**Būt kopā ar bērniem, kuri ir piedzīvojuši pamešanu novārtā vai vardarbību, prasa lielu spēku. Vakar Jūs runājāt par atšķirību starp līdzjūtību (angl. *compassion*) un empātiju – kāda ir šī atšķirība un kāpēc ir svarīgi to saprast?**

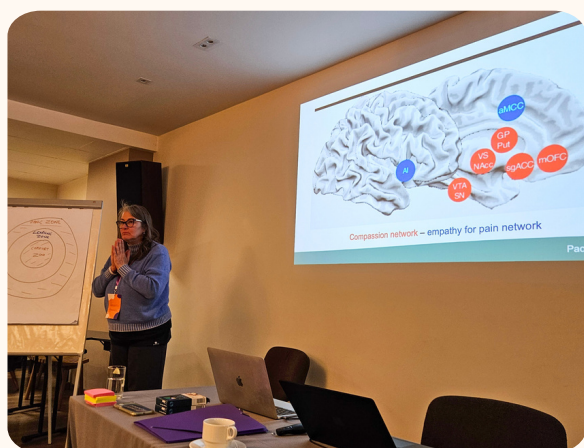
Empātija balstās uz spoguļneironiem un attīstās līdz aptuveni sešu gadu vecumam. Tā ļauj mums sajust to, ko jūt citi. Ap mums pastāv emocionāls lauks – kaut kas tāds, ko mēs visi atpazīstam, ieejot telpā un uzreiz sajūtot atmosfēru. Mēs uzņemam to, kas tur ir klātesošs, un rezonējam ar to, vienlaikus arī paši ietekmējot šo lauku ar savām emocijām. Tas ir divvirzienu process. Šī spēja ir būtiska – bez empātijas mēs vispār nespētu veidot attiecības ar citiem.

Līdzjūtība sākas tur, kur empātija turpinās. Tā saka: “Jā, es tevi jūtu, un tāpēc, ka vēlos mazināt tavas ciešanas, es izveidoju nelielu iekšēju distanci starp tavām emocijām un manām.” Šī telpa ļauj man tevi atbalstīt. Tā nav atsvešināšanās vai noslēgšanās – es palieku klātesošs un rezonējošs, neļaujot tavām emocijām kļūt par manām. Un tieši tas padara palīdzību iespējamu.

Tanjas Singeres (Tania Singer) pētījumi, kuros izmantoti smadzeņu skenējumi, to ļoti skaidri parāda. Kad mēs empatizējam, smadzenēs aktivizējas tie paši smadzeņu centri, kas aktivizējas tad, kad izjūtam sāpes. Taču, kad mēs esam līdzjūtīgi, aktivizējas pavisam citi smadzeņu centri – tie paši, kas aktivizējas tad, kad izjūtam prieku. Jo šajā brīdī es spēju palīdzēt. Un tas rada prieku!

Līdzjūtības pret sevi galvenie elementi ir vienkārši: balss tonis, laipni vārdi un žests. Maigs pieskāriens šeit (Paola uzliek roku uz krūšu zonas, sirds apvidū) vismaz septiņas sekundes, lai pateiktu savam ķermenim: “Es esmu drošībā.” Kad es jūtos drošībā, mana nervu sistēma var atslābt. Tad es runāju ar sevi laipni, ar maigu balsi – kā nomierinošu signālu savam ķermenim un smadzeņu prefrontālajai garozai, kas tad spēj funkcionēt pilnvērtīgi. Jo brīdī, kad mani pārņem emocijas, prefrontālā garoza – kas atbild par plānošanu, lēmumu pieņemšanu, impulsu kontroli un sarežģītu sociālo uzvedību – būtībā vairs nedarbojas. Tādās profesijās kā sociālais darbs atšķirība starp empātiju un līdzjūtību ir fundamentāla. Man ir jāpaliek pašai sev, lai es varētu tev palīdzēt. Pretējā gadījumā mani pārņem emocijas, ar kurām es nespēju tikt galā.

***Rūpes par citiem sākas ar drosmi parūpēties par sevi – jo tikai no regulētas, līdzjūtīgas iekšējās pozīcijas mēs patiesi varam būt klātesoši citam cilvēkam.***



# “ES PALIEKU.” PAR KLĀTBŪTNI, KAS DZIEDINA BĒRNUS

MILANA KUZŅECOVA, BĒRNU AIZSARDZĪBAS CENTRA ATBALSTA PAKALPOJUMU DEPARTAMENTA  
PROJEKTA ATBALSTA PAKALPOJUMU IEVIEŠANAS NODAĻAS BĒRŅA ATBALSTA SPECIĀLISTE

Milanas Kuzņecovas uzstāšanos “**Mazās lietas, kas maina bērna dzīves lielo bildi**” konferencē “Kā audzināt bērnu bez vardarbības: vides, speciālistu un kopienas nozīme” var noskatīties [šeit](#). Ar Milanu Kuzņecovu sarunājas Madara Mazjāne, ESF+ projekta “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai” vecākā eksperte.

**2025. gada laikā Bērnu aizsardzības centra īstenotajā projektā [“Atbalsta pasākumi bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām un to ģimenēm”](#) tapa jauns pakalpojums – bērna atbalsta speciālists. Jūs esat viens no šiem speciālistiem Latvijā. No kurienes nāk Jūsu vēlme strādāt ar bērniem un būt viņiem līdzās – īpaši tiem bērniem, no kuriem citi pieaugušie bieži novēršas?**

Mana vēlme strādāt ar bērniem nav radusies vienā konkrētā brīdī, tā veidojusies pakāpeniski, caur manas pašas dzīves pieredzi. Mana bērnība nebija viegla – tajā līdzās pastāvēja vardarbība, pamestības sajūta un ļoti agri veidojusies nepieciešamība kļūt patstāvīgai.

Jau sešu gadu vecumā nonācu pie radniekiem, jo abi vecāki nespēja par mani parūpēties. Diemžēl mans tēvs tika ieslodzīts narkotisko vielu lietošanas un izplatīšanas dēļ, bet mamma bija aizņemta savas privātās dzīves kārtošanā. Tajā laikā sociālā atbalsta sistēma faktiski nepastāvēja, un vienīgā palīdzība nāca no tuvākajiem cilvēkiem. Šis periods man ļoti agrā vecumā iemācīja, cik patiesībā maz bērnam ir vajadzīgs, lai justos drošībā, – vietu, kur izgulēties, ēdienu uz galda un kādu, kurš ir līdzās.

Pusaudžu gados apstākļi kļuva vēl sarežģītāki. Atgriežoties dzīvot pie mammas un patēva, nonācu vidē, kas nebija droša – mamma bieži lietoja alkoholu, savukārt patēva uzvedība radīja pastāvīgas bailes. Šī pieredze mani noveda pie klaiņošanas un atkarību izraisošu vielu lietošanas jau ļoti agrā vecumā.

Par pagrieziena punktu manā dzīvē kļuva mammas nāve, kad man bija 17 gadu, bet manām māsām – tikai seši un septiņi. Drīz vien kļuva par viņu galveno balstu. Kad tante vairs nespēja uzņemties aizbildniecību, 20 gadu vecumā šo atbildību pārņēmu es. Tajā vecumā nevarēju atļauties būt “parasta jaunieta” – man bija jāuzņemas atbildība par daudz bērnu ģimeni. Ne tāpēc, ka to biju plānojusi, bet tāpēc, ka manī bija skaidra pārliecība: bērniem ir vajadzīgs kāds, kurš paliek.

