

# Psiholoģiski izglītojošu materiālu par psiholoģiskām ciešanām izplatīšana vecākiem un bērniem

Norādījumi pirmās līnijas darbiniekiem  
Darbs uzņemšanā



# Par norādījumiem

## Ko aptver šie norādījumi?

Norādījumi ir pievienoti pašpalīdzības rīku komplektam, kuru EUAA ir izstrādājusi kā daļu no vadlīniju paketes par **starptautiskās aizsardzības pieteikuma iesniedzēju garīgo veselību un labbūtību**. Starptautiskās aizsardzības pieteikuma iesniedzēji pašpalīdzības rīkus var izmantot patstāvīgi, ja vien viņi prot lasīt un rakstīt, kā arī nevēlas (vai viņiem nav nepieciešami) saņemt norādījumus no viņu dzīvesvietā strādājošām amatpersonām.

Šie norādījumi attiecas uz bukletiem:

- [Kā es varu atbalstīt savu bērnu grūtos brīžos?](#)  
– Pašpalīdzības rīks vecākiem
- [Kā man rīkoties situācijās, kad vecāki šķiet skumji, noraizējušies vai dusmīgi?](#)  
– Pašpalīdzības rīks bērniem
- [Kā rīkoties situācijās, kad mans draugs vai māsa/brālis ir bēdīgs, dusmīgs vai dara bīstamas lietas?](#)  
– Pašpalīdzības rīks vienaudžu atbalstam

## Kāpēc šie norādījumi ir izstrādāti?

Šie norādījumi palīdz uzņemšanā strādājošiem pirmās līnijas darbiniekiem, vecākiem, bērniem un gados jauniem pieteikuma iesniedzējiem veidot izpratni par to, kā atbalstīt ģimenes locekļus un vienaudžus grūtos brīžos, tostarp gadījumos, kad ir lielas psiholoģiskās ciešanas un uzkrāta iespējamā trauma.

## Kā šie norādījumi ir izstrādāti?

Šis dokuments papildina iepriekš minēto bukletu kopumu, kas ir izstrādāts ar Beļģijas, Vācijas, Grieķijas,

Nīderlandes un Zviedrijas ekspertu atbalstu. Bukleti galvenokārt tika testēti ar Grieķijā un Nīderlandē dzīvojošiem starptautiskās aizsardzības pieteikumu iesniedzējiem, mediatoriem un bēgļiem. Testēšanas laikā lietotāji norādīja, ka ir nepieciešamas norādes, lai atbalstītu bukletu ieviešanu.

## Kam ir paredzētas šīs norādes?

Lai gan bukletus var nepastarpināti izmantot vecāki, bērni un nepavadīti bērni kā pieteikumu iesniedzēji savu ģimenes locekļu un vienaudžu atbalstam, šīs instrukcijas galvenokārt ir paredzētas **speciālistiem**. Tie ir paredzēti, lai atbalstītu uzņemšanas jomā strādājošos pirmās līnijas darbiniekus, piemēram, sociālos darbiniekus, bērnu aizsardzības ekspertus, garīgās veselības aprūpes speciālistus, kā arī skolotājus, iesaistoties individuālās vai grupu sanāksmēs ar pieteikuma iesniedzējiem. Situācijās, kad tiek piemērota kopienā balstīta pieeja, **arī kopienu vadītāji** varētu izmantot norādījumus, lai palielinātu informētību par bukletos ietvertajiem tematiem.

## Kā šie norādījumi ir saistīti ar citiem EUAA rīkiem?

Šis dokuments un tajā minētais pašpalīdzības rīku kopums ir daļa no EUAA centieniem attīstīt zināšanas un izpratni par starptautiskās aizsardzības pieteikuma iesniedzēju **garīgo veselību un labbūtību**. Plašāka informācija ir pieejama EUAA [tīmekļa vietnes](#) neaizsargātības lapā.

Bukleti un šīs norādes tiek izplatītas arī EUAA platformā [Parunāsim par patvērumu \(Let's Speak Asylum\)](#), kur īpaša uzmanība ir pievērsta **informācijas sniegšanai** starptautiskās aizsardzības pieteikuma iesniedzējiem.

Ja rodas jautājumi, nepieciešamība pēc skaidrojumiem vai citas atsauksmes par pašpalīdzības rīku kopumu un to ieviešanu, lūdz, sazinieties ar [vulnerablegroups@euaa.europa.eu](mailto:vulnerablegroups@euaa.europa.eu).

## Saturs

3

- > Kā izmantot šos norādījumus?
- > Bukletu mērķis
- > Atbalstīšana

4

- > Laiks, sagatavošanās un saturs

9

- > Citi svarīgi apsvērumi un pamata aizsardzības pasākumi

# Kā izmantot šos norādījumus?

Bukletos kopīgots saturs, atgādinājumi un padomi var kalpot kā ierosinājumi pārrunām par konkrētu jautājumu individuālās vai grupu sesijās. Šajos norādījumos ir sniegtas dažas pamata norādes par bukletu izmantošanu šādā vidē.

