

NEVARDARBĪGA PRETOŠANĀS METODE

(no angļu val. - Non-Violent Resistance, NVR)

Rokasgrāmata vecākiem, kuru bērniem ir vardarbīga vai izaicinoša uzvedība

IEVADS

1. Vai atpazīsti savas mājas?
2. Sadarbība un vecāku darbs. Vecāku klātbūtne.
3. “Es neesmu šajā viens”- atbalsta loka veidošana
4. NVR stratēģijas
 - 4.1. Grozi
 - 4.2. Paziņojums
 - 4.3. “Pasēdēšana”
5. Attiecību atjaunošana
6. Palīdzēt brāļiem un māsām pastāstīt savu stāstu
7. Vecāku klātbūtne bērnam atrodoties ārpus mājas
8. Rūpēs par sevi...

Atsauces

Pielikums Nr.1. Ar ko sākt?

Pielikums Nr.2. Vecāka pieredzes stāsts

Pielikums Nr.3. Atbildes uz vecāku jautājumiem par NVR

Cienījamie vecāki!

Jūs esat nolēmuši doties ceļā, kur mācīties pretoties vardarbībai un izaicinošai bērna uzvedībai ir vecāku spēcīga izvēle.

Nevardarbīga pretošanās (NVR) ir pamatprincips šajā metodē. Mērķis ir atjaunot vecāku individuālo spēku un pašcieņu, izbaudīt attiecības Jūsu ģimenē atkal kā atbildīgs un mīlošs vecāks bez jebkādas vardarbības pret sevi vai citiem. Programmas stratēģijas nenozīmē padošanos vai bērna uzvedības ignorēšanu.

Piekrišana kaut kā jauna izmēģināšanai var būt mazliet biedējoša, bet cilvēki Jums blakus (speciālisti, atbalsta loka personas) būs ar Jums kopā un atbalstīs.

NVR grupu sesijās satiksiet arī citus vecākus, kuri arī cer un ir motivēti uz labāku dzīvi ar saviem bērniem, un risina līdzīgus jautājumus kā Jūs. Izmantojiet grupas atbalstu, lai dalītos pieredzē. Iespējams, vēlēšities runāt par idejām un mācībām ar savu partneri, citiem ģimenes locekļiem un draugiem, un mēs aicinām Jūs to darīt.

Mēs iesakam apsvērt idejas un priekšlikumus un to, kā tie varētu atbilst Jūsu ģimenes dzīvē. Šis kurss ir tikai garāka ceļa sākums, kas turpināsies arī pēc tā apmeklēšanas.

Mazi soļi var panākt lielas pārmaiņas.

IEVADS

“Spēja rūpēties par citiem ir būtiska daļa no cilvēku psihiskās veselības. Kad cilvēki, par kuriem mēs rūpējamies, noraida mūsu aprūpi, tas var dziļi ievainot mūsu pašcieņu, rīcībspēju un mērķtiecību. Jo bezpalīdzīgāki mēs kļūstam kā aprūpētāji, jo izmisīgāki un neaizsargātāki kļūst tie, par kuriem mēs rūpējamies.”¹

Nevardarbīga pretestība (NVR) risina vardarbīgas, destruktīvas un kaitīgas uzvedības problēmas bērniem un pusaudžiem.

NVR var palīdzēt vecākiem un aprūpētājiem pārvarēt bezpalīdzības sajūtu. Tas var palīdzēt izveidot atbalsta tīklu, kas apturēs vardarbīgu un destruktīvu uzvedību gan mājās, gan ārpus tām.

Sociālpolitiskais aspekts

Nevardarbīga pretošanās kontekstā ir rīcības pozīcija, kad dialogs pats par sevi ir kļuvis neefektīvs.

Uzsvars uz vienpusēju rīcību un kolektīvu nevardarbīgu pretošanos ļauj vardarbībai:

- zaudēt savu leģitimitāti;
- tikt kavētai - nevardarbīga izturēšanās un neatlaidība satricina vainīgo pārliecību.

Gene Sharp publikācijā “Nevardarbīgas rīcības politika” (1973) ir sīki izpētīts nevardarbīgs ietvars sociāli politiskajā kontekstā. Tajā viņš stāsta, ka par aktīvu izvēli neatbildēt, izmantojot tos pašus ieročus, kurus izvēlējušies tie, kas mūs vajā, jo tie ir tie ieroči, ar kuriem viņi ir visspēcīgākie, drīzāk viņš iesaka atbildēt, izvēloties dažādus līdzekļus.

Tādi līderi kā Gandijs, Mandela un Mārtiņš Luters Kings ir definējuši "vardarbību" un "pretošanos" ļoti specifiskā un taustāmā veidā, un izmantojuši to pretojoties britu okupācijai Indijā, un kā daļu no Pilsoņu tiesību kustības Amerikā.

Attiecībā uz ne-vardarbību Gandijs saka:

"Nevardarbība ir lielākais spēks, kas ir cilvēces rīcībā. Tas ir varenāks par varenāko iznīcināšanas ieroci, ko izdomājusi cilvēka atjautība."

Citiem vārdiem sakot, kad mēs aktīvi izvēlamies nevardarbīgas pozīcijas, mēs ieņemam spēka pozīciju, mēs veidojam gādīgu kopienu un rīkojamies caurspīdīgi un laipni.

Kā saka Mārtiņš Luters Kings juniors:

"Nevardarbība nozīmē izvairīties ne tikai no ārējas fiziskas vardarbības, bet arī no iekšējas gara vardarbības. Jūs ne tikai atsakāties nošaut cilvēku, bet arī atsakāties viņu ienīst."

Citiem vārdiem sakot, mēs mācāmies atpazīt, kad mums rodas kārdinājums reaģēt atbēdības motīva dēļ, un tā vietā izvēlamies atbildēt no pārdomātas pozīcijas.

¹ Omer H. (2025) *What is NVR?* Non Violent Resistance (NVR) Therapy and Practice.

Aktualitāte un metodes izstrādāšana

Vardarbība, kas tiek vērsta no bērna puses pret vecākiem ir kļuvusi par pasaules mēroga problēmu. Balstoties uz meta analīzes pētījuma iegūtajiem rezultātiem, kurā piedalījās 25 000 dalībnieku, tika secināts, ka vardarbība, kas skar abus vecākus no bērna puses sastāda 34,8%. Savukārt fiziskās vardarbības pielietojums 10,0% gadījumos, turpretī ar psiholoģisko vardarbību saskarās 82,6%. Vecāki saskaras ar atbalsta trūkumu no apkārtējiem, kas veido traumatisku pieredzi pēc palīdzības meklēšanas un pastiprina izvairīšanos vērsties pēc palīdzības institucionālās iestādēs. Vēršoties pēc palīdzības policijā vecāki var saskarties ar kriminālo sodāmību, sociālās aprūpes ietvaros tiek privilēģēta bērna balss, izglītības sistēmā vecāki izjūt vainas sajūtu par to, ka neizdodas atrast kopīgu valodu ar paša bērnu.

NVR ir jauna pieeja, kas ir īpaši izstrādāta, lai efektīvi reaģētu uz agresīvu, vardarbīgu, pašiznīcinošu un kontrolējošu uzvedību bērniem, pusaudžiem un jauniešiem. Tā kā terapeitiska pieeja tika izstrādāta 20.gadsimta 90. gadu vidū klīniskā psihologa Haima Omera un viņa studentu grupas Telavivas Universitātes Psiholoģijas fakultātē. Sākotnēji tas bija konsultāciju projekts vecākiem, kuri cieta no vecāku autoritātes. Balstoties uz miermīlīgas pretestības principiem, šī pieeja palīdz pieaugušajiem atjaunot savu klātbūtni un saikni ar bērniem un jauniešiem, pretoties viņu kaitīgajai uzvedībai, izmantojot de-eskalāciju, paškontroli, nevardarbīgas pretestības metodes un izlīgumu, neizmantojot sodu vai atsvešināšanos. Tā vietā, lai koncentrētos uz bērna uzvedības tiešu mainīšanu, NVR stiprina pieaugušo paškontroli, klātbūtni un ietekmi uz attiecībām.