Šī pieredze ir dziļi veidojusi manu personisko identitāti un attieksmi pret bērniem. Es zinu, ko nozīmē justies nevajadzīgam, nesadzirdētam, sāpinātam, izmantotam un atstātam novārtā. Un es arī zinu, cik dziedinoši var būt sastapt pieaugušo, kurš nebaidās būt klātesošs. Manā dzīvē šāds cilvēks parādījās, kad man bija 21 gads, un viņa klātbūtne un atbalsts palīdzēja man pieņemt svarīgus lēmumus, lai es varētu būt tur, kur esmu šodien.

Tieši tāpēc izvēlējos studēt sociālo darbu un savu profesionālo ceļu saistīt ar palīdzību bērniem un ģimenēm. Paralēli esmu apguvusi arī Bībeles skolu un darbojusies ar bērniem svētdienas skolā. Bērni man vienmēr ir bijuši līdzās – dažādos vecumposmos un dažādās dzīves situācijās.

Varbūt tieši tāpēc spēju būt līdzās bērniem, kuru pieredzē ir daudz sāpju, zaudējumu, baiļu un vainas sajūtas. Es viņus spēju redzēt ne tikai caur uzvedību vai diagnozēm, bet caur pieredzi, kas stāv aiz tā visa. Būt līdzās tiem bērniem, no kuriem citi pieaugušie bieži novēršas, man nav tikai darbs, tā ir mana dzīves daļa un iekšējā aicinājuma piepildījums.

**Konferences uzrunā Jūs minat četrus pamataspektus – drošu fizisko vidi, emocionālo drošību, prognozējamību un drošu piesaisti. Kā tas izskatās praksē?**

● **Droša vide** nav tikai vieta, kur bērns tiek pasargāts no fiziska apdraudējuma. Tā ir vide, kurā bērns zina, ka ir pasargāts, kur netiek pārkāptas viņa robežas. Ikdienā šī sajūta veidojas no it kā mazām lietām – vai bērnam šī vieta ir zināma, vai ir radīti apstākļi, kuros viņš jūtas droši un vēlas tajā atrasties. Droša vide sākas ar sajūtu: esmu tur, kur jūtos vajadzīgs.

Tieši mājās bērns var piedzīvot to, ka viņš tiek sadzirdēts, uzklausīts un ir svarīgs. Ka pieaugušajam patiesi rūp ne tikai tas, ko bērns dara, bet arī **kāpēc** viņš to dara. Ja bērns no rīta neceļas, nepievienojas kopīgām aktivitātēm vai izvairās no iepļānotā laika kopā, tas nav slinkums vai nepaklausība. Tā ir zīme, ka ir kaut kas, kas jāierauga. Šādos brīžos ir svarīgi spēt apstāties un pajautāt: “Kas ar tevi šobrīd notiek? Kā es varu būt tev līdzās?”

***Kad bērns piedzīvo, ka pieaugušais ir gatavs būt klātesošs, meklēt iemeslus, nevis vainīgos, un palikt attiecībās arī tad, kad ir grūti, veidojas patiesa drošība. Un pats būtiskākais priekšnosacījums šādai videi ir sajūta, ka esi mīlēts tieši tajā vietā, kur dzīvo, audz un ikdienā uzturies.***

● **Emocionālā drošība** nozīmē, ka bērns zina – viņš drīkst paust savas īstās sajūtas: bailes, dusmas, prieku, skumjas, laimi, bēdas. Ir bijuši gadījumi, kad bērns dusmās kliec vai sadauza kādu priekšmetu. Šādos brīžos es nemēģinu viņu uzreiz nomierināt, jo bērnam ir vajadzīgs laiks, lai sajustu drošību un pats spētu noregulēt savas emocijas. Var vienkārši nosaukt notiekošo: “Es redzu, ka tev šobrīd ir ļoti grūti. Es esmu šeit. Mana attieksme pret tevi nemainīsies, tu tāpat būsi visjautrākais”. Tādējādi bērns pamazām iemācās, ka emocijas nepazudina attiecības.

● **Prognozējamība** nozīmē pieaugušā patiesu ieinteresētību bērna nākotnē un vēlmi saturīgi strukturēt viņa ikdienu (dienas režīmu). Jo lielākas ir bērna vajadzības, jo vairāk to ir nepieciešams uzraudzīt un pieskatīt. Tas ietver spēju runāt skaidrā, bērnam saprotamā valodā par to, kas notiks šodien, ko darīsim rīt un kāpēc tieši šāda rīcība ir nepieciešama.

Svarīgākais ir tas, ka bērns zina, kas sekos tālāk, un var paļauties – pieaugušais tur savu doto vārdu.

Piemēram, ja ir jāmaina plāni, par kuriem iepriekš esam vienojušies, es par to bērnu informēju savlaicīgi: “Šodien mūsu tikšanās nenotiks, bet mēs to pārcelsim uz nākamo reizi. Tāpēc šoreiz tu vari izvēlēties, kurā dienā un laikā.” Šādi bērns piedzīvo, ka pārmaiņas netiek uzspiestas pēkšņi un ka viņa viedoklis tiek ņemts vērā.

Ir bijusi arī situācija, kad nepieciešams bērnam paskaidrot drošas un cieņpilnas saziņas robežas: “Tu vari man rakstīt jebkurā laikā, jo man ir svarīgi zināt, kas ar tevi notiek un kur tu esi. Taču iespējams, ka atbildēt es varēšu citā laikā – piemēram, ja rakstīsi vēl vakarā, es eju gulēt laicīgi, pulksten 22.00, tad es tev atbildēšu no rīta.” Šādā veidā bērns mācās, ka arī robežas var būt drošas, paredzamas un balstītas attiecībās, nevis noraidījumā.

● **Droša piesaiste** veidojas pamazām – brīžos, kad bērns piedzīvo, ka pieaugušais ir uzticams, pieejams un gatavs būt līdzās arī tad, kad tas prasa visvairāk spēka. Nereti tas ir tieši tajos brīžos, kad pašam pieaugušajam vismazāk to gribas. Šajā procesā jābūt gatavam tikt pārbaudītam dažādos veidos, un tas vienmēr ir cieši saistīts ar katra bērna iepriekšējo pieredzi.

Ņemot vērā, ka daudziem no šiem bērniem droša piesaiste nav bijusi, cilvēkam, kurš izvēlas strādāt ar bērniem šajā jomā, ir jāsaprot – vai bērni patiešām ir viņa sirdī. Vai ir **mīlestība** pret viņiem. Mīlestība, kas spēj panest, noticēt un palikt arī tad, kad šķiet, ka vairs nav neviena cita, kurš to spētu. Tā ir spēja saredzēt labo un gaišo bērna dzīvē un pašā personībā.

Droša piesaiste nozīmē arī gatavību uzņemties **atbildību** – gan kā profesionālim, gan kā cilvēkam. Atbildību par to, kā tava attieksme, rīcība un pieņemtie lēmumi var ietekmēt bērna dzīvi. Tādēļ ir svarīgi apzināties, ka aiz katras profesijas stāv cilvēka personīgā motivācija un gatavība darīt šo darbu tikpat atbildīgi, kā tas tiktu darīts attiecībā pret savu bērnu. Un pat vēl vairāk – pašvaldību un valsts līmenī strādājošajiem bērnu labklājībā ir jāparāda vēl lielākas rūpes, ieinteresētība un klātbūtne, speciālists nedrīkst būt vienaldzīgs.

Bērns, kurš ir piedzīvojis pamešanu, neizbēgami pārbauda attiecības. Tas var izpausties kā apzināta provocēšana, atstumšana, ilgstoša ignorēšana vai iepriekš noteikto robežu pārkāpšana. Es to neuztveru kā nepaklausību vai nevēlēšanos sadarboties, bet gan kā klusējošu jautājumu: “Vai tu paliksi ar mani arī pēc šī? Vai tu būsi nākamais, kuram nolaidīšies rokas?”