Visi trīs bukleti aptver tēmu psiholoģisko ciešanu tēmu, tostarp pēc traumatiskiem notikumiem, no trīs dažādu mērķgrupu — vecāku, bērnu un brāļu/māsu/vienaudžu — perspektīvas.

Pirmās līnijas ierēdņi var izmantot bukletus un šos norādījumus, lai organizētu individuālas vai grupu nodarbības ar pieteikuma iesniedzēju kopieni par šādiem tematiem:

- vecāku statuss;
- psiholoģiskas ciešanas vai traumas;
- kā ļoti grūtos brīžos (piemēram, ierodoties) mazināt negāciju pārvarēšanas risku;
- kā pamanīt kādas personas sliktu emocionālo pašsajūtu (piemēram, depresijas pazīmes);
- kā palikt drošībā, ja kāds uzvedas izaicinoši (piemēram, sāk lietot alkoholu).

## ➤ Bukletu mērķis

Trīs bukletu mērķis ir atbalstīt vecākus, bērnus un vienaudžus, kuri ir ieradušies Eiropā, un pieredzēt ievērojamas viņu ģimenes locekļu vai draugu uzvedības izmaiņas. Izmaiņas var izpausties atšķirīgi, un daži cilvēki var tikt ietekmēti vairāk nekā citi. Šie rīki sniedz pamata ieteikumus un atgādinājumus par to, kā palīdzēt šīm personām justies labāk, un norāda, kad var būt nepieciešams lūgt profesionālu atbalstu.

Šie rīki cenšas veicināt pamata **garīgās veselības prātību** un atbildēt uz jautājumiem, piemēram, “Kā es varu pamanīt, ka kāds manā tuvumā cieš no spriedzes?”. Turklāt to mērķis ir stiprināt pašu iesaistīto personu un kolektīvo **iedarbīgumu un noturību**.

Tie darbojas kā pašpalīdzības rīki un ir izstrādāti tā, lai tos varētu izmantot paši pieteikuma iesniedzēji. Tomēr ir iespējamās situācijas, kad pieteikuma iesniedzēji jūtas ērtāk, iepazīstot saturu kopā ar citiem. Tādējādi tos var apspriest arī individuālās vai grupu sesijās, ko atbalsta profesionālis.

Rīki arī cenšas pievērst uzmanību apsvērumiem par **aizsardzību un nekaitīgumu**, jo īpaši, ja ir iesaistīti bērni. Mērķis ir nodrošināt, lai bērni pirms citu cilvēku atbalstīšanas centieniem aizsargātu paši sevi, jo citādi viņi var nokļūt potenciāli bīstamā, vardarbīgā vai aizskarošā situācijā.

## ➤ Atbalstīšana



### Atbalstītāji un tulkošana grupu sesijās

Ja **grupas sanāksmju** kontekstā **izpratnes veidošanai** izmanto bukletus, grupā nedrīkst būt vairāk par **10–15 pieteikuma iesniedzējiem**, lai veidotos jēgpilnas diskusijas.

Ieteicams izmantot **vienu galveno atbalstītāju**, kurš vada diskusiju, un **atbalstītāja palīgu**, kurš vairāk paliek otrajā plānā un izdara piezīmes. Atbalstītāja palīgs uzrauga arī grupas dinamiku (piemēram, ja kādiem pieteikuma iesniedzējiem rodas spriedze vai citas emocijas saistībā ar konkrētu tematu), pieraksta visus novērojumus un vajadzības gadījumā tos norāda atbalstītājam.

Ja ir nepieciešams **tulks**, grupai jābūt mazākai, nepārsniedzot **4–6 pieteikuma iesniedzējus**, jo tulkošana aizņem dārgo laiku un, ja personu, kurām nepieciešama tulkošana, ir vairāk par 4–6, pastāv risks, ka atvēlētais laiks var būt nepietiekams diskusijai.

Mazākām tulka atbalstītām grupām var nebūt nepieciešams atbalstītāja palīgs. Atbalstītājam ir jāizlemj, kādas personas katrai pieteikuma iesniedzēju grupai ir nepieciešamas procesa atbalstam. Turklāt zelta likums ir nodrošināt, lai atbalstītāju, viņu palīgu un tulku skaits nepārsniedz dalībnieku faktisko skaitu.

Tulkiem ir jā sagatavojas uzdevumam, iepriekš izlasot bukletus, lai nodrošinātu izpratni par tā saturu un apgūtu pareizo leksiku. Ir svarīgi tulkam atgādināt, ka sacītais ir jātulko burtiski bez aizspriedumiem.