Galvenie principi, kas raksturo NVR pieeju ģimenēm, ir:

- Iemācīties pretoties nevardarbīgi. Izprast mūsu pašu reakciju uz vardarbību, nevardarbības un pretošanās idejām sociālo atšķirību kontekstā.
- Konflikta de-eskalēšana. Domāt par eskalācijas situācijām, izpētīt veidus, kā pārtraukt konfliktu, kā de-eskalēties, tostarp neverbālās komunikācijas un izaicinošās uzvedības prioritāšu noteikšana.
- Ieņemt stingru nostāju pret jebkādu vardarbību, ko izdarat Jūs pats un Jūsu bērns.
- Atbalsta tīkla izveide ar citiem pieaugušajiem, kuri izrāda rūpes un atbalsta vecākus/aprūpētājus, kad tie ievieš un pielieto šo pieeju. Pārtraukt klusēšanas un izolācijas ciklu.
- Piesaistīšanās un nostiprināšanās. Veidot samierināšanās žestus, kas nav saistīti ar jaunieša uzvedību, bet palielina pozitīvo mijiedarbību starp vecākiem un bērnu.
- Paaugstināt vecāku klātbūtni. Nepadoties un neatteikties, radot piederības un drošības sajūtu jaunietim un viņa ģimenei. Paziņojot par šo apņemšanos savam bērnam.

NVR veicina jaunu vecāku autoritāti, kas balstās uz **pašregulāciju un attiecību stiprumu**, nevis uz bailēm vai kontrolējošu vecāku uzvedību. Tā maina vecāku uzmanības fokusu uz klātbūtni, pārdomām, atklātību un izlīgumu. Šī pieeja piedāvā strukturētas stratēģijas, tostarp „uzvedības grozus”, izlīguma žestus, de-eskalācijas stratēģijas un atbalsta tīklu izveidi.

Mērķis

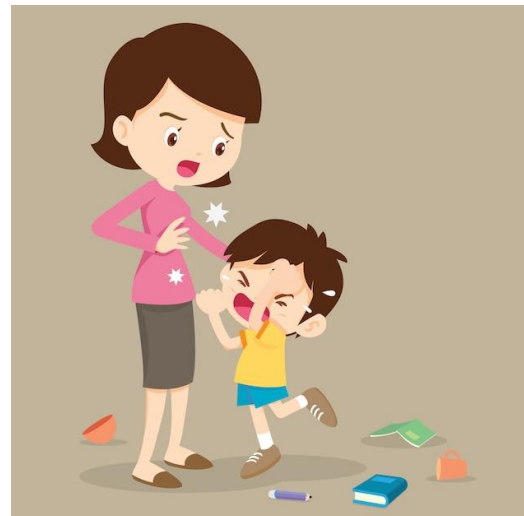
NVR ir pieeja, kas palīdz atjaunināt vecāku autoritātes klātbūtni bērna dzīvē, tādējādi stiprinot savstarpējās attiecības, un, kas izstrādāta, lai mazinātu bērna un jauniešu agresīvu, vardarbīgu, pašiznīcinošu un kontrolējošu uzvedību.

Mērķauditorija

NVR ir uz vecākiem/aprūpētājiem orientēta, uz attiecībām balstīta pieeja, lai reaģētu uz bērna un jauniešu kaitīgo un destruktīvo uzvedību gan mājās, gan skolā/veselības aprūpes iestādē/dzīvesvietā. NVR intervences kontekstā darbs notiek starp vecākiem/aprūpētājiem un praktizējošo speciālistu, un jauniešiem nav nepieciešams piedalīties, lai darbs būtu efektīvs. Vecāki un aprūpētāji tiek apmācīti mainīt savu reakciju uz jaunieša uzvedību. Tas palīdz mainīt mijiedarbības modeļus, kas var kļūt iesakņojušies, ja jaunieša uzvedība ir kaitīga, destruktīva un/vai vardarbīga. Mainot jaunieša apkārtējo vidi, mēs redzam, ka attiecības uzlabojas un kaitīga/destruktīva uzvedība samazinās.

„Kal, kad dzelzs ir auksts.”
NVR neignorē izaicinošu uzvedību, bet izvēlas risināt to brīžos, kad gan jaunieša, gan pieaugušā
emocijas nav tik spēcīgas.²

1. VAI ATPAZĪSTI SAVAS MĀJAS?



Kas notiek?

- Kurš kontrolē situāciju?
- Situācijām atkaroties, kur Jūs nonāksiet?
- Cik daudz vēl var izturēt?
- Cik ir pietiekami?
- Vai ir grūti atcerēties, cik ļoti Jūs mīlat savu bērnu?
- Vai Jums šķiet, ka Jūs zaudējat savu bērnu?
- Vai Jūs baidāties, ka kāds var ciest?
- Vai esat gatavi izmēģināt ko jaunu, lai mainītu situāciju?

Kas patiesībā notiek?

Situācija iziet no kontroles, jo strīdi kļūst arvien asāki. Dažreiz tas beidzas ar vardarbību. Jūs darāt visu, kas ir Jūsu spēkos, bet, iespējams, padariet situāciju vēl sliktāku, pat to neapzinoties. Jūsu reakcija uz bērna rīcību tieši ietekmē to, kas notiek. Nākamajā lapā aprakstīti divi galvenie veidi, kā situācija starp vecākiem un bērniem var saasināties.

² Oxford Health. Child and Adolescent Mental Health Service. Challenging behaviour. (2024) *Non Violent Resistance (NVR) parenting approach*.

Kopīga eskalācija

Modelis 1

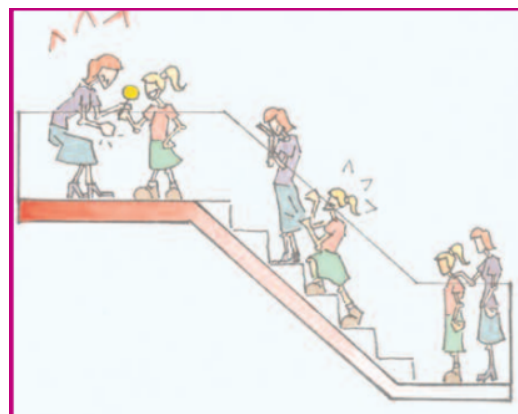
Jūsu bērns pacēla balsi, Jūs pacēlāt balsi.
Jūsu bērns kliegz, Jūs kliedzat.
Jūsu bērns kliegz skaļāk, Jūs kliedzat skaļāk.
Strīds var beigties ar vardarbību no abām pusēm.



Piekāpšanās eskalācija

Modelis 2

Jūsu bērns kliegz un pieprasa.
Pēc brīža Jūs piekāpjaties un ļaujat
bēnam darīt, kā viņš grib.
Jūsu bērns iemācās, ka viņš var panākt savu,
ja pietiekami daudz kliegz un atkārtos šo
paraugu tik bieži, cik vien iespējams.



Ja ir divi vecāki, tad viens no viņiem var izmantot pirmo modeli (kopīga eskalācija), bet otrs – otro modeli (piekāpšanās eskalācijā). Tas padara situāciju vēl sliktāku, jo tas ir mulsinoši bērnam.

Nevardarbīga pretestība piedāvā pilnīgi atšķirīgu modeli, kura mērķis ir palīdzēt Jums apturēt bērna vai jaunieša destruktīvo uzvedību un novērst eskalāciju un vardarbību. Pieredze un pētījumi liecina, ka tā ir efektīva pieeja.

Nevardarbīgas pretošanās īsi atslēgas punkti:

1. Pieņemt stingru nostāju pret vardarbību, risku uzņemšanos un antisociālu uzvedību.
2. Atturēties no fiziskas vai verbālas vardarbības.
3. Palielināt savu pozitīvo klātbūtni bērna dzīvē.