*Ar savu klātbūtni pieaugušais šajā brīdī bērnam dod ļoti skaidru vēstījumu – “jā, es palieku”. Un vēl svarīgāk – “es tevi par to nesodu”.*

**Kā Jūs praksē noskaidrojat bērna vajadzības un veidojat uzticībā balstītas attiecības?**

Viss sākas ar paša darbinieka vēlmi iepazīt un noskaidrot bērna vajadzības. Nevis tāpēc, ka jāaizpilda dokumenti vai jāiegūst informācija, bet tāpēc, ka man nav vienalga, kas ar šo bērnu notiek. Tāpēc, ka es mīlu bērnus. Tamdēļ šis darbs nav piemērots visiem – tāpat kā ne katrs var būt ārsts vai ugunsdzēsējs. Tās visas ir palīdzošās profesijas, ko cilvēki izvēlas apzināti, jo sirdī ir degsme palīdzēt un gatavība izkāpt ārpus ierastā rāmja. Tikai tā var aizsniegt šo bērnu sirdis un viņu dzīves.

Būt klātesošam nozīmē, ka, satiekoties ar bērnu, es nedomāju par uzdevumu, kas jāizdara, – par termiņiem vai dokumentiem, piemēram, ka jāizstrādā bērna atbalsta plāns. Svarīgākais ir noskaidrot, kā bērnam ir gājis kopš pēdējās tikšanās. Kā viņš jūtas, vai ir izgulējies, vai ir paēdis, kā ir ar veselību. Kas jauns ir noticis? Parunāt par pozitīvajām lietām, dot uzmundrinājumu, meklēt risinājumus arī tur, kur citi tos nesaskata. Īpaši svarīgi tas ir brīžos, kad esi līdzās bērnam viņa kritienos vai situācijās, kur būt klātesošam nav ērti.

Vide, kurā veidojas saruna, var būt ļoti dažāda. Viens no instrumentiem ir automašīna – tur nereti notiek ļoti atklātas sarunas, kad ieslēdzu mūziku, kas patīk pašam bērnam. Tas nav obligāts priekšnosacījums, taču bērna atbalsta speciālistam ir iespēja izmantot savu auto kā sava veida terapijas atslēgu. Tajā ir silti, ērti, mierīgi, un mūzika rada papildu drošības un pozitīvu izjūtu. Taču tas, kas der vienam bērnam, otram var nederēt. Citam droša vide būs parks vai kāda vieta, kas saistās ar labām atmiņām. Esmu pamanījusi, ka, braucot pa pilsētu, bērni ir teikuši: “Es atceros, ka šeit dzīvoja mana mamma”, “Šajā parkā es biju kopā ar savu brāli” vai piemin citus pagātnes notikumus, kas palikuši atmiņā un atver durvis sarunām par bērna pieredzi un vajadzībām.

Citam bērnam droša vide bija slimnīca, kad tika veikta sarežģīta operācija pēc traumas. Šādā brīdī ir īpaši svarīgi apciemot un būt klātesošam arī smagos un grūtos bērna dzīves posmos. Bērni izjūt darbinieka vēlmi sniegt atbalstu, un tas palīdz uzzināt viņu vajadzības.

Uzticībā balstītas attiecības nozīmē arī **godīgumu** pret bērnu. Spēju pateikt: “Šodien esmu mazliet piekusis, jo maz gulēju” vai “Negaidīju no tevis šādu rīcību, bet tas nemainīja manas domas par tevi.” Vai arī: “Notika šī situācija, bet tagad nevar padoties, jo ir izdarīts liels kopīgs darbs.”

Un tikpat svarīgi ir pateikt bērnam, kad tas vajadzīgs: **“Es lepojos ar tevi”**, “Es zināju, ka tev izdosies”, “Tev ir lielisks talants”, “Man tava palīdzība bija ļoti vajadzīga.” Šīs visas, šķietami mazās frāzes, palīdz veidot uzticībā balstītas attiecības ar bērnu.

# KOPIENAS NOZĪME BĒRNU NEVARDARBĪGĀ AUDZINĀŠANĀ

Konferencē norisinājās četras savstarpēji cieši saistītas sarunu darbnīcas, kuru kopējais mērķis bija izprast kopienas lomu bērnu nevardarbīgā audzināšanā. Dalībnieki strādāja un diskutēja grupās, ko vadīja dažādu jomu speciālisti. Sarunas tika turpinātas paneldiskusijā, kur grupu vadītāji apkopoja dzirdēto, papildinot to ar savu profesionālo skatījumu.

Darbnīcas izgaismoja šādus būtiskus sistēmas elementus, kas veido vidi, kurā bērns aug:

- aculiecinieka loma vardarbības situācijās,
- vecāku vajadzības un spējas audzināt bērnus bez vardarbības,
- īpaši sarežģītas bērnu uzvedības cēloņi un risinājumi,
- ārpusģimenes aprūpes bērni un noziedzīgu nodarījumu risks.

Kopīgi skatot šīs tēmas, dalībnieki atklāja gan vecāku, gan speciālistu, gan bērnu vajadzības, iezīmējot, ka vardarbības novēršana ir kopīga atbildība, kas sākas ar zināšanām, uzmanību un savstarpēju sadarbību. Sarunu darbnīcas radīja telpu godīgām, profesionālām un dziļām sarunām par to, kas bērniem nepieciešams, lai viņi augtu droši, redzēti un atbalstīti – mājās, skolā un plašākā kopienā.



# REDZU UN DZIRDU – KĀ RĪKOTIES TĀLĀK?

**ANDA SAUĻŪNA, BĒRNU AIZSARDZĪBAS CENTRA VADĪTĀJAS VIETNIECE KONSULTATĪVĀ ATBALSTA, METODISKĀS VADĪBAS UN ANALĪTIKAS JAUTĀJUMOS**

Ikviens vardarbības gadījums atstāj sekas ne tikai uz cilvēkiem, kas tajā tieši iesaistīti, bet arī uz tiem, kuri kļūst par notiekošā lieciniekiem. Šīs sarunu darbnīcas centrā bija tieši trešā grupa: aculiecinieki. Tie var būt kaimiņi, bērni, ģimenes locekļi, kolēģi, garāmgājēji vai profesionāļi, kuri nonāk situācijā, kurā vardarbība kļūst redzama vai pamanāma. Taču brīdī, kad vardarbība notiek, cilvēks nereti apjūk: Vai man iejaukties? Vai es nedarīšu vēl sliktāk? Kas notiks, ja situācija saasināsies?

Darbnīcas mērķis bija atklāt, kas palīdz un kas kavē aculieciniekus rīkoties, kā viņi jūtas brīdī, kad kļūst par notiekošā lieciniekiem, un kādas prasmes vai atbalsts nepieciešams, lai viņi spētu droši un atbildīgi reaģēt.

Kā padarīt aculiecinieku par atbalsta punktu, nevis pasīvu vērotāju, un kā veidot vidi, kurā cilvēki zina, var un drīkst iesaistīties, lai vardarbība tiktu apstādināta laikus? Šis raksts apkopo darbnīcas dalībnieku atziņas un praktiskos rīkus, kā palīdzēt cietušajam un vienlaikus neapdraudēt sevi.

## **Kas mudina aculieciniekus iejaukties vardarbībā?**

Darbnīcas dalībnieki identificēja vairākus pozitīvos motivatorus, kas palīdz pieņemt lēmumu rīkoties:

- drosmē,
- kompetence un zināšanas par to, kā reaģēt,
- atbildības sajūta pret bērniem un līdzcilvēkiem,
- sirdsapziņa un empātija,
- iepriekšējā pieredze līdzīgās situācijās,
- spēja ātri pieņemt lēmumu,
- pašregulācija – spēja nekrīst panikā, “ieelpot–izelpot”,
- spēja fokusēties uz cietušā aizsardzību, nevis vainīgo nosodīšanu,
- iztēle – domāt “ko darītu [konkrēts] cilvēks, kuru es cienu?”