Atbalstītājiem ir jābūt prasmīgiem, lai uzlabotu informētību grupas kontekstā. Ja ir iesaistīti bērni, kuri ir pieteikuma iesniedzēji, atbalstītājiem ir jābūt arī pilnīgai izpratnei par bērnu aizsardzību un drošību.



## Grupu sastāvs un grupu sanāksmes

Veidojot **grupu**, atbalstītājiem jāņem vērā tādi faktori kā dalībnieku valodas, dzimums, vecums, kā arī kultūras un reliģiskais konteksts. Organizējot sanāksmes vecākiem, būtu arī jāizvērtē, vai abiem vecākiem vajadzētu jāpiedalās vienā un tajā pašā sesijā vai arī lietderīgāk ir viņus nošķirt. Mērķis ir izvairīties no situācijām, kad potenciāli atšķirīgas pieejas vecāku pienākumiem var novest līdz sadursmēm, kas var vēl vairāk saasināt situāciju mājās un apdraudēt bērna labbūtību.

**Grupu sanāksmes ir noderīgs formāts**, lai sapulcinātu pieteikuma iesniedzējus un pārrunātu ne tikai problēmas, ar kurām viņi saskaras, bet arī cerības un svarīgu informāciju vai vienkārši izklaidētos un novērstu uzmanību no ikdienas dzīves uzņemšanas centrā. Atbalstītāja vadītu sanāksmju priekšrocība ir tā, ka dalībnieki tiek aizsargāti, piemēram, kad grupa apspriež sarežģītu tematu un ir jāiejaucas pirmās līnijas darbiniekiem. Turklāt grupu sanāksmes sniedz iespēju koordinatoriem identificēt pieteikuma iesniedzējus ar iespējamu daudzslāņu neaizsargātību, kam var būt nepieciešamas turpmākas darbības.

Grupu sanāksmes ir labs veids, kā kopīgi izvērst noteiktas tēmas un apzināties, ka “neesat viens”. Tās nodrošina platformu, kurā pieteikumu iesniedzēji var dalīties savās zināšanās un savstarpēji mācīties. Tās var būt daudzpusīgi spēcinošas. Šādas tikšanās var arī atbalstīt jaunu draudzību un sakaru veidošanu ar citiem pieteikuma iesniedzējiem un ideālā gadījumā novest līdz sociālā atbalsta tīkla izveidei.

Ikreiz, kad tiek atzīts, ka grupas sesijas ir labākais formāts, ir svarīgi nodrošināt, lai grupu sesiju sākumā dalībnieki vienotos par saviem **grupas noteikumiem**. Noteikumi tiks formulēti vienreiz un būs piemērojami jebkurā grupas pulcēšanās brīdī (tikai vienreiz vai uz vairākām grupas sesijām).

## Laiks, sagatavošanās un saturs



### Laiks

Gan grupu, gan individuālās sanāksmes jāplāno laikā, kad dalībnieki var piedalīties bez problēmām vai traucējumiem (piemēram, pēc darba/skolas vai — vecākiem — kad bērni ir skolā). Katras **sesijas ilgums** nedrīkst pārsniegt 1,5 stundas. Pēc tam uzmanības līmenis samazinās un dalībnieki var būt aizņemti ar citām aktivitātēm.



### Atrašanās vieta

Sanāksmju norises vieta būtu jānorunā ar dalībniekiem. Ideālā gadījumā vietai jābūt drošai, viegli pieejamai, tostarp personām ar kustību traucējumiem, kā arī jānodrošina privātums. Dalībnieki un koordinatori var sēdēt uz krēsliem aplī, lai visi varētu labi redzēt un dzirdēt cits citu. Ja grupā ir vecāki un mazi bērni, lietderīga alternatīva var būt sēdēšana uz grīdas paklāja (ja tas ir piemēroti kultūrai), lai bērni varētu rāpot un rotaļāties vecāku tuvumā, netraucējot sesiju.



## Grupās noteikumu piemērs

- ✓ Cieniet cits citu.
- ✓ Ļaujiet runāt visiem, bet ļaujiet dalībniekiem arī tikai klausīties.
- ✓ Nav nepareizu, pareizu vai svarīgāku viedokļu. [Vienīgais izņēmums ir gadījums, ja kāds iestājas par miesas sodu. Šādā gadījumā atbalstītājam vajadzētu iejaukties un iejūtīgi paskaidrot, ka nekāda vardarbības forma nav pieņemama.]
- ✓ Ikviens var brīvi izteikt savas domas.
- ✓ Dalībnieki nevar ienākt un iziet no nodarbībām pēc saviem ieskatiem.
- ✓ Tikšanās laikā nenotiek sarunas pa tālruni.
- ✓ Tālruņiem ir ieslēgts klusuma režīms.
- ✓ **Konfidencialitāte:** vispārīgas tēmas, kas aplūkotas bukletos, var izpaust citiem kopienas dalībniekiem. Taču personiskiem jautājumiem, ko pastāsta dalībnieki, ir jāpaliek grupas ietvaros.
- ✓ Grupas sanāksmēm jābūt drošai vietai, kur paust domas un bažas.