„Es vairs neesmu gatavs turpināt šādu situāciju un darīšu visu, kas ir manā varā, lai to mainītu – izņemot fizisku vai verbālu uzbrukumu Tev!”

Ko Jums vajadzētu darīt

- ☐ Saglabāt mieru
- ☐ Apstāties un padomāt
- ☐ Palikt pozitīvam
- ☐ Atvēlēt sev laiku, lai izplānotu savu reakciju
- ☐ Neizteikt spriedumus
- ☐ Paskaidrot bērnam, ka Jūs to darāt, jo mīlat viņu
- ☐ Būt maigam un stingram
- ☐ Būt neatlaidīgam
- ☐ Pretoties vardarbībai
- ☐ Ticēt, ka viss var kļūt labāk



Ko nedrīkst darīt

- ☐ Reaģēt uzreiz, nepārdomāti
- ☐ pārāk daudz runāt
- ☐ Strīdēties
- ☐ Lasīt lekcijas
- ☐ Draudēt
- ☐ Pacelt balsi
- ☐ Izmantot sarkasmu
- ☐ Vainot
- ☐ Teikt aizvainojošas lietas
- ☐ Izmantot agresīvu ķermeņa valodu



Jūs varat pierakstīt savus DARĪT un NEDARĪT zemāk:





2. SADARBĪBA UN VECĀKU DARBS. VECĀKU KLĀTBŪTNE.

“...vardarbīga darbība, kuras mērķis ir fiziski kaitēt pretiniekam; nogalinot, ievainojot vai iznīcinot infrastruktūru vai emocionāli kaitējot; ar apvainojumiem, pazemošanu un provokācijām... Par pretošanos tiek uzskatītas darbības, kuras mērķis ir traucēt vardarbīgās puses darbību, bet nenodarot fizisku vai verbālu kaitējumu.” (Omer, 2021)

Kas ir vecāku klātbūtne?

Kad bērni aug, vecāki viņiem stāsta, kas ir pareizi un kas ir nepareizi, un kā viņiem jāuzvedas. Laika gaitā bērni iemācās, ko domātu viņu vecāki, pat ja tie nav klāt. Tas palīdz bērniem saprast, kā uzvesties, kad vecāki nav klāt.

NVR to sauc par „vecāku klātbūtni”, jo vecāki ir “klāt” bērna prātā.

Kad bērns vai jauniešis ir izgājis no kontroles/ārpus rāmjiem, tad Jūs varat būt zaudējis „vecāku klātbūtni” savā mājā. Tas nozīmē, ka Jūsu ietekme mājā vairs nav pietiekami spēcīga, lai palīdzētu Jūsu bērniem saprast, kā pareizi uzvesties.

Kad vecāku klātbūtne ir zaudēta, bērni un jaunieši zaudē sajūtu par to, kas ir pieņemams un kas nav pieņemams. Viņi vairs neuzskata Jūs par „klātbūtni” savā dzīvē. Tas var būt biedējoši viņiem, lai gan viņi to neparāda.

Augot, ir jāapšaubā un jāapstrīd vecāku idejas un uzskati. Tas ir normāls attīstības posms. Jauniešiem tas ir vieglāk, ja viņiem ir skaidra izpratne par vecāku uzskatiem un vērtībām. Jūsu bērna dzīvē parādīsies citas personas, kas var kļūt svarīgākas. Piemēram, draugi, citi jaunieši vai jaunas pieredzes. Tāpēc vecāku klātbūtne ir tik svarīga.

Kā atgūt vecāku klātbūtni?

Ja Jūs esat divi vecāki, tad ir ļoti svarīgi, lai Jūs strādātu kopā! Redzot Jūs nesaskaņotus, bērns jūt sajukums un nezina, ko Jūs no viņa gaidāt.

Ja Jūs nevarat strādāt kopā un būt vienoti mērķī, tad Jūs vēl neesat gatavi mainīt lietas savās mājās un ģimenē.

Ja esat vientuļais vecāks, Jums var būt nepieciešams atrast sev atbalsta personas, jo vienam pašam to var būt grūtāk izdarīt. Sīkāk par šo vecāku atbalsta loka veidošanu.

Atcerieties!

- Jums nav jāuzvar.
- Jūs nemēģināt padarīt savu bērnu par kādu, kas viņš nav.
- Jūs mīlat savu bērnu, tāpēc Jums jāpretojas viņa uzvedībai.
- Jūs negatavojaties viņu pamācīt vai sodīt.
- Jūs nekad nereaģēsiet ar vardarbību.

Atjaunot savu vecāku klātbūtni nozīmē atgādināt bērnam, ka Jūs viņu mīlat un būsiet viņam blakus neatkarīgi no apstākļiem, taču Jūs pretojaties viņa nepieņemamajai uzvedībai. Jūs viņu mīlat, tāpēc Jums nav citas izvēles. Svarīga vecāku klātbūtnes sastāvdaļa ir Jūsu attiecību atjaunošana (sīkāk 5.nodaļā).

3. “ES NEESMU ŠAJĀ VIENS”. ATBALSTA LOKA VEIDOŠANA.

Nevardarbīgā pretestība mudina vecākus dalīties ar citiem savā pieredzē, bažās un bailēs, kā arī cerībās, un aicināt citus palīdzēt un atbalstīt viņus.

Pārtraukt klusēšanu par to, kas notiek mājās, un lūgt atbalstu nav vājuma pazīme!

Atbalsta izmantošana nenozīmē atbildības par bērniem nodošanu citiem cilvēkiem. Tas var palīdzēt vecākiem justies mazāk izolētiem un vientuļiem. Atbalsta lūgšana ir būtisks solis, lai sāktu ceļu uz pozitīvu attiecību atjaunošanu un kļūtu par efektīvu vecāku atkal.

Biežāk sastopamie iemesli, lai nevērstos pēc palīdzības:

Vēlme neapgrūtināt citus ar problēmām, kas nav viņu problēmas.

Parasti citi cilvēki labprāt palīdz un pat var justies godāti, ka viņiem lūdz palīdzību.

Bailes tikt nosodītiem.

Bieži vien citiem cilvēkiem ir līdzīgi izaicinājumi, un viņi priecājas, ka var dalīties tajos ar citiem.

Kauns par to, ka ir slikti vecāki.

Cilvēki var būt pārsteigti par to, kā vecāki ir spējuši tikt galā paši tik ilgu laiku bez palīdzības.

Bailes no noraidījuma.

Atbalstītāji parasti informē vecākus, kā un kādā veidā viņi var palīdzēt, pat ja var piedāvāt tikai morālu atbalstu.

Bailes sabojāt esošās attiecības ar atbalsta personu.

Bieži vien attiecības ar atbalstītāju kļūst vēl ciešākas un pārvēršas savstarpējā atbalstā un ilgstošā draudzībā.

Vecāki var justies, ka nepazīst nevienu, kas varētu palīdzēt.

Šādā gadījumā terapeiti, speciālisti var palīdzēt vecākiem atrast potenciālos atbalstītājus. Terapeiti arī ir atbalstītāji!

Bailes, ka bērns vai jauniešs reaģēs ar lielāku dusmām, vilšanos, sāpēm vai nicinājumu.

Šāda reakcija ir sagaidāma un paredzama. Vecākus un viņu atbalstītājus mudina atkārtot jauniešiem, ka viņi ir lūguši palīdzību, jo rūpējas par viņu un vēlas, lai viņš pārtrauktu vardarbīgo uzvedību.

Sajūta, ka tiek nodots bērns vai jauniešis.

Aicinot citus palīgā un atbalstam, vecāki kļūst efektīvāki un drošāki. Viņi parāda savu morālo pienākumu aizsargāt sevi un savus bērnus no vardarbības kaitīgās ietekmes uz ģimenes dzīvi.