Šie faktori palīdz saglabāt skaidru galvu un rīkoties mierīgi, neeskalējot situāciju.

## Kāpēc cilvēki tomēr neiesaistās?

Tika identificētas arī barjeras, kas aculieciniekus attur no rīcības. Biežākie iemesli neiesaistīties:

- bailes par savu drošību,
- nepārlicinātība par pareizo rīcību,
- iepriekšējās negatīvās pieredzes,
- nevēlēšanās uzņemties atbildību,
- laika trūkums,
- bezspēcības sajūta,
- cerība, ka kāds cits iesaistīsies.

## ACULIECINIEKA DROŠAIS RĪCĪBAS MODELIS: DEESKALĒT – DOKUMENTĒT – DELEĢĒT

Darbnīcas vadītāja Anda Sauļūna uzsvēra trīs pamatprincipus:

1

### DEESKALĒT

Aculiecinieka iesaiste bieži notiek emociju uzplūdā – no dusmām vai šoka. Tomēr agresīva konfrontācija var situāciju padarīt bīstamāku.

Mērķis: mazināt spriedzi, nevis izraisīt jaunu konfliktu.

2

### DOKUMENTĒT

Ja situācija ir satraucoša, bet nav iespējams tieši iejaukties:

- piefiksēt laiku, vietu, citas detaļas,
- iesaistīto personu aprakstu,
- to, kas tieši notika.

Šī informācija var būt ļoti vērtīga policijai un citām iestādēm.

NEKAD neievieto šo informāciju internetā un neizmanto citos veidos bez cietušās personas atļaujas. VIENMĒR pajautā cietušajai personai, ko tā vēlas darīt ar piefiksēto informāciju.

3

### DELEĢĒT

Aculieciniekam nav jāatrisina situācija pašam. Svarīgākais – piesaistīt palīdzību:

- zvanīt policijai: 110;
- informēt sociālo dienestu;
- ziņot bāriņtiesai;
- vajadzības gadījumā izsaukt neatliekamo palīdzību: 113;
- ziņot var arī anonīmi – BAC mājaslapā.

## PIECI SARUNAS UZSĀKŠANAS MODEĻI ACULIECINIEKAM

### 1. Empātisks

- “Redzu, ka jums ir grūtības. Vai varu palīdzēt?”
- “Vai jums aizņemt vietu rindā pie kases?”
- “Vai varu x produktu aiznest nolikt atpakaļ plauktā?”

### 2. Neitrāls

- “Vai viss ir kārtībā?”
- “Vai nepieciešama palīdzība?”

### 3. Uzmanības novēršana

- “Atvainojiet, jums kaut kas izkrita.”
- “Cik ir pulkstenis?”
- “Kur atrodas ... ?”

### 4. Konfrontēšana (tiešs)

- “Kas te notiek?”
- “Ko jūs darāt?”

### 5. Apturēšana (stingrs)

- “Pārtrauciet! Es saukšu policiju.”
- “Pārstāj!”

Konfrontēšana un apturēšana var vardarbības veicējā radīt aizsardzības reakciju un izraisīt agresiju, tāpēc jālieto tikai tad, ja ir tiešs apdraudējums un nav citu iespēju. Ja iespēja, labāk izvēlēties empātisku, neitrālu vai uzmanības novēršanas pieeju, lai mazinātu spriedzi.

### ATCERIES:

- Fokussējies uz atbalsta sniegšanu aizskartajai personai, nevis konfliktēšanai ar pāridarītāju.
- Tev kā aculieciniekam nav jāuzņemas situācijas atrisināšana – galvenais ir piesaistīt palīdzību, deleģēt atbildību, ziņot (to iespējams darīt anonīmi).
- Ja tev ir aizdomas par vardarbību, labāk ziņot un kļūdīties nekā neziņot un saprast, ka vardarbība ir bijusi un turpinās.

Diskusijas parādīja, ka aculiecinieka loma ir daudz nozīmīgāka, nekā bieži tiek pieņemts: aculiecinieks var kļūt par impulsu pārtraukt vardarbību, par vienīgo cilvēku, kas izsauc palīdzību, vai par balsi, kas informē atbildīgās institūcijas par to, kas notiek aiz slēgtām durvīm. Aculieciniekam nav jākļūst par “varoni” vai jāriskē ar savu drošību, tomēr viņa klātbūtne bieži vien ir izšķiroša bērna (vai pieaugušā) drošībai.

## JA REDZI VAI TEV IR AIZDOMAS PAR VARDARBĪBU, VĒRSIES ŠĀDĀS INSTITŪCIJĀS UN DIENESTOS:

### Tūlītējas rīcības gadījumā (dzīvības vai veselības apdraudējums)

- Valsts policija – 110
- Pašvaldības policija – atbilstoši atrašanās vietai (Rīgā anonīmais tālrunis: 67037555)
- Neatliekamā medicīniskā palīdzība – 113

### Ziņošana par bērnu apdraudējumu vai vardarbību

- Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis – 116111 (24/7, bez maksas)
- Bērnu aizsardzības centrs (BAC) – anonīma ziņošanas veidlapa:  
<https://www.bac.gov.lv/lv/anonima-zinosanas-veidlapa-par-iespejamajiem-bernu-tiesibu-parkapumiem>
- Izglītības iestādē – informēt vadību vai sociālo pedagogu (ir izstrādāts algoritms rīcībai vardarbības gadījumos)
- Sastopoties ar vardarbību vai bērna seksuālu izmantošanu saturošiem materiāliem interneta vidē, aicinām nekavējoties ziņot Latvijas Drošāka interneta centram:  
<https://drossinternets.lv/lv/zinot>

### Atbalsts un ziņošana par vardarbību pret pieaugušajiem

- Krīzes tālrunis “Skalbes” – 116 123 (24/7 psiholoģiska palīdzība), 67222922, 27722292
- Atbalsta tālrunis noziegumos cietušajiem – 116006 (informācija un palīdzība jebkāda veida noziedzīga nodarījuma gadījumā)
- Vardarbības prevences tālrunis “Nedari pāri, izvēlies piezvanīt!”: 22045225
- Centrs MARTA – juridiskais, psiholoģiskais un sociālais atbalsts sievietēm: 67378539

### Papildu iespējas

- Pašvaldības sociālais dienests – ja ģimenei nepieciešams atbalsts.
- Bāriņtiesa – ja ir aizdomas par bērna tiesību pārkāpumiem.

# KAS VECĀKAM VAJADZĪGS, LAI AUDZINĀTU BĒRNU BEZ VARDARBĪBAS?

LAILA BALODE, CENTRA DARDEDZE VALDES LOCEKLE, KONSULTĀCIJU DAĻAS VADĪTĀJA

Mūsdienu sociālā darba praksē arvien skaidrāk iezīmējas atziņa: lai ģimenēs mazinātu vardarbību, nepietiek reaģēt tikai krīzes brīžos. Pārmaiņas iespējamās tad, kad vecāki saņem savlaicīgu, cieņpilnu un profesionālu atbalstu, vēl pirms problēmas kļūst kritiskas. Speciālisti, kas ikdienā strādā ar ģimenēm, kurās aug bērni, uzsver, ka vecāki vēlas būt labi, taču bieži vien viņiem trūkst zināšanu, emocionālā atbalsta vai drošas vides, kur mācīties un praktizēt pozitīvu audzināšanu. Tieši tāpēc darbnīcas centrālais jautājums bija: kas vecākiem nepieciešams, lai audzinātu bērnus bez vardarbības? Atbildes meklējām kopā ar konferences dalībniekiem, identificējot gan riskus, gan resursus un tos atbalsta punktus, kur profesionāļi var sniegt nozīmīgāko ieguldījumu. Šis kopsavilkums atspoguļo sarunu darbnīcas secinājumus un piedāvā ieskatu vecāku vajadzībās, grūtībās un sistēmiskajos izaicinājumos Latvijā.