Iespējama konfidencialitātes trūkums **ierobežo grupu sanāksmes**. Dalībnieki var "aizmirst" grupas noteikumus, tostarp konfidencialitātes principu. Tāpēc atbalstītājiem ir jāatgādina grupas biedriem nestāstīt ļoti personisku pieredzi, jo grupas sanāksmes nav konsultāciju sesija. Ļoti svarīgām/personiskām tēmām var pievērsties pēc tikšanās ar atbalstītājiem. Lai gan grupu sanāksmes ir uzskatāmas par "drošu" vietu, kur mācīties un pārrunāt, nekad nevar nodrošināt, ka apspriestā informācija netiek atklāta citiem kopienas locekļiem, un tas rada risku.

Atsevišķos gadījumos varētu būt lietderīgi organizēt privātas ģimenes sesijas, kurās pulcējas vecāki un bērni, kurus ir skārušas emocionālas ciešanas un dažādie pārvarēšanas veidi. Šādā gadījumā sesija ir jāatbalsta sociālajam darbiniekam vai garīgās veselības aprūpes speciālistam. Tomēr šāda struktūra būtu jāveido pa posmiem, iespējams, sākot ar individuālām sesijām un pēc tam savedot dalībniekus kopā atkarībā no konteksta un risināmajām problēmām.



## Saturs

Bukletos ir parādītas **pamatpazīmes** un dažas **izplatītas reakcijas**, ko var pamanīt, ja bērns, pusaudzis, draugs, brālis, māsa vai vecāki cieš no spriedzes. Šajos rīkos uzskaitītās tēmas aptver dažādas iespējamās ciešanu situācijas, kā arī padomus un atgādinājumus par to, kā reaģēt. Ne visiem pieteikuma iesniedzējiem visas jomas būs vienlīdz interesantas, un iekļautais saturs nav izsmelošs. Tādēļ atbalstītāji tiek aicināti iedrošināt pieteikuma iesniedzējus sniegt savus piemērus un ierosinājumus par to, kas varētu būt noderīgs vai nelietderīgs.

Kopumā grupas diskusijai būtu jāaptver visiem dalībniekiem noderīgs saturs. Tādējādi **dalībnieki izvēlēsies, vadīs** un zināmā mērā **virzīs sesijas saturu**.

Nodarbību mērķis ir nodrošināt dalībniekiem instrumentus, ar kuriem viņi var palīdzēt saviem ģimenes locekļiem un draugiem sajūties labāk. Ja ir iesaistīti bērni, tad galvenais vēstījums, kas jānodod, ir nepieciešamība bērniem prioritizēt savu drošību.



## Kā kopīgot saturu

Atkarībā no grupas sastāva un dalībnieku vajadzībām var dažādos veidos **kopīgot bukletu saturu**. Tālāk ir izklāstītas iespējamās opcijas.

- Nodrošiniet rīka drukātu versiju katram dalībniekam, lai grupa varētu to lasīt kopā.
- Ja iespējams, projicējiet saturu uz sienas un nolaset to skaļi kopā dalībnieku valodā (izmantojiet tulkoto versiju un, ja nepieciešams, tulka atbalstu). Jums kā atbalstītājam ir jāatsaucas uz versiju savas dalībvalsts valodā.
- Iepriekš atlasiet vairākas lapas, izdrukājiet tās kā plakātus un novietojiet pie tikšanās telpas sienām. Dalībnieki var apstaigāt plakātus un pāros/mazākās grupās pārrunāt redzēto, izlasīto, saprasto, kā arī papildu punktus, ko viņi vēlētos pievienot. Pēc tam diskusija turpinās lielākā grupā.
- Izdrukājiet zīmes, atgādinājumus un padomus uz atmiņas kartēm un novietojiet tās apgriezta veidā dalībnieku grupas vidū. Dalībnieki izvēlas kartītes, skaļi nolasa (vai arī tās nolasa vadītājs/tulks), pārdomā un apspriež grupā.



## Kā pārrunāt saturu ar dalībniekiem

Lai notiktu jēgpilna diskusija, ir svarīgi nodrošināt **vecuma, dzimuma un kultūras** atšķirību uzsvēršanu.