Ģimenes/vecāku/aprūpētāju atbalsta personas loma

Piemēri, ko atbalsta persona vai atbalsta personu loks var darīt:

- ☐ Apmeklēt bērnu vai pusaudzi vai sazināties ar viņiem pa tālruni, SMS, e-pastu
- ☐ Būt par starpnieku starp bērnu un viņa vecākiem
- ☐ Aizsargāt bērna brāļus vai māsas
- ☐ Apmeklēt ģimeni, ja situācija kļūst nekontrolējama
- ☐ Sekot līdz bērna atrašanās vietai
- ☐ Novērot, kas notiek mājās
- ☐ Atbalstīt vecākus viņu apņēmībā pārtraukt vardarbību, attīstīt paškontroli un kļūt mazāk reaģējošiem
- ☐ Darīt kaut ko aktīvu un pozitīvu kopā ar bērnu, viņa brāļiem un māsām vai vecākiem
- ☐ Ieklausīties vecāku stāstos

Atbalsta persona vai atbalsta personu loks var būt liecinieki, starpnieki vai aizstāvji!

Vecāki lemj:

Kā?

Kas?

Ko?

Kad?

Tālāk sekos vēstules piemērs, ko var nosūtīt atbalsta personai, lai izskaidrotu, kā viņš/-a varētu palīdzēt vecākiem.



Dārgais atbalstītāj/draug' /...!

Mēs esam priecīgi, ka esi piekritis atbalstīt

centienus uzlabot mūsu ģimenes dzīves kvalitāti.

Tava klātbūtne var būt ļoti noderīga, lai mazinātu spriedzi

un novērstu situācijas izklūšanu no kontroles. Mēs ceram, ka

šī informācija palīdzēs Tev izprast mūsu pieeju un sniegs dažas idejas par to, kā palīdzēt.

Atbalsta mērķi.

Audzināt agresīvu vai nekontrolējamu bērnu/jaunieti ir grūti. Tas izsūc garīgos un fiziskos spēkus, padarot nogurušus un vājus. Laba atbalsta sistēma palīdz tikt galā ar situāciju un palikt stipriem. Mēs, vecāki, bieži uztraucamies par to, ko domās citi cilvēki. Daži uzskata, ka lūgt atbalstu nozīmē, ka vecāki ir kļuvuši par neveiksmīgiem. Citas ietver pārliecību, ka neviens nevēlēsies viņiem palīdzēt vai ka, atklājot bērna uzvedību, bērns tiks uzskatīts par sliktu. Tava reakcija kā atbalstītājam ir ļoti svarīga, lai mazinātu šīs bažas, ļaujot justies komfortabli ar Tavu palīdzību.

Atbalsta loma.

Atbalstītāja loma nav obligāti laukietilpīga. Katrs cilvēks var veltīt tik daudz laika un enerģijas, cik vien vēlas. Ir dažādi veidi, kā atbalstīt vecākus/ģimeni: var atbalstīt emocionāli vai praktiski, var būt starpnieks starp vecākiem un bērnu, vai arī var atbalstīt jaunieci.

Šeit ir daži ieteikumi, kas ir noderīgi atbalsta personu lokam:

- *Tu vari sazināties ar bērnu un paziņot viņam, ka viņu vecāki ir lūguši Tavu palīdzību. Vari paziņot bērnam, ka Tu zini par viņa izaicinošo uzvedību un uzskati to par nepieņemamu. Turklāt var būt noderīgi, ja Tu vari pateikt bērnam, ka Tu par viņu rūpējies, bet ka Jūs darīsiet visu iespējamo, lai apturētu viņu vardarbīgos vai destruktīvos darbus.*
- *Ja Tev ir tuvas attiecības ar bērnu, Tu vari lūgt tikt ar viņu. Ja bērns piekrīt, Tu vari mēģināt kļūt par starpnieku starp viņu un viņa vecākiem. Ar Tavu starpniecību bērns var justies mazāk izolēts.*
- *Vardarbības gadījumā pret brāļiem un māsām Tu vari sazināties ar vecākiem un piedāvāt savu aizsardzību.*
- *Tu vari apmeklēt ģimeni, ja situācija kļūst nekontrolējama. Ir liela iespēja, ka Tava klātbūtne samazinās spriedzi un novērsīs vardarbību.*

- *Tu vari palīdzēt vecākiem uzraudzīt sava bērna atrašanās vietu.*
- *Tu vari iesaistīties bērna dzīvē arī tad, ja viss ir kārtībā.*

Ar cieņu,

Atbalstītāju satikšanās (ja tādi ir vairāki).

Ja nepieciešams, vecāki var noorganizēt satikšanos ar visiem atbalsta lokā iekļautajiem cilvēkiem. Tajā piedalās vecāki, vecāku atbalstītāji un var piedalīties arī speciālisti/terapeiti. Šīs tikšanās mērķis ir, lai visi izstrādātu veidus, kā palīdzēt vecākiem pārtraukt vardarbību un uzlabot ģimenes dzīvi.

4. NVR STRATĒGIJAS

NVR iezīmē jaunu posmu, kurā Jūs esat atklāts un skaidrs pret savu bērnu. Jūs sākat ar to, ka pastāstāt bērnam par savu nostāju un apņemšanos pretoties viņa uzvedībai. Tālāk apakšnodaļās aprakstītas dažas no stratēģijām nevardarbīgas pretošanas metodes izmantošanā.

4.1. Grozi

1 Vecāku lēmums par to, uz kādu uzvedību būs fokuss

Ir svarīgi izlemēt, ar ko sākt. Vecāki bieži vien secina, ka daļa no grūtībām ir saistīta ar to, ka viņi nevar vienoties par to, par ko iestāties vai kā to darīt. Sagatavošanās paziņojuma izteikšanai palīdz noskaidrot mērķus un vieno vecākus.

Jautājums: Ir tik daudz lietu, kas mums jāmaina, ar ko sākt?

Atbilde: Lai šis darbotos, Jums jākoncentrējas tikai uz vienu vai divām lietām.

Sāciet ar to, ka uzrakstiet uz atsevišķas papīra lapas katru bērna uzvedību, ko vēlaties mainīt.

Tagad Jums jāizlemj, kuras no tām ir vissvarīgākās. Izmantojiet grozu ideju, lai palīdzētu izdomāt, kas ir prioritātes un, kas nē.

Prioritāšu noteikšana



Šis ir lielākais grozs. Ielieciet tajā visas lietas, kuras Jūs ignorēsiet. Lielākai daļai papīru būs jāatrodas šajā grozā.



Vidēja izmēra grozs. Ielieciet tajā lietas, par kurām esat gatavi būt elastīgi vai par kurām esat gatavi sarunāties.



Mazākais grozs. Ielieciet tajā lietas, ko vairs nevarat paciest. Tām vajadzētu būt ne vairāk kā vienai vai divām lietām.

4.2. Paziņojums

No mazākā groza izņemiet vienu vai divas uzvedības. Tās ir tās, kuras iekļausiet paziņojumā.

Paziņojuma saturs būs:

- īss;
- nesaturēs sodus par noteikumu pārkāpšanu;
- būs paziņojums par to, ko Jūs darīsiet, nevis par to, ko Jūs sagaidāt no sava bērna;
- nebūs draudīgs.

Ieteicamais paziņojuma plāns

Vardarbība ir padarījusi mūsu dzīvi nepanesamu. Mēs vairs nevaram un negribam tā dzīvot. Mēs darīsim visu, kas mūsu spēkos, lai mainītu situāciju. Mēs neuzbruksim Tev fiziski vai verbāli. Mēs vienmēr būsīm Tev blakus.

Mēs vairs nepaliksīm vieni ar šo problēmu, bet lūgsim citu palīdzību un atbalstu saviem draugiem un ģimenei. Mēs neslēpsim to, kas notiek.

Mēs apsolām pretoties šādai Tavai uzvedībai:

1.
2.

Mēs nemēģinām Tevi pazemot vai kontrolēt. Mēs šo darām, jo mīlam Tevi un vēlamies darīt visu iespējamo, lai būtu labāki vecāki/aprūpētāji.