## KĀPĒC VECĀKI IZMANTO FIZISKO VARDARBĪBU?

Darbnīcas dalībnieki uzsvēra, ka fiziska vardarbība ģimenē lielākoties nav ļaunprātības izpausme. Tā biežāk ir nepietiekamu resursu, emocionālās pārslodzes un prasmju trūkuma sekas.

**1. Vecāku emocionālais un fiziskais izsīkums:** izmisums, izdegšana, atbalsta trūkums ikdienā. Kad vecāki nespēj parūpēties par sevi, viņiem nav resursu rūpēties par bērnu vajadzībām.

**2. Grūtības regulēt emocijas:** dusmu lēkmes, nespēja nomierināties konflikta situācijās, nepietiekamas prasmes pārvaldīt stresu. Vecāki bieži atzīst, ka viņi zina – sist nevajag, bet “nevar apstāties brīdī, kad stress pārņem”.

**3. Nepietiekamas zināšanas un audzināšanas pieredze:** nav pozitīvās audzināšanas prakses, pārmantoti uzskati: “arī mani sita, un nekas nenotika”, pieredzes trūkums un zināšanu trūkums par bērna attīstības posmiem. Vecāks, kurš pats bērnībā pieredzējis vardarbību, bieži atkārtoti redzēto, neapzinoties tā kaitējumu.

**4. Ģimenes dinamika un partnerattiecības:** nekonsekvence starp vecākiem, bieži konflikti, nenobriedušas partnerattiecības. Kad vecāki paši nav drošībā, bērni arī nav drošībā.

**5. Papildu riska faktori:** atkarības, vecāku psiholoģiskā veselība, sociālā izolācija. Šie faktori bieži kombinējas, pastiprinot cits citu.

## KĀ VECĀKIEM PIETRŪKST, LAI VIŅI NEBŪTU VARDARBĪGI?

Darbnīcas dalībnieki definēja pamatvajadzības, kuras jāstiprina, lai vecāki spētu nodrošināt bērniem drošu, cieņpilnu audzināšanu.

### 1. Zināšanas un prakse par:

- bērna attīstības posmiem,
- bērnu emociju regulēšanu,
- pozitīvas disciplinēšanas metodēm.

Šādas zināšanas rada vidi, kurā bērns jūtas droši un ir pieņemts un mīlēts, vienlaikus stiprinot bērna un vecāka attiecības.

### 2. Emocionālais atbalsts un attiecību stiprināšana:

- droša piesaiste pieaugušajiem,
- iespēja runāt par savām sajūtām,
- savlaicīgs profesionālu speciālistu atbalsts.

Vecāki bieži uzsver, ka pietrūkst cilvēka, kuram uzticēties.

### 3. Pašaprūpe

Vecākiem bieži pietrūkst miega, brīvā laika, iespējas paēst nesteidzīgi, iespējas atpūsties.

Kad rūpēm par sevi ikdienā nav laika, vecāku emocionālā noturība krītas un palielinās impulsīvu un agresīvu reakciju risks.

### 4. Sabalansēta sadzīve:

- laika plānošana,
- reālistiskas gaidas pret sevi,
- spiediena mazināšana būt "perfektam" vecākam.

Perfekcionisma slogs bieži noved pie izdegšanas.

### 5. Izpratne par vardarbības sekām

Kad vecāki apzinās, ka fiziska sodīšana:

- kaitē bērna smadzeņu attīstībai,
- rada trauksmi un bailes,
- mazina uzticību,
- nerisina uzvedības problēmas,

tad motivācija mainīt uzvedību būtiski pieaug.

## SISTĒMISKIE IZAICINĀJUMI LATVIJĀ

Diskusijās tika izcelti vairāki būtiski šķēršļi, kas kavē efektīvu palīdzības sniegšanu.

1. **Nevienlīdzīga pakalpojumu pieejamība:** atkarībā no pašvaldības speciālistu pieejamība atšķiras, pakalpojumi ir nepilnīgi, atbalsts vecākiem bieži netiek sniegts savlaicīgi.
2. **Speciālistu trūkums:** nepilnas slodzes, dalītas vairākos novados, izdegšana un liela slodze, grūtības noturēt profesionāļus ilgtermiņā.
3. **Trūkst pietiekamu apmācību** gan vecākiem, gan pašiem speciālistiem.
4. **Ierobežots finansējums** pakalpojumu attīstībai, speciālistu algošanai, profesionālai sagatavošanai.
5. **Attiecību atjaunošanas iespēju trūkums:** vecākiem bieži nav strukturētu programmu, kas palīdzētu atjaunot attiecības ar bērniem pēc krīzes, mācīties no kļūdām, veidot drošu komunikāciju.

### KĀ VECĀKIEM VISVAIRĀK PIETRŪKST?

ZINĀŠANAS

ATBALSTS

PAŠAPRŪPE

Lai palīdzētu bērnam,  
vispirms jāpalīdz vecākam

Vecāku vardarbība pret bērniem nav izolēts incidents. Tā ir emocionālā izsīkuma, prasmju trūkuma, sociālās izolācijas un sistēmisku trūkumu kombinācija. Lai bērni Latvijā augtu drošībā, nepieciešams ne vien profesionāļu darbs ar ģimenēm, bet arī valsts un pašvaldību ieguldījums vienlīdzīgos un kvalitatīvos atbalsta pakalposmos.

### ATBALSTS UN RESURSI VECĀKIEM UN SPECIĀLISTIEM, KAS STRĀDĀ AR ĢIMENĒM AR BĒRNIEM:

- Centra DARDEDZE videolekciju ieraksti, mācības, pakalpojumi vecākiem:

<https://centrsdardedze.lv/vecakiem/>

- Centra DARDEDZE resursi speciālistiem: <https://centrsdardedze.lv/specialistiem/>

- Citi atbalsta resursi vecākiem bērnu nevardarbīgā audzināšanā:

<https://www.lm.gov.lv/lv/bernu-nevardarbiga-audzinasana#atbalsts-un-resursi-vecakiem>

# JA UZVEDĪBA IR ĻOTI, ĻOTI SAREŽĢĪTA...

LĪGA BĒRZIŅA, UZVEDIBA.LV VADĪTĀJA, LATVIJAS AUTISMA APVIENĪBAS VADĪTĀJA

Pirmā reakcija izaicinošas uzvedības gadījumos ir sodīt. Tomēr sods nav risinājums – tas rada dusmas, distancēšanos, sāpes. Nereti sods ir daudz nopietnāks par pašu nodarījumu, ietverot vardarbību. Aizvien biežāk tiek diskutēts par nepieciešamību palielināt sodus, izslēgt bērnus no skolas, sodīt ģimenes un aprūpējamus, taču reti kurš ieskatās dziļāk uzvedības cēloņos. Nereti mēs palaižam garām to, ka bērns, kurš uzvedas agresīvi, ir ilgstošas vardarbības upuris, un pēc izslēgšanas klasē būs nākamais izaicinošais bērns.