Papildu ieteikumus par to, kā vecāki un bērni parasti atpazīst to, ka kāds nejūtas labi, kā viņi reaģē un pie kā vērsas, var apspriest turpmāko (individuālo vai grupas) sesiju laikā. Lai nodrošinātu **kultūrai, vecumam un dzimumam pielāgotu pieeju**, ieteicams priekšlikumus grupēt, pamatojoties uz pieteikuma iesniedzēju izcelsmes vietu, dzimumu, reliģisko piederību un vecumu.

Ja dalībnieki neizsaka nekādas vēlmes par to, kuru jomu aplūkot no bukletiem, varat rīkoties šādi:

- izmantojot **zīmes, reakcijas un ieteikumus**, katrā sesijā aptvert vienu jomu; vai
- **sagrupēt saturu** un aptvert 2–3 jomas vienā sesijā; vai
- **vienā piegājiēnā** aplūkot visu rīku (vadītājs kopā ar dalībniekiem lasa bukletu un atbild uz jautājumiem tikai tad, kad tie rodas).

Jūs varat izvēlēties jebkuru no iepriekš minētajām iespējām atkarībā no grupas dinamikas, dalībnieku izpratnes un vajadzībām.



## Piezīmes atbalstītājam

Nākamajā sadaļā atradīsiet ieteikumus, kā atbalstīt grupu sanāksmes un iesaistīt pieteikuma iesniedzējus, apspriežot katru bukletu.

### Kā es varu atbalstīt savu bērnu grūtos brīžos?

#### Tikšanās organizēšana ar vecākiem, lai pārrunātu viņu bērna/pusaudža uzvedību un labbūtību

##### Ievada uzdevums

Mēģiniet sākt ar nelielu uzdevumu un pajautāriet dalībniekiem, kādi ir viņu vaļasprieki un mīļākie

ēdieni. Noslēdziet ar jautājumu par to, no kurienes viņi ir ieradusies. Dalībnieki īsi pastāsta. To var organizēt kā rotaļu, un tam nevajadzētu ilgt vairāk par 10 minūtēm. Noslēguma jautājums “No kurienes jūs esat?” palīdz atbalstītājam doties tālāk.

Atbalstītājs norāda uz dalībnieku atšķirīgajām izcelsmes valstīm, reģioniem un pilsētām, kā arī to, ka šādas dažādības rezultātā var atšķirties arī tas, kā mēs pamanām, ka kāds nejūtas labi, un ko varam darīt, lai sniegtu atbalstu. Atbalstītājs jautā:

- Kā cilvēki jūsu dzimtenē parasti saprot, ka kāds no ģimenes nejūtas labi?
- Ko vecāki parasti dara, ja redz, ka viņu bērni ir nobažījušies?

- Ko vecāki parasti dara, lai bērns justos labāk, kad viņš ir bēdīgs vai satraukts? Kas jums ir palīdzējis?
- Vai tur, kur tagad dzīvojat, ir ieviesti kādi atbalsta mehānismi, kas varētu būt noderīgi?

Kā atbalstītājs noskaidrojiet, vai grupas dalībnieki var nosaukt kādus oficiālus atbalsta dienestus (piemēram, sociālos darbiniekus, medmāsas), kas ir pieejami centrā un varētu būt noderīgi visiem grupas dalībniekiem. Varat arī pārbaudīt, vai ir pieejams neformāls atbalsts, piemēram, vecāka gadagājuma cilvēki, kuri tiekas ar jauniešiem un palīdz vecākiem audzināt bērnus, reliģiskie līderi, citi kopienas pārstāvji u. c.



Šie divi bukleti ir paredzēti 12–17 gadus veciem bērniem, bet tos var lietot arī jauniem pieaugušajiem. Ja dalībnieku grupu veido bērni līdz 12 gadu vecumam, atbalstītajiem ir jāpielāgo valoda dalībnieku vecumam. Viņiem ir arī jārikojas bērna labākajās interesēs attiecībā uz to, ko var/vajadzētu stāstīt un apspriest, ņemot vērā bērna vecumu un

attīstības stadiju. No šiem elementiem ir atkarīgs arī izmantojamais formāts. Piemēram, satura izlasīšana var nebūt noderīga jaunākiem bērniem. Nav ieteicams apspriest bukletu saturu ar bērniem līdz 8 gadu vecumam. Jebkurā gadījumā darbiniekiem, kuri nodarbojas ar jaunākiem bērniem, ir nepieciešamas attiecīgas prasmes.

**Kā man rīkoties situācijās, kad vecāki šķiet skumji, noraizējušies vai dusmīgi?**

## Tikšanās organizēšana ar bērniem, lai apspriestu viņu vecāku uzvedību vai labbūtību

### Ievada uzdevums

Mēģiniet sākt ar nelielu uzdevumu un pajautāriet dalībniekiem, kādi ir viņu vaļasprieki un mīļākie ēdieni. Noslēdziet ar

jautājumu par to, no kurienes viņi ir ieradušies. Dalībnieki īsi pastāsta. To var organizēt kā rotaļu, un tam nevajadzētu ilgt vairāk par 10 minūtēm. Noslēguma jautājums “No kurienes jūs esat?” palīdz atbalstītajam doties tālāk.