Paziņojuma nodošana bērnam

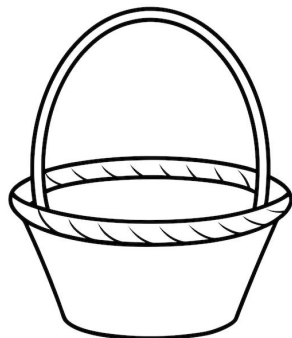
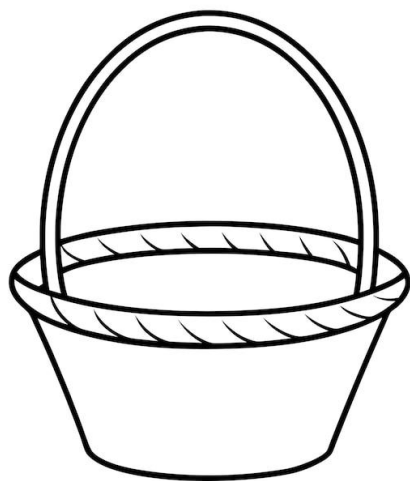
- Izvēlieties klusu brīdi
- Runājiet skaidri, mierīgi un nedraudīgi
- Ja Jūs esat divi un viens no Jums ir “maigākais” vecāks, ļaujiet šai personai veikt šo uzdevumu
- Lasiet paziņojumu
- Lūdziet kādu citu būt klāt kā lieciniekam, ja domājat, ka Jūsu bērns varētu reaģēt ar vardarbību
- Ja komunikācija starp Jums un Jūsu bērnu ir pilnībā pārtraukta, lūdziet kādu citu būt klāt, lai nolasītu paziņojumu
- Dodiet savam bērnam paziņojuma kopiju

Bērni var reaģēt:

- plēst papīru;
- kliegt;
- ņirgāties/pazemot/noniecināt;
- raudāt.

Saglabājiet **mieru** un spējiet ieturēt **klusumu**.

Jūs varat piefiksēt idejas par savu PAZIŅOJUMU bērnam un UZVEDĪBAS
PRIORITIZĒŠANU PA GROZIEM zemāk šeit:



4.2. “Pasēdēšana”

Fiziski būt klātesošiem, nedraudīgi, mierpilni. Vecāki parāda savu klātbūtni, neeskalējot situāciju un nezaudējot kontroli. Vecāka klusums arī ir atbilde. *Pasēdēšanas* mērķis ir risināt vardarbīgu incidentu un parādīt bērnam, ka Jūs vairs nepieļausiet tādu uzvedību.

Pasēdēšana parasti notiek dažas stundas vai varbūt dienu vai divas pēc vardarbīga vai kontrolējoša uzvedības incidenta. Laiku, kad to darīt, izvēlas vecāks.

Soli:

1. Esot divatā abiem vecākiem vai vienam vecākam, ienāciet bērna istabā, kad bērns ir tur. Apsēdieties ar skatu pret bērnu.
 2. Vecāks var izteikties arī saistībā ar nepieņemamu uzvedību. „*Mēs/Es vairs neesam gatavi paciest šādu uzvedību (aprakstiet nepieņemamo uzvedību). Mēs esam šeit, lai atrastu veidu, kā atrisināt problēmu. Mēs sēdēsim un gaidīsim, kamēr Tu ieteiksi risinājumu.*”
 3. Palieciet kluss un gaidiet.
 4. Ja bērns neizsaka nevienu priekšlikumu, vecāks var teikt:
“*Izskatās, ka mums vēl nav izdevies atrast risinājumu.*”
 5. Ja bērns kļūst vardarbīgs, neskatoties uz cita cilvēka klātbūtni ārpus istabas, vecāks var palūgt atbalsta personu ienākt istabā. Ļoti iespējams, ka tas novedīs pie vardarbības pārtraukšanas.
 6. Palieciet sēžot klusībā, ja bērns atbild ar apsūdzībām („*tā ir mana brāļa vaina!*”), prasībām („*ja Tu man nopirksi televizoru, es pārtraukšu!*”) vai draudiem („*es aizbēgšu!*”).
- NEĻAUIET SEV IEPLŪST strīdā. Jūs varat teikt: „*Tas nav risinājums*” vai “*Tas nav pieņemami!*”.
7. *Paēdēšana* beidzas tad, kad bērns izsaka priekšlikumu, ko vecāks uzskata par noderīgu. Apspriediet visus ieteikumus, izrādot atbalstu. Uzdod jautājumus, ja bērnam ir kādi labi ieteikumi.

Pasēdēšana var kļūt par nozīmīgu brīdi pārmaiņu procesā gan bērnam, gan vecākam. Bērns sāks pielāgoties jaunajai un negaidītajai situācijai. Arī vecāks sāks pierast pie jaunās situācijas – pie spējas palikt sava bērna klātbūtnē, nepievēršoties strīdam vai eskalējošam konfliktam. Šī pieredze pakāpeniski sāk mainīt vecāka domas par sevi kā par vecāku pozitīvā virzienā.

5. ATTIECĪBU ATJAUNOŠANA

Kad situācija ir bijusi sarežģīta ilgu laiku, kļūst grūti parādīt bērnam, cik ļoti Jūs viņu mīlat. Vecāki bieži uzskata, ka, ja viņi dara kaut ko labu savam bērnam, tas ir sliktas uzvedības atalgojums un padara situāciju vēl sliktāku. Kad viņi pērk bērnam kaut ko pēc tam, kad viņa uzvedība ir nedaudz uzlabojusies, bērns dažkārt reaģē, uzvedoties vēl sliktāk.

Rezultātā kļūst grūti atjaunot attiecības, jo šķiet, ka tās sastāv tikai no pārmetumiem, soda un strīdiem. Kā Jūs kādreiz varēsiet mainīt situāciju, ja Jūsu bērns nekad neuzvedas pietiekami labi, lai saņemtu atbalstu? Vecāki beigās sajūt, ka viņi vairs patiešām nemīl savu bērnu un nekad nesaņem iespēju darīt ko labu savam bērnam.

Risinājums ir atdalīt bērna uzvedību no atbalsta. Tāpēc „atbalsts” nav labākais vārds, lai aprakstītu to, ko Jūs mēģināt darīt; „izlīguma žests” ir labāks apraksts. Izlīgums nozīmē miera noslēgšanu, kad Jūs esat bijuši “karā” viens ar otru.

Kas ir izlīguma žests?

Izlīguma žests ir kaut kas neliels, ko Jūs darāt, lai parādītu, ka mīlat savu bērnu un vēlaties atjaunot attiecības.

Tas ir pagatavot vai iegādāties kādu nelielu kārumu, par kuru zināt, ka Jūsu bērns to mīl (piemēram, kādu sīkumiņu vai iecienītu ēdienu). Jūs varētu pastāstīt savam bērnam, ka esat pagatavojis kaut ko, par ko zināt, ka viņam tas patīk, un esat to atstājis ledusskapī vai skapī. Jūs varat salabot kaut ko, kas pieder Jūsu bērnam un ko viņš ir salauzis.

Neesat noraizējies vai nepārmetiet sev/bērnam, ja sākumā viņš nepieņem Jūsu žestus, vienkārši atkārtojiet procedūru.

Atcerieties:

Šie žesti nav saistīti ar jebkādu uzvedību. Tā nav atlīdzība. Jūs veicat šos žestus, jo mīlat savu bērnu un vēlaties atjaunot attiecības. Jūs veiksiet šos žestus neatkarīgi no tā, kā uzvedas Jūsu bērns. Žestam jābūt nelielam un ne dārgam. Nav svarīgi, ja Jūsu bērns nereaģē vai noraida Jūsu žestu.

Jūs varētu uzrakstīt IDEJAS par to, kas dara Jūsu bērnu laimīgu, kas IEPRIECINĀTU JŪSU BĒRNU:

6. PALĪDZĒT BRĀĻIEM UN MĀSĀM PASTĀSTĪT SAVU STĀSTU

Citiem cilvēkiem pastāstīt par to, ka ir notikusi vardarbība, ir ļoti svarīgi un tas padara tikai ģimeni stiprāku. Var būt arī noderīgi pierakstīt pieredzes vai kā citādi tās fiksēt.