Uzvediba.lv komanda sadarbībā ar Bērnu aizsardzības centru ir izveidojusi instrumentu agresīvas uzvedības izpratnei: <https://www.uzvediba.lv/instrumenti/ka-izprast-uzvedibu/>

Šis instruments palīdzēs meklēt atbildes uz diviem jautājumiem bērna agresīvas uzvedības gadījumos: **1) Kas notiek? 2) Ko darīt? (Kā palīdzēt?)**

Instrumenta mērķauditorija:

1. **Pedagogi**, lai palīdzētu izprast uzvedības izaicinājumus, to cēloņus, kā arī meklētu praktiskus risinājumus, kā rīkoties šādās situācijās. Šis ir labs instruments arī skolu komandu supervīzijās.
2. **Skolu atbalsta personāls, sociālie darbinieki, psihologi** un citi, lai analizētu un risinātu gadījumus, kā arī lai sniegtu konsultācijas pedagogiem un vecākiem.
3. **Skolu administrācija**: skolu vadība var izmantot šo spēli, lai veicinātu drošu un atbalstošu skolas vidi, izstrādātu skaidras vadlīnijas un procedūras agresīvas uzvedības gadījumu risināšanai.
4. **Izglītojamie**: lai gan spēle primāri ir veidota pedagogiem, to var pielāgot arī darbam ar pašiem skolēniem, īpaši klasēs ar paaugstinātu spriedzi.
5. **Vecāki**: instruments var būt noderīgs arī vecākiem, lai labāk izprastu un risinātu bērnu uzvedības problēmas skolā un mājās, gan kopā ar skolas komandu, gan individuāli sarunās ar bērnu.
6. **Aizbildņi un audžuģimenes**: spēle var kalpot kā līdzeklis audžuģimenēm un aizbildņiem, lai labāk izprastu bērnu vajadzības un efektīvi reaģētu uz tām.
7. **Krīzes centri un ārpusģimenes aprūpes iestādes**, lai palīdzētu bērniem harmoniski iekļauties skolā, agrīni pamanītu izaicinājumus un nepieciešamos pielāgojumus.
8. **Citi**: spēle ir piemērota jebkurai personai vai iestādei, kas saskaras ar bērnu uzvedības problēmām un meklē efektīvus risinājumus.

Instrumenti ļauj konkrētus uzvedības piemērus klasificēt kategorijās atbilstoši 12 agresijas ierosinātājiem, kas izraisa sarežģīto uzvedību, un piedāvā risinājumus – ko teikt, kā rīkoties, kā pielāgot vidi.

#### AGRESIJAS IEROSINĀTĀJI:

1. Pārmaiņām NĒ!
2. Man ir garlaicīgi!
3. Gribu būt neredzams
4. Gribu būt populārs!
5. Negribu zaudēt!
6. Es redzu, ka es tev nepatīku!
7. Ļoti gribu izpatikt!
8. Nevaru savi kontrolēt!
9. Es nevaru izturēt!
10. Visu var panākt ar spēku!
11. Es jūtos slikti
12. Man ļoti pietrūkst...

| KO TEIKT?                                                                                                                                                                                                  | KO DARĪT?                                                                                                                                                                                      | KĀ PIELĀGOT VIDĪ?                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Kas noticis?</li> <li>Redzu, ka tavs ķermenis ir sasprindzis.</li> <li>Izskatās, ka esi nomākts.</li> <li>Kā varu tev palīdzēt?</li> <li>Vai esi gatavs?</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Skaidrot katru soli</li> <li>Piedāvāt padzerties vai paēst</li> <li>Samazināt prasības</li> <li>Ļaut atpūsties</li> <li>Pavadīt pie medmāsas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Atvērt logu</li> <li>Nodrošināt klusumu telpā</li> <li>Ļaut sēdēt vienam</li> <li>Ļaut uzlikt kapuci vai austiņas</li> <li>Organizēt atpūtas pauzes</li> </ul> |

**Katrai uzvedībai ir cēlonis, un mēs kā pedagogi un skolu komandas, kā vecāki un audžuvecāki, kā speciālisti un citi nedrīkstam padoties.**

## NODERĪGI ATCERĒTIES

### 1. Nerakstītie noteikumi: ko mēs patiesībā sagaidām?

Darbā ar speciālistiem un komandām, kas strādā ar bērniem un jauniešiem, kuru uzvedība ir ārkārtīgi sarežģīta, noderīgs pirmais solis risinājuma meklēšanā ir apzināt nerakstītos un nepateiktos noteikumus, kas pastāv gan pieaugušo, gan bērnu apziņā. Līga Bērziņa aicināja speciālistus uzdot sev un citiem jautājumu: **“Ko darīt, ja...?”**

Atbildes uz šo jautājumu atklāj, kādi neformālie noteikumi pastāv komandā, skolā, grupā vai ģimenē, un bieži vien tieši neskaidrie, nepateiktie noteikumi rada konfliktus un nesaprašanos.

### 2. Saruna ar bērnu: drošība pirmajā vietā

Lai risinātu sarežģītu uzvedību, sarunas sākumam ir **jānodrošina bērnam emocionāla regulācija un drošības sajūta**. Verbāla informācija būs uztverama tikai tad, ja:

- bērns nejūtas apdraudēts;
- viņa nervu sistēma nav “cīņas vai bēgšanas” režīmā;
- pieaugušais runā mierīgi un skaidri.

Tikai pēc regulācijas iespējams runāt par uzvedību, risinājumiem un nākotni.

### 3. Pozitīvie noteikumi kā uzvedības ceļa karte

Sarežģītas uzvedības mazināšanā būtiski ir **pozitīvie noteikumi** – tādi, kas skaidri apraksta vēlamu uzvedību, nevis aizliedz nevēlamo.

Piemēram:

- nevis: *“Nekaujieties!”*
- bet: *“Rokas turam pie sevis un runājam ar vārdiem.”*

Pozitīvi formulēti noteikumi īpaši palīdz bērniem ar zemākām sociāli emocionālajām prasmēm, jo tie sniedz konkrētu modeli, ko atdarināt.

Kopīgi veidoti noteikumi palielina bērnu motivāciju tos ievērot.

### 4. Risinājumi: jābūt vairāk nekā vienam

Izvērtējot risinājumus, ir vērts paturēt prātā: **ja pēc konflikta netiek rastas vismaz divas dažādas idejas, ko darīt citādi, konflikts pēc kāda laika atkārtosies.**

## ● 5. Nākotnes izjūtas attīstīšana

Sarežģītas uzvedības risināšanā ļoti svarīga ir nākotnes izjūta – gan bērnam, gan speciālistam. Tas nozīmē spēju saprast, ka visa rīcība nav jāīsteno vienā mirklī un ka mērķi var sasniegt pakāpeniski, ar dažādām darbībām un ilgākā laika posmā.

Bērnam šī izjūta palīdz mazināt impulsivitāti, labāk plānot savu rīcību un saprast, ka sarežģītas situācijas nav jāatrisina uzreiz. Tas nomierina un dod drošības sajūtu.

Savukārt speciālistam **jāspēj saredzēt bērna potenciālu nākotnē** un noformulēt, kādas prasmes bērnam būs vajadzīgas, lai tur nokļūtu. Praktiski tas nozīmē domāt “no galamērķa atpakaļ”: vispirms skaidri definēt, kādu uzvedību vai prasmes mēs vēlamies sasniegt ilgtermiņā, un pēc tam soli pa solim izstrādāt ceļu līdz šim mērķim.

Šāda pieeja palīdz izvairīties no pārlieku šauras koncentrēšanās tikai uz krīzes brīdi un dod iespēju veidot konsekventu, ilgtermiņā efektīvu atbalstu.

## ● 6. Speciālistu bailes – izdegšanas avots

Speciālisti darbā izjūt dažādas bažas, kas var apgrūtināt darba veikšanu. Lielākās darba jomā identificētās bailes bieži vien kļūst arī par speciālista galveno izdegšanas riska avotu.

- “Ja nu mans risinājums neizdodas?”
- “Ko citi padomās par manis izvēlētajiem risinājumiem?”
- “Ja nu es padaru situāciju vēl sliktāku?”
- Bailes sākt risināt problēmu, jo redzamas visas iespējamās grūtības un problēmas ceļā uz risinājumu.