Atbalstītais norāda uz dalībnieku atšķirīgajām izcelsmes valstīm, reģioniem un pilsētām, kā arī to, ka šādas dažādības rezultātā var atšķirties arī tas, kā mēs pamanām, ka kāds nejūtas labi, un ko varam darīt, lai paliktu drošībā un sniegtu atbalstu. Atbalstītais jautā:

- Kā jūs saprotat, ka pieaugušais nejūtas labi un var būt nepieciešama palīdzība?
- Kā uzvedas pieaugušais, ja viņam nav labi? Ko viņi dara citādi nekā parasti?

Pārtrauciet un apskatiet, ko ir pastāstījusi jauniešu grupa. Turpiniet ar šādiem vārdiem:

- Jūs minējāt dažus piemērus, piemēram, “viņi uzvedas dīvaini, rīkojas citādi nekā parasti u. c.” [atbalstītais atsaucas uz dalībnieku minētajiem piemēriem]. Vai varat iedomāties, ko pieaugušie var darīt, bet kam bērniem būtu jāpievērš uzmanība, lai viņi būtu drošībā?

Atbalstītais uzmanīgi uzklausa jauniešus un atzīmē viņu sacīto. Atbalstītais cenšas rūpīgi saistīt to, kas ir vispārīgi pastāstīts par pieaugušajiem, ar vecāku uzvedību, izmantojot arī piemērus no bukleta. Ir svarīgi **neatsaukties** uz grupā klātesošo bērnu vecākiem. Bērni nedrīkst sajust, ka viņu personiskā situācija tiek apspriesta publiski. Atbalstītais var, piemēram, teikt:

- Jūs daudz pastāstījāt Dažreiz pat vecāki var rīkoties šādi.

Atbalstītais atsaucas uz depresijas pazīmēm, piemēram, ja personai nav intereses iesaistīties nekādās darbībās, nerūpējas par bērniem kā iepriekš. Tam vajadzētu rosināt diskusiju par to, ka smagas pieredzes dēļ cilvēks var uzvesties citādi. Piemēram, kādu laiku vecāks var būt vairāk noslēgts,

aizkaitināms, nepacietīgs un nemierīgs. Tas ir normāli, un situācijai atkal vajadzētu mainīties.

Ir svarīgi norādīt, ka **nekad** nevar attaisnot vardarbību pret bērnu (fizisku, verbālu, psiholoģisku vai pat seksuālu). Nav pieļaujams, ka kāds no vecākiem kļūst vardarbīgs. Jaunajiem dalībniekiem jāuzsver, ka, lai gan ir normāli, ka vecāki ne vienmēr ir pieklājīgi, laipni un cieņpilni, iespējams, sarežģīto apstākļu dēļ, vardarbība nav pieņemama.

Kā atbalstītais pārliecinieties, vai dalībnieki apzinās drošības saglabāšanas nozīmi. Šai nolūkā norādiet, kādi atbalsta pakalpojumi ir pieejami izmitināšanas iestādē bērniem, kuri dzīvo kopā ar agresīvu vai neveselu vecāku/aprūpētāju.

Mēģiniet panākt, lai bērni grupā pastāstītu **noderīgu informāciju** par to, kā palikt drošībā. Viņi var minēt personas (piemēram, aizbildņus), iestādes, palīdzības līnijas u. c., ar kurām sazināties, lai saņemtu atbalstu. Tomēr **esiet piesardzīgs un uzdodiet jautājumus par esošajiem atbalsta mehānismiem tikai tad, ja esat pārliecināts, ka atbalsts ir pieejams**. Ja zināt, ka bērni būs vieni, mēģiniet noskaidrot, kā var organizēt **kopienas atbalstu**, lai palīdzētu sarežģītās situācijās.

Ir svarīgi, lai bērni nestāstītu par personīgo pieredzi. **Grupās sanākšana nav konsultāciju sesija**. Tā ir vispārēja diskusija par viņiem tuvu cilvēku ciešanu pazīmēm. Ja atbalstītais ievēro, ka personisku seku dēļ ir nepieciešama padziļināta saruna, bērns/grupas dalībnieki tiek informēti, ka viņi var sazināties ar atbalstītāju(-iem) **pēc** sanāksmes, lai informētu par savām personīgajām problēmām.