Brāļiem un māsām ir tiesības runāt par vardarbību un sagaidīt, ka viņu vecāki viņus atbalstīs un ieklausīsies tajā, ko viņi saka. Runāt un stāstīt par to, kas notiek, ir pareizi: tā nav „ziņošana” vai slepena rīcība.

Bērnam, kurš izturas vardarbīgi, jāpaskaidro, kā tas ietekmē viņa brāļus un/vai māsas. Vecākiem nevajadzētu iestāties vienā pusē, ja bērns saka, ka tā nav taisnība. Vecākiem jāpalielina uzraudzība un jābūt gataviem novērst vardarbību pret saviem bērniem.

Mēs iesakām par visiem vardarbības gadījumiem pēc iespējas ātrāk informēt vismaz vienu liecinieku ārpus ģimenes. Lūdziet šo liecinieku pastāstīt cietušajam brālim vai māsai un jauniešiem, kurš izdarījis vardarbību, ka viņi zina par pēdējo incidentu un, ka viņi atbalstīs vecākus, lai novērstu turpmāku vardarbību.

Liecinieks arī informē cietušo bērnu, ka viņam nav jābūt vienam un ka liecinieks centīsies viņu aizsargāt (piemēram, paliekot kopā ar viņu, bieži sazinoties pa tālruni, jautājot, kā ir pagājusi diena, biežāk uzturoties mājās).

Vecākiem jābūt gataviem tam, ka jaunieši, kas izturas vardarbīgi, var pastiprināt savu vardarbīgo uzvedību vai aizbēgt, kad vardarbīgā uzvedība tiek atklāta vai par to sāk atklāti runāt.

Ja vecāki kļūst liecinieki kādam vardarbīgam incidentam starp saviem bērniem, viņiem nekavējoties jāšķir viņi un jāpiefiksē jaunā vardarbīgā incidenta detaļas. Ir vērtīgi sastādīt sarakstu ar vārdiem, iekļaujot jaunieša draugus, viņu vecākus un citas personas, kas ir svarīgas jauniešiem. Pēc tam vecākiem jāpasaka savam dēlam vai meitai, ka visiem sarakstā minētajiem cilvēkiem tiks nodota informācija par vardarbības epizodi, ja atkārtosies kāda vardarbīga rīcība no jaunieša puses. Vecākiem vajadzētu izvairīties no jebkādam diskusijām par šo jautājumu, jo tas nav jautājums par to, kas ir pareizi vai nepareizi, bet gan par vardarbības apturēšanu.

Tomēr pat gadījumos, kad vardarbība vērsta pret citiem bērniem, vecākiem jāturpina izrādīt izlīguma žestus, lai parādītu bērnam, ka viņi no tā neatsakās un joprojām mīl.

Soļi vecākiem un atbalstītājiem

1. Iztaujājiet brāli vai māsu, kurš/kura tika ievainots/-a, un detalizēti pierakstiet vardarbības incidentu.
2. Dodiet brālim vai mātai atbalsta personu/tālrunu numurus, kur viņi var vērsties, ja jūt, ka nepieciešama palīdzība.
3. Palieliniet vecāku klātbūtni un regulāri/katru dienu pārbaudiet, vai nav notikuši jauni incidenti.
4. Informējiet vai parādiet ziņu par vardarbības fakta piefiksēšanu (un cilvēku sarakstu/atbalsta loks, kuri būs jāinformē, ja vardarbība atkārtosies) bērnam, kas veicis vardarbību.
5. Ja atkārtota vardarbība ir notikusi, tad atbalsta loka personas atklāti komunicē ar jauniešu par viņa veikto vardarbību. Tas ir nepieciešams, lai jauniešis saprastu, ka viņi nepieņem vardarbību, bet turpinās sniegt atbalstu, cik vien iespējams.
6. Ģimenes atbalsta personas sazinās ar citiem bērniem ģimenē (ja ir citi brāļi/māsa), un apliecinā ar viņiem savu atbalstu.
7. Vecāki veic izlīgšanas žestus tajā pašā dienā, kad noticis vardarbības incidents, lai apliecinātu savam bērnam, ka joprojām viņu mīl.
8. Ja vardarbības situācijas atkārtojas, tās tiek fiksētas (piemēram, saraksta veidā). Kā pēdējais līdzeklis, ja vardarbība nebeidzas, ģimene vērsas ar palīdzību papildus iestādēs.

7. VECĀKU KLĀTBŪTNE BĒRNAM ATRODOTIES ĀRPUS MĀJAS

Jo lielāka iesaistīšanās Jūsu bērna dzīvē, jo vairāk tas var ierobežot viņu privātumu. Tomēr ir svarīgi mazināt antisociālu un riskantu uzvedību gadījumos, kad tā ir kļuvusi bīstama. Dažkārt nav iespējams būt klātesošam bērna dzīvē tik daudz, cik Jūs to vēlētos.

Iemesli kādēļ varētu būt grūtāk būt klātesošam bērna dzīvē:

- viena vecāka ģimene;
- vecāki strādā garas stundas;
- vecākiem ir fiziskās vai psihiskās veselības saslimšanas;
- trūkst sociālā atbalsta;
- slepenība – izolē vecākus un bloķē potenciālo palīdzību;
- viens vecāks, kuram ir maz kontaktu vai ietekmes;
- ilgstošs konflikts starp vecākiem;
- vecāki, kuri nevēlas iesaistīties;
- vecāki, kuri padodas, jo jūtas vainīgi, žēlīgi vai satraukti.

Vecāku klātbūtni var palielināt:

- mēģināt atjaunot kontaktu, kad bērns izvairās no vecāku uzraudzības vai bēg;
- lieciet bērnam justies, ka Jūs precīzi zināt, kur viņš pavada savu laiku, un ka Jūs esat klāt, pat ja fiziski atrodaties tālu;
- rīkojoties tā, lai bērns saprastu: „Es esmu šeit! Es esmu tavš vecāks un palikšu tavš vecāks! Es nepadodos un neatsakos no tevis!”;
- nereaģēt uz bērna mēģinājumiem pārtraukt komunikāciju ar Jums ar eskalāciju (piemēram, aizcērtot durvis vai nerunāt);
- palieciet stingri pie sava lēmuma pretoties visām provokācijām un darīt visu iespējamo, lai saglabātu kontaktu un uzraudzību;
- atkārtojiet sev: „Mēs neļausimies provokācijai un nepadosimies!”.

Atcerēties:

- lūgt bērnam atgriezties mājās kopā ar Jums un paziņot, ka nesodīsiet viņus;
- izvairieties no argumentiem;
- izvairieties no jebkādas darbības, kas varētu izraisīt eskalāciju (piemēram, bērnu ar spēku ievietot automašīnā);
- sekojiet savam bērnam, cik ilgi vien iespējams;
- dažkārt sekojot savam bērnam mērķis nav atgriezt bērnu mājās, bet, lai parādītu savu mīlestību un stāvēt par savu lēmumu un uzraudzīt bērnu.

8. RŪPĒS PAR SEVI...

- ☐ **Fiziskā veselība.**
Relaksācija/meditācija. Vingrojumi, pastaigas. Labs miegs. Hobiji.
- ☐ **Mentālā veselība.**
Personīgās atbildības uzņemšanās. Pašcieņa, piederības sajūta. Rūpes par savām emocionālajām, psiholoģiskajām un drošības vajadzībām. Cieņa pret citiem. Humors un smiekli. Radošums.
Pozitīvi pašatgādinājumi, piemēram: “Es esmu labs vecāks”, “Es nepadošos savam bērnam.”, “Viss uzlabosies.”
- ☐ **Attiecības.**
Laba komunikācija. Empātija, klausīšanās. Problēmu un konfliktu risināšana. Runāšana ar partneri, draugiem, radniekiem. Brīvprātīgais darbs. Nodarbinātība.
- ☐ **Vērtības.**
Mērķa izjūta. “Ko man nozīmē būt vecākam?”