Šīs bailes ir saprotamas, taču tās var paralizēt rīcību. Tādēļ būtiski ir droši profesionālie rāmji, atbalsts komandā un skaidri sadalītas atbildības.

## ● 7. Elastīgums – atslēga darbam ar sarežģītu uzvedību

Būtiska loma darbā ar bērniem un jauniešiem ar uzvedības grūtībām ir elastīgumam – neko nemainot vidē un nesaprotot bērna vai jaunieša vajadzību, kas slēpjas zem noteiktās uzvedības, grūtības nav iespējams atrisināt.

## 8. Uzvedības tipu atpazīšana

Dažādu uzvedības tipu atpazīšana var palīdzēt mazināt uzvedības grūtības:

1. **Uz mērķi orientēta uzvedība** – bērns cenšas iegūt sev vēlamu rezultātu (piemēram, uzmanību, kontroli, resursus u.c.), kas var izpausties traucējošā, agresīvā vai sociāli neatbilstošā formā, jo bērnam pietrūkst alternatīvu prasmju mērķa sasniegšanai.
2. **Izvairīšanās uzvedība** – uzvedība, kas var būt eksplozīva, lai izvairītos no bērnam nepatīkamas emocijas, piemēram, pazemojuma vai grūtas situācijas, kas viņā izraisa trauksmi vai neveiksmes sajūtu.
3. **Proaktīvā agresija** – apzināta, iepriekš pārdomāta rīcība, kas tiek izmantota, lai iegūtu kontroli vai sasniegtu konkrētu mērķi. Tā parasti izpaužas nevis emocionālas pārslodzes brīžos, bet situācijās, kad bērns ir salīdzinoši mierīgs un mērķtiecīgi tiecas panākt sev vēlamu iznākumu.

Šo tipu atpazīšana palīdz pārorientēt skatījumu no jautājuma “kā sodīt” uz jautājumu “kādu vajadzību bērns ar šo uzvedību cenšas apmierināt”, tādējādi ļaujot izvēlēties situācijai vispiemērotākās intervences.

## 9. Speciālista resursi: kā rūpēties par sevi?

Darbs ar bērniem un jauniešiem, kuru uzvedība ir ļoti sarežģīta, ir emocionāli intensīvs un var radīt ievērojamu psiholoģisko slodzi. Tāpēc līdzās bērna vajadzību analīzei vienlīdz būtiski ir regulāri izvērtēt speciālista iekšējos resursus un nodrošināt to atjaunošanos.

Darbnīcā uzsvērts: **efektīvi palīdzēt bērnam iespējams tikai tad, ja speciālists rūpējas arī par sevi**, veltot laiku hobijiem, pilnvērtīgam miegam un regulāriem atslodzes brīžiem.

Speciālista personīgie resursi – emocionālie, fiziskie un kognitīvie – tiešā veidā ietekmē spēju saglabāt mieru, vairot noturību pret emocionālām svārstībām, pieņemt lēmumus krīzes brīdī un sniegt kvalitatīvu atbalstu bērnam. Tie nav “patīkami sīkumi”, bet gan **profesionālās noturības pamatnosacījumi**.

*Lejupielādē metodiku par izaicinošas uzvedības iemesliem un risinājumu stratēģijām šeit:*

<https://www.uzvediba.lv/instrumenti/ka-izprast-uzvedibu/>



# ĀRPUSĢIMENES APRŪPES BĒRNI UN NOZIEDZĪGAIS NODARĪJUMS

**NORMUNDS SIMSONS**, VALSTS PROBĀCIJAS DIENESTS VIDZEMES REĢIONA TERITORIĀLĀS  
STRUKTŪRVIENTĪBAS VALMIERAS NODAĻAS PROBĀCIJAS SPECIĀLISTS, 20 GADU PIEREDZE DARBĀ  
AR BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM ĀRPUSĢIMENES APRŪPĒ

Sarunu darbnīcā tika aplūkots jautājums, kā bērna nonākšana ārpus ģimenes aprūpes ietekmē viņa turpmāko dzīvi un kāpēc daļa šo bērnu veic vai tiek iesaistīti noziedzīgos nodarījumos. Diskusijā tā tika iezīmēta kā kompleksa problēma, kas sakņojas gan bērna dzīves pieredzē, gan sistēmiskos izaicinājumos, gan sabiedrībā pastāvošajās struktūrās.

Darbnīcas laikā tika apskatīti faktori no dažādu institūciju perspektīvas, iezīmējot to, kā atšķirīgie saskarsmes punkti (policija, sociālie dienesti, aprūpes iestādes, draugu grupas, kopienas) ietekmē bērna uzvedību un riskus. Darbnīcas prezentācija pieejama [šeit](#).

## ● KAD SODS NEKĻŪST PAR ATTUROŠU FAKTORU: PIEDERĪBAS SAJŪTA DRAUGU GRUPAI

Klātesošie dalījās pieredzē, ka tradicionālie policijas centieni **biedēt ar sekām** vai **skaidrot likumpārkāpuma nepieļaujamību** bieži nerasniedz vēlamo efektu. Daudziem ārpusģimenes aprūpes jauniešiem ir **stipra piederības sajūta savai vienaudžu grupai**. Ja šajā grupā ir kāds, kurš jau piedzīvo tiesiskās sekas vai atrodas ieslodzījumā, tas netiek uztverts kā brīdinājums – tieši otrādi: **tas kļūst par apliecinājumu “mūsu grupas identitātei”**.

Sods šajā kontekstā netiek uztverts kā atturošs mehānisms. Tas tiek “normalizēts”, jo ir sastopams viņu sociālajā vidē un reizēm pat romantizēts.

## ● KONTROLES TRŪKUMS PĀR SAVU DZĪVI: UZVEDĪBA KĀ PRETOŠANĀS FORMA

Klātesošie uzsvēra, ka daudzi ārpusģimenes aprūpes bērni un jaunieši izjūt ļoti ierobežotu kontroli pār savu dzīvi – gan attiecībā uz dzīvesvietu, ikdienas noteikumiem un rutīnu, gan attiecībā ar pieaugušajiem un lēmumiem, kas viņus tieši skar. Diskusijā izskanēja atziņa, ka šādos apstākļos antisociāla vai likumam neatbilstoša rīcība nereti kļūst par mēģinājumu atgūt varu pār situāciju. Tā kalpo kā veids, kā vismaz daļēji “pārņemt kontroli” un pretoties pastāvošajai kārtībai, kas šķiet sveša un neizvēlēta. Citiem vārdiem sakot – **pārkāpums reizēm nav mērķis pats par sevi, bet gan impulsīva reakcija uz ilgstošu bezspēcības sajūtu**.

## ● KOPIENA KĀ RISINĀJUMS: VESELĪGAS PIEDERĪBAS VEIDOŠANA

Ja nav iespējas droši pieķerties ģimenei vai tuvam pieaugušajam, piederības nepieciešamība nemazinās – tā vienkārši tiek apmierināta citur, bieži vien sociālās atstumtības riska grupās vai vienaudžu lokos, kuros antisociāla uzvedība kļūst par normu.

Diskusijā vairākkārt tika uzsvērts: **alternatīva kopiena un piederības grupa var būt izšķiroša**. Likumpārkāpumu cēlonis bieži vien nav bērna personība, bet piederība videi, kurā šāda uzvedība ir norma. Tādēļ viens no būtiskajiem risinājumiem ir **veidot jauniešiem drošu, interesantu un vērtībās balstītu kopien**u.