## Kā rīkoties situācijās, kad mans draugs vai brālis/māsa ir bēdīga, dusmīga vai dara bīstamas lietas?

### ➤ Tikšanās organizēšana ar bērniem, lai apspriestu viņu draugu/brāļu/māsu uzvedību vai labbūtību

#### Levada uzdevums

Mēģiniet sākt ar nelielu uzdevumu un pajautāriet dalībniekiem, no kurienes viņi ir

ieradušies, kādi ir viņu vaļasprieki, mīļākie ēdieni u. c. Dalībnieki īsi pastāsta. To var organizēt kā rotaļu, un tam nevajadzētu ilgt vairāk par 10 minūtēm. Pēc tam uzsveriet, ka mums visiem ir atšķirīga pieredze, taču mēs visi varam redzēt, kad kādam neklājas labi. Uzaiciniet bērnus sniegt piemērus, nemudinot uz personīgiem stāstiem. Varat pajautāt:

- Kā tu vari pamanīt, ka draugam vai brālim/māsai neklājas labi?

Kā atbalstītājs mēģiniet bērniem norādīt ne tikai uz viņu pamanītajām uzvedības izpausmēm, bet arī uz dzirdēto, piemēram, ja draugs vai brālis/māsa ir mainījis runas veidu (lieto sliktus vārdus, runā agresīvi) vai sācis runāt par tādām tēmām kā bandas, narkotikas vai tamlīdzīgām.

Pārrunājiet ar jauniešiem, cik svarīgi ir būt uzticīgam draugam, ja vien tas neapdraud neviena drošību. Norādiet, ka ir svarīgi redzēt, kad draugs vai brālis/māsa jūtas apdraudēti. Šādā gadījumā, iespējams, būtu labi vērsties pie kāda uzticama pieauguša, lai saņemtu padomu.

Kā atbalstītājs sagatavojieties izplatītajiem negatīvajiem veidiem, kā tikt galā ar jauniešiem savas darba vietas kontekstā. Uzmanīgi uz klausiet grupu un noskaidrojiet, kādu papildinformāciju varētu sniegt grupas dalībniekiem. Atkarībā no tā diskusiju temata jūs, iespējams, vēlēšities pastāstīt par atbalsta piedāvājumiem, kas ir saistīti ar veselību, ģimenes plānošanu, psihosociālajiem pakalpojumiem, izglītību, mājasdarbu klubiem, sporta nodarbībām, mūzikas/mākslas/kultūras aktivitātēm bērniem/jauniešiem, rehabilitācijas pakalpojumiem (tostarp saistībā ar narkotiku lietošanu).



**Grupās sanāksmes nav konsultāciju sesija.** Tāpēc personisku pieredzi ar attiecīgo personu apspriediet **pēc** grupas sanāksmes beigām. **Galvenā rūpju joma ir bērna/pusaudža drošība un aizsardzība.** Konkrētos gadījumos (pieteikuma iesniedzējiem, kuriem nepieciešams atbalsts) noteikti sazinieties ar attiecīgo pakalpojumu sniedzēju, ja tas ir pieejams. Atcerieties, ka šīs iespējas ir jāpārrunā ar bērnu **tikai tad**, ja pakalpojumi patiešām ir pieejami.

Grupu sesiju laikā atbalstītājiem ir jāatzīst pieteikuma iesniedzēju piedāvātie ieteikumi un tie elastīgi jāintegrē diskusijā. Ja dalībnieku tieši sniegtie piemēri

izrādās efektīvāki, lai sāktu jēgpilnu sarunu, vislabāk izmantot tos, nevis atsaukties uz bukletiem.