Iespējams, vēlēšities pierakstīt idejas par to, kā Jūs varat PARŪPĒTIES PAR SEVI

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ATSAUCES

Zemāk pievienoti literatūras avoti, kuri kalpo gan kā par pamatu šai vecāku rokasgrāmatai, gan kā papildus materiāli vecākiem, lai vēl plašāk un dziļāk iepazītos ar nevardarbīgas pretošanās metodi.

1. Freeman A. (2025) *Profile: Non-Violent Resistance (NVR)* The Child Psychology Service. <https://thechildpsychologyservice.co.uk/therapy-information/non-violent-resistance-nvr/>
2. Partnership Projects. (2025) NVR. <https://www.partnershipprojectsuk.com/>
3. Association of Educational Psychologists. (2025) *Non-Violent Resistance (NVR): A Structured Approach for Educational Psychologists*. Association of Educational Psychologists. <https://www.aep.org.uk/articles/non-violent-resistance-nvr-structured-approach-educational-psychologists>
4. Oxford Health. Child and Adolescent Mental Health Service. Challenging behaviour. (2024) *Non Violent Resistance (NVR) parenting approach*. <https://www.oxfordhealth.nhs.uk/camhs/carers/family-ambassadors/do-you-feel-alone-with-your-childs-difficult-and-dangerous-behaviour/non-violent-resistance-nvr-parenting-approach/>
5. Omer H. (2025) *What is NVR?* Non Violent Resistance (NVR) Therapy and Practice. <https://www.nvrt.ca/whatisnvr>
6. Vinthagen, S. (2015). *A theory of nonviolent action: How civil resistance works*. Bloomsbury Publishing.
7. Omer, H. (2021). *Non-violent resistance: A new approach to violent and self-destructive children*. Cambridge University Press.
8. Coogan, D. (2017). *Child to Parent Violence and Abuse: Family Interventions with Non Violent Resistance*. Jessica Kingsley Publishers.
9. Dahouri, A. (2025) *Prevalence of child to parent violence and its determinants: a systematic review and meta-analysis*. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-22600-y#citeas>
10. Sharp, G. (1973). *The Politics of Nonviolent Action*. Boston, Porter Sargent.
11. Jakob, P. (2014). *Non-violent resistance and ADHD*. ADHD in Practice 6/2, pp 7-11
12. Jakob, P. (2011). *Re-connecting parents and young people with serious behaviour problems - child-focused practice and reconciliation work in non violent resistance therapy*. New Authority Network International, available at: www.newauthority.net
13. Jakob, P., Wilson, J. and Newman, M (2014). *Non-violence and a focus on the child: a UK perspective*. Context 132, pp. 37-41. Jakob, P. & Shapiro, M. (2014). Overcoming aggression, harm and the dependence trap: Non Violent Resistance in families with a child on the autism spectrum. In G. Jones & E. Hurley: Good autism practice. Autism, happiness and wellbeing. Glasgow: BILD
14. Lebowitz, E.R. & Omer, H. (2013). *Treating childhood and adolescent anxiety. A guide for caregivers*. Hoboken: Wiley
15. Gleniusz, B. (2014). *Examining the evidence for the non-violent resistance approach as an effective treatment for adolescents with conduct disorder*. Context 132, pp 42-44.
16. Lavi-Levavi, I. (2010). *Improvement in systemic intra- familial variables by "Non- Violent Resistance" treatment for parents of children and adolescents with behavioral problems*, PhD dissertation, Tel- Aviv University, Tel Aviv.
17. Van Holen, F. (2014). *Looked after children; In print*.

1

Pavērojiet, kas notiek Jūsu mājās, un pajautājiet sev: „Kas īsti notiek?”

Vai Jūs ar savu bērnu esat nonākuši situācijā, kas pakāpeniski saasinās un galu galā palielina vardarbības iespējamību? Jūs varbūt nevarat novērst agresīva incidenta sākšanos, bet vai ir kaut kas, ko Jūs varat darīt, lai mazinātu incidenta intensitāti vai ilgumu? Atcerieties, ka Jums nav “jāuzvar”!

2

Padomājiet par savām problēmu risināšanas stratēģijām – kas Jums ir jādara, lai saglabātu mieru? Kas varētu Jums palīdzēt? Vai Jūs un kāds cits ģimenes loceklis varat sadarboties, lai atbalstītu viens otru un neļautu sevi ievilkst vardarbīgā strīdā? Atkārtojot tādu „mantru” kā „neļaujies provocēt”, Jūs varat pārvarēt grūtu situāciju un iegūt sev papildu laiku.

3

Rīkojieties, kamēr situācija nav saasinājusies! Neuzskatiet, ka Jums ir jāreaģē uz izaicinošu uzvedību uzreiz (ja vien, protams, nav apdraudēta Jūsu vai citu cilvēku drošība). Ja jūtat, ka emocionālā temperatūra paaugstinās, varat vienkārši teikt: „Man nepatīk, kā tu ar mani runā, un es padomāšu, ko darīt”, un tad atvēlieties sev laiku, lai izplānotu savu reakciju.

4

Pārtrauciet klusēt – sāciet runāt ar citiem uzticamiem pieaugušajiem par to, kas notiek Jūsu mājās. Atbalsta meklēšana nenožīmē, ka esat cietis neveiksmi vai, ka nododat atbildību citiem, tas ir solis ceļā uz to, lai atkal kļūtu par efektīvāku vecāku.

5

Veiciet aktīvus pasākumus, lai atjaunotu savas attiecības ar bērnu. Darīt kaut ko labu vai mīlu viņiem nav atlīdzība par sliktu uzvedību, bet palielinās iespēju mainīt Jūsu savstarpējās attiecības. Žestiem jābūt nelieliem un personīgiem, piemēram, pagatavojiet viņu iecienītāko ēdienu, atstājiet viņiem kādu našķi ledusskapī, salabojiet kaut ko, ko viņi ir salauzuši. Neuztraucieties, ja sākumā žests tiek ignorēts vai noraidīts, jo izmaiņas radīs tieši dāvināšanas fakts.

"Kad mēs sākām NVR, mūsu meitai bija 15 gadi, un viņa negāja skolā. Viņas uzvedība gāja uz leju kā pa spirāli. Viņa nāca un gāja no mūsu mājām, kā viņai patika, viņa bija vārdiski aizskaroša, fiziski bīstama, viņa vairākas reizes bija demolējusi mūsu mājas.

2007. gada februārī mums nācās ar policijas palīdzību viņu arestēt un apsūdzēt zādzībā. Tas notika pēc tam, kad viņa bija nozagusi naudu, telefonus un rotaslietas ilgāka laika periodā vairākas reizes.

Aplūkojot NVR bukletu, bija grūti iedomāties, ko mēs varētu sasniegt, kā tas darbojas? Ja katru dienu saskaries ar agresīvu uzvedību, ir grūti noticēt, ka jebkas to mainīs. Visa mūsu dzīve šķita ļoti trausla un nedroša. Nākt uz sesijām un runāt par veidiem, kā tikt galā ar mūsu bērnu, kā arī zinot, ka tur citi ir līdzīgā situācijā, deva mums pārliecību. Pārliecību par sevi, mainīt mūsu reakciju sarežģītas situācijas.

Pēdējo mēnešu laikā atskatoties uz lietām, kas palīdzēja, tās bija stingras robežas, saglabājot vienkāršus noteikumus, neļaujot situācijām saasināties un radot mieru.

"Grozi" bija noderīgs uzdevums, lai koncentrētos uz galveno, kas bija nepieciešams, lai saprastu uz ko reaģēt un uz ko nē.

Mēs neesam perfekti vecāki, dažreiz mēs joprojām jūtamies vīlušies un nevis runājam, bet izkļedzam vārdus. Taču ir ievērojami uzlabojusies visu mūsu dzīves kvalitāte.

Mūsu meita tagad mācās koledžā un ir daudz mierīgāka. Mums joprojām ir grūti noticēt, ka mēs nekad neatgriezīsimies pie tā, kā tas bija iepriekš, bet mēs turpinām būvēt tiltus, kur mēs varam un lēnām kļūstam pārliecināti un uzticamies viņai augot. Mēs ļoti mīlam savu meitu."