- Būtiski, ka ārpusģimenes aprūpes nodrošinātājs, neatkarīgi no aprūpes formas, spēj nodrošināt bērnam/jaunietim emocionālu atbalstu, uzmanību, veidojot piesaisti un piederības sajūtu.
- Tika minētas iniciatīvas, piemēram, “Ghetto Games” – vide, kurā jaunieši var justies piederīgi, gūt atbalstu, attīstīt identitāti. Šādās kopienās jauniešiem interesantā veidā var arī sniegt iespēju sajūst kontroli pār savu dzīvi veselīgā veidā.

## ● AIZRAUTĪBA NO PIEAUGUŠAJIEM: ATTIECĪBU KVALITĀTE KĀ PREVENES PAMATS

Kā ļoti būtisks aspekts tika minēts speciālistu un pieaugušo aizrautīgums. Ja pieaugušais ir ieinteresēts, sirsnīgs, aktīvs un pierāda, ka bērns viņam rūp:

- piederības sajūta neveidojas riskantos draugu lokos,
- bērns jūtas redzēts un nozīmīgs,
- atrodas vide, kurā ir vieglāk iesaistīties pozitīvās aktivitātēs.

Šis princips attiecas gan uz aprūpes iestāžu darbiniekiem, gan audžuģimenēm un aizbildņiem.

## ● INDIVIDUĀLAIS LAIKS UN ATTIECĪBU STIPRINĀŠANA

Darbnīcā īpaši tika izcelts, ka ģimeniskā aprūpē izšķiroša nozīme ir individuālajam laikam: klātesamībai, sarunām un patiesai interesei par bērna dzīvi.

Tika minētas metodes, ko dalībnieki atzina par vērtīgām un efektīvām emocionālās tuvības un uzticēšanās veidošanai:

- regulārs kopā pavadīts laiks pie tējas krūzes ar katru bērnu,
- sarunas bez traucēkļiem,
- pārrunas par dienu un sajūtām.

## ● KOMPLEKSA PROBLĒMA, KOMPLEKSI RISINĀJUMI

Darbnīcas noslēgumā klātesošie vienoti atzina: **šis nav tikai jautājums par pašu bērnu – tā ir sabiedrības, sistēmas un sociālās nevienlīdzības problēma.**

Lai mazinātu risku, ka ārpusģimenes aprūpes bērni veic vai tiek iesaistīti noziedzīgos nodarījumos, nepieciešama:

- prevence ģimenēs (audzināšanas prasmes, zināšanas, nepieciešamie resursi vecākiem),
- atbalsts aprūpētājiem,
- veselīgas kopienas,
- emocionālā drošība,
- klātesoši un kosekventi pieaugušie,
- sociālās nevienlīdzības mazināšana.

Tikai visiem šiem elementiem darbojoties kopā, bērns iegūst reālu iespēju izveidot pozitīvu un drošu dzīves ceļu.



# KONFERENCE

2025. gada 25. novembrī koncertzālē “Valmiera” norisinājās Labklājības ministrijas rīkotā starptautiskā konference “Kā audzināt bērnu bez vardarbības: vides, speciālistu un kopienas nozīme”. Pasākumā klātienē piedalījās ap 80 dalībnieku, bet tiešraidi Labklājības ministrijas “Facebook” un “YouTube” kanālos vēroja plašāka auditorija.

Konferences laikā tika skatītas šādas tēmas:

- vides nozīme un ietekme uz bērnu nevardarbīgu audzināšanu,
- speciālista individuālo kompetenču nozīme bērnu nevardarbīgā audzināšanā,
- kopienas nozīme bērnu nevardarbīgā audzināšanā.

Konferences atklāšanā Labklājības ministrijas valsts sekretāra vietniece Diāna Jakaite uzsvēra:

“Sarunai ar bērnu nav jābalstās vardarbībā – tai jābalstās cieņā un mīlestībā. Starptautiskie pētījumi liecina – ja bērns aug nevardarbīgā vidē, viņam ir daudz lielāki akadēmiskie sasniegumi, bērns neturpina vardarbību pats savā dzīvē, bērns māc veidot cieņpilnas attiecības un viņam ir augstāka psiholoģiskā noturība. Bērni ir mūsu tagadne, bet viņi veidos mūsu nākotni.”

D. Jakaite izcēla piecas būtiskas atziņas:

1. Nevardarbīga audzināšana ir zināšanas, nevis iedzimtas prasmes – ikviens var kļūt labāks audzināšanā.
2. Bērna uzvedība ir pieaugušo radītais atspulgs – bērni mācās no mūsu piemēriem.
3. Ikvienam pieaugušajam ir loma bērna dzīvē – pat īsa saskarsme var mainīt bērna pasaules uztveri.
4. Speciālistu loma ir būt drošības tīklam, kad ģimene piedzīvo krīzi.
5. Pārmaiņas nenotiek vienā dienā – tās prasa laiku un mūsu iesaisti. Mēs esam pieaugušie, kuri redz bērnu kā cilvēku, nevis problēmu, palīdz, nevis nosoda, ieklausās, nevis apklusina. Mūsu piemērs ir ārkārtīgi nozīmīgs, jo bērni to nodod tālāk. Mēs varam būt atbalsts arī citiem pieaugušajiem, lai viņi spētu audzināt bez vardarbības. Mēs ticam, ka ikviens vēlas audzināt bērnus cieņpilni – jautājums ir par prasmēm, spējām un attieksmi pret sevi.

Konferences video ieraksti un prezentācijas pieejamas [šeit](#).

Savukārt 24. novembrī notika meistarklases sociālās jomās pārstāvjiem par nevardarbīgu audzināšanu, konfliktu vadību un profesionālās noturības stiprināšanu kopā ar konferences ārvalstu ekspertiem – sociālo darbinieku, akadēmiķi un starptautisko konsultantu Īanu Miliganu (Ian Milligan, Lielbritānija) un Glāzgovas Klaida koledžas pasniedzēju Džo Gibu (Joe Gibb, Lielbritānija), kā arī socioloģi Paolu Bortīni (Paola Bortini, Austrija).

# VĒSTKOPAS

Ja vēlies saņemt noderīgus resursus un ESF+ projekta "Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai" aktualitātes, pieraksties ikmēneša jaunumu vēstkopām:

<https://forms.office.com/e/XAG120sfLe>

Iepazīsties ar citām vēstkopām:

- [Kā sevī atpazīt vardarbīgas uzvedības pazīmes?](#)
- [Vecāku vajadzības bērnu nevardarbīgā audzināšanā](#)
- [Bērna pozitīva disciplinēšana](#)
- [Bērnu līdzdalības princips](#)
- [Piekrišanas nozīme vardarbības mazināšanā](#)
- [Ievilināšana](#)
- [Drošas un laimīgas bērnības pamats – nevardarbīga bērnu audzināšana](#)
- [Multidimensionālā ģimenes terapija – atbalsts bērniem ar vardarbīgu uzvedību un viņu ģimenēm](#)
- [Darbs ar pusaudžiem vardarbības novēršanai](#)

Lasi vairāk: <https://www.lm.gov.lv/lv/vestkopas>



# KONTAKTI



**projektsAIVGM@lm.gov.lv**



**SĀKUMS > ES UN FONDI > LM ĪSTENOTIE PROJEKTI**

<https://www.lm.gov.lv/lv/projekts/esf-projekts-atbalsta-instrumenti-var darbibas-gimene-mazinasanai>



**LINKEDIN:**

<https://www.linkedin.com/company/atbalsta-instrumenti-var darbibas-gimene-mazinasanai/>



**FACEBOOK:**

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61583216856567>

ESF+ PROJEKTS NR. 4.3.6.4/1/24/I/001 "ATBALSTA INSTRUMENTI  
VARDARBĪBAS ĢIMENĒ MAZINĀŠANAI"



Līdzfinansē  
Eiropas Savienība



Labklājības ministrija



NOSARGĀT