# Citi svarīgi apsvērumi un pamata aizsardzības pasākumi

- Dalībnieki tiek informēti par individuālās(-o) vai grupas sanāksmes(-ju) mērķi. Par laiku vienojas kopīgi, un dalība ir brīvprātīga.
- Ja grupas sanāksmēs piedalās bērni, viņu aprūpētājs ir informēts un piekrīt.
- Visiem dalībniekiem tiek dota vienlīdzīga iespēja paust viedokli, taču neviens netiek mudināts vai aktīvi spiests piedalīties diskusijā. Grupu diskusijām jābūt līdzsvarotām, un tajās nedrīkst dominēt tikai viens grupas dalībnieks vai viens dzimums.
- Lai gan dažos gadījumos var būt lietderīgi veidot jauktas grupas (piemēram, vienā grupas sanāksmē piedalās abi vecāki vai ir jaukta pusaudzņu grupa), parasti piemērotākas un drošākas ir viendabīgas grupas. Tas jo īpaši attiecas uz gadījumiem, kad vecāku audzināšana vai dzimumu lomas tiek apspriestas plašākas vecāku atbalsta paketes ietvaros. Tāpēc atbalstītājam, pirms pieņemt lēmumu par pāru kopīgu dalību vienā un tajā pašā sesijā, ir rūpīgi jāanalizē situācija. Visām iesaistītajām personām ir jānodrošina “neaizskaršanas” pieeja.
- Sniegtā informācija netiek apspriesta kā “nepareiza vai pareiza”. Grupas vide ir jāuzskata par kopīgu mācību platformu, lai uzzinātu, kas darbojas labāk un kas ne tik labi. Izņēmums ir gadījumi, kad atsevišķi grupas biedri veicina miesas sodus bērniem vai cita veida vardarbību, lai “salabotu” bērnu vai draugu. Ja tā notiek, atbalstītājam ir jāiejaucas sensitīvā veidā un jāpastāsta par šāda soda veida alternatīvām. Atbalstītājiem ir jāapzinās, ka dažās pieteikuma iesniedzēju izcelsmes valstīs fiziska sodīšana joprojām var būt likumīga, tostarp skolās. Lai gan ir jāveicina **nulles tolerance pret vardarbību**, tas ir jādara **iejūtīgi**. Diskusijās ar vecākiem koncentrējieties uz atvērtu dialogu un diskusiju par “labām vecāku” prasmēm. Mērķis ir gādāt par bērnu drošību. Šajā nolūkā jums, iespējams, vajadzēs apspriest to, kas ir pieņemams ES kontekstā.
- Diskusiju **uzmanības centrā** vienmēr jāizvirza tas, kas dalībniekiem **palīdz** vairot viņu bērnu, viņu pašu, ģimenes locekļu vai draugu drošību un labas sajūtas. Ja dalībniekiem noderētu rīkos sniegtie piemēri, tos var izmantot diskusiju vajadzībām. Ja diskusijai labāk noder grupas sniegtie piemēri, izmantojiet tos.
- Ja kāds dalībnieks sesijas laikā izjūt lielas ciešanas, viņam ir nekavējoties jāsaņem specializēta atbalsta personāla uzmanība un individuāls atbalsts. Šādā gadījumā, ja tiek uzskatīts, ka tas ir lietderīgi, bukletu saturu var pastāstīt individuālas sesijas laikā. Koordinatoriem būtu jāizvairās grupā apspriest ļoti personiskus jautājumus saistībā ar ģimeni. Tas tiek darīts, lai aizsargātu attiecīgo vecāku, bērnu vai draugu un nodrošinātu, ka viņu problēmas netiek tālāk atklātas sabiedrībai.
- Ja tulki ir no pieteikuma iesniedzēju kopienas, atbalstītājiem jāpatur prātā, ka viņiem var nākties saskarties ar līdzīgām problēmām kā pārējiem grupas dalībniekiem. Pēc sesijām ieteicams to īsi pārrunāt ar tulku.
- Gan atbalstītājam, gan viņa palīgam ir jāatzīmē diskusiju punkti, lai pēc tam sazinātos ar pieteikuma iesniedzējiem, kuriem ir nepieciešama palīdzība, un/ vai viņu bērniem, brāļiem/māsām un draugiem.
- Kritiskās situācijās (piemēram, pašnāvības mēģinājums) informācija ir jāsniedz citiem kolēģiem, vienlaikus nodrošinot pieteikuma iesniedzēja konfidencialitāti. Vajadzības gadījumā, lai sniegtu efektīvu un drošu atbalstu visām iesaistītajām personām, var būt nepieciešama ģimenes locekļu vai aprūpētāju piekrišana.

Ne Eiropas Savienības Patvēruma aģentūra (EUAA), ne personas, kas rīkojas EUAA vārdā, neatbild par to, kā tiek izmantota šajā publikācijā iekļautā informācija.

Luksemburga: Eiropas Savienības Publikāciju birojs, 2024

PDF ISBN 978-92-9410-309-3 doi:10.2847/433115 BZ-09-23-324-LV-N

© Eiropas Savienības Patvēruma aģentūra (EUAA), 2024

Titullapas attēls: ©Mary Long/stock.adobe.com; ©KeronnArt/stock.adobe.com; ©The img/stock.adobe.com; ©Good Studio/stock.adobe.com; ©Natalia/stock.adobe.com, lappuse 3 līdz 6: ikonas © Panuwat/stock.adobe.com, lappuse 5: ©iStock.com/vasabii, lappuse 6: ©Mary Long/stock.adobe.com; ©KeronnArt/stock.adobe.com, lappuse 7: ©The img/stock.adobe.com, lappuse 8: ©Good Studio/stock.adobe.com; ©Natalia/stock.adobe.com.

Atļauts reproducēt, norādot avotu. Lai varētu izmantot vai reproducēt fotoattēlus vai citus materiālus, uz ko EUAA nav autortiesību, atļauja jāprasa tieši autortiesību īpašniekam.



Eiropas Savienības  
Publikāciju birojs