Māte

Kā darbojas NVR?

Pakāpeniski tiek attīstīta pretošanās vardarbībai, pamatojoties uz vecāku pieredzi šajā procesā, atbalstu, ko viņi var saņemt, un viņu pieaugošo uzticēšanos. Darbības aizstāj runāšanu. Runāšana ir minimāla, un tā galvenokārt sastāv no paziņojumiem bērnam, ko izmanto, lai paziņotu, kāda veida rīcību vecāki veic un kāpēc.

Ir četras lietas, kuros vecāki ar atbalstu kļūst aktīvi un specīgāki kā autoritātes:

De-eskalācija

Vecāki izstrādā riska pārvaldības stratēģijas, neiesaistoties neauglīgā cīņā par varu. Vecāki iemācās regulēt sevi un vairs negūst motivāciju no nelietderīgiem uzskatiem ("man nekavējoties jāpārņem kontrole pār savu bērnu"; "viņiem ir jāredz, kā tas patiesībā ir"), kas ir spiesti rīkoties karstās dusmās.

Esošās kārtības laušana

Pēc mēnešiem vai gadiem ilgas "staigāšanas uz pirkstgaliem" un sajūtas, ka vecākiem ir jāpakļaujas sava bērna prasībām, ja viņi vēlas uzturēt mieru ģimenē, vecāki iemācās stratēģiski pārkāpt noteikumus, ko viņu bērns ir noteicis ģimenei. Vecāki tiek atbalstīti, pārvarot savu tieksmi izvairīties no nepieciešamās rīcības bailu vai kauna dēļ.

Nevardarbīga rīcība

Sekas un sods vairs nedarbojas. Vecāki palielina savu klātbūtni, rūpīgi plānojot, rīkojoties mājās un ārējā tām. Tas ir īpaši svarīgi, ja vecākiem ir jārīkojas, reaģējot uz agresīviem incidentiem, lai aizsargātu sevi un citus savus bērnus, izstrādājot preventīvu līdzekli pret turpmākām kaitīgām darbībām.

Izlīgšanas žesti

Daži žesti parāda jauniešiem, ka viņu ģimene par viņiem rūpējas. Tie palīdz vecākiem un bērniem vai jauniešiem savstarpēji sasaistīties ārpus agresijas. Uz šiem žestiem mēs skatāmies kā aiz "aiz dusmu plīvura", lai atjaunotu dialogu starp vecāku un bērnu, kurā vecāks var rūpēties par jauniešu vajadzībām.

Vai NVR var izmantot tikai ģimenē?

Nē, NVR ir bijusi noderīga bērniem un jauniešiem, kas atrodas aprūpes iestādēs un skolās. Bieži vien agresīva uzvedība rodas gan skolā, gan mājās, un NVR praktiski var iesaistīt skolotājus ar aprūpētājiem vai vecākiem kopīgā darbā, lai pārvarētu uzvedības grūtības.

Vai man ir jāiesaista citi mani bērni šajā procesā?

Citi ģimenes bērni, visticamāk, ir kļuvuši par upuriem, un bieži vien vecāki pilnībā nezina, kas notiek. Brāļi un māsas var ticēt, ka viņu vecāki ir bezspēcīgi, viņi var domāt, ka viņu vecākiem ir vienalga, vai viņi tiek ievainoti, viņi var nevēlēties apgrūtināt vai traucēt savus vecākus vai arī viņi var justies, ka tas, kas ar viņiem notiek, ir normāli, jo tas notiek tik ilgi. Parasti citus bērnus ietekmē veids, kā "viss griežas apkārt (ap vardarbīgo bērnu)". NVR speciālists var ieteikt runāt ar vardarbīga jaunieša brāļiem un māsām, lai palīdzētu viņiem saprast, ko vecāki dara, lai pretotos vardarbībai, un atrast veidus, kā viņi var sazināties ar saviem vecākiem par jebkādu vardarbību, kas viņiem varētu rasties, tad tas kļūst par brāļu un māsu pašu pretestības un iespēju formu.

Ko nozīmē samazināta vecāku klātbūtne?

Vecāku klātbūtne nenozīmē pastāvīgu fizisku atrašanos jaunieša tuvumā. Tas nozīmē, ka Jūsu bērns “patur Jūs prātā, sirdī” kā vecākus atrodoties mājās, skolā un tad, kad ir kopā ar saviem vienaudžiem. Tas nozīmē arī to, ka kā vecāks esat informēts par sava bērna aktivitātēm.

Ja, piemēram, Jūs nezināt, kas ir Jūsu bērna draugi un ko viņi dara, viņi neuzskata, ka viņiem ir jāpaziņo Jums, kad viņi būs mājās vēl naktī, tad Jūsu vecāku klātbūtne ir samazināta. Ja Jums nav kontroles pār to, cik skaļi Jūsu bērns spēlē mūziku Jūsu mājā, Jūs esat zaudējis daļu no savas mājas “teritorijas”. Ja Jūsu bērns “izslēdz Jūs” ikreiz, kad mēģināt ar viņiem runāt, Jūsu klātbūtne ir zema.

Es jūtos bezpalīdzīga, esmu izmēģinājusi visu, es to vairs nevaru izturēt. Vai kāds nevar viņu vienkārši paņemt un izārstēt?

Vecāki šajā situācijā gandrīz neizbēgami jūtas bezpalīdzīgi. Protams, Jūs vēlaties, lai profesionālis “pārņemtu” situācijas kontroli, ja uzskatāt, ka visas iespējas ir izsmeltas. Tomēr šī vēlme var vēl vairāk traucēt Jums: mēģinot panākt, lai bērni iet ģimenes terapijā, piedalās individuālajā terapijā vai zāļu lietošanā, viens no vecākiem var sākt vēl vienu emocionāli un fiziski nogurdinošu un bieži vien neauglīgu cīņu. NVR neprasa, lai jaunieši tajā piedalītos.

Patiesībā bieži vien ir daudz produktīvāk plānot jaunus soļus, lai izaicinātu kontrolējošo uzvedību, netraucējot jaunietim, kurš var mēģināt kontrolēt arī terapijas sesiju, vai veltot neauglīgus pūliņus, lai mēģinātu “tikt cauri” savam bērnam – Jūs jau esat to izmēģinājis neskaitāmās reizes paši.

Jūs droši vien atkal un atkal esat mēģinājuši uzlabot situāciju. Jūs bieži nonāksiet situācijā, kas ir pilnīgi paredzama, piemēram, kad Jūs mēģināt izskaidroties ar savu bērnu, daļa no Jums jau zina, ka tas tikai novedīs pie karsta strīda, ar sašķaidītiem priekšmetiem mājā, kliegšanu un varbūt pat fizisku vardarbību. Jūs esat ielēgts atkārtotā, nelietderīgā modelī. Izmantojot NVR, Jūs rūpīgi izstrādāsi “stratēģijas”, lai reaģētu uz kontrolējošo uzvedību, kas sākumā var šķist dīvaina un pretintuitīva, bet kas ļoti atšķiras no iepriekš parādītajām reakcijām. Tomēr tā nav “uzvedības pārvaldība” – tās ir stratēģijas miera veidošanai ģimenē un attiecību maiņai. Lai panāktu mieru, ir konstruktīvi jācīnās pret kaitīgu uzvedību, jāatsakās no kaitīgas uzvedības kontroles un jāsasniedz un jāsamierinās ar jauniešiem, lai atkal kļūtu par vecākiem, kas var rūpēties par sava bērna vajadzībām.

Šis process prasīs daudz laika. NVR nav viegls risinājums, un, lai tas būtu efektīvs, vecākiem ir aktīvi jāiesaistās. Šajā brīdī Jūs, iespējams, nejūtaties līdz galam iesaistīties spējīgi, jo esat noguruši no tik lielām nepatīkšanām, kas bijušas līdz šim. Tomēr daudzi vecāki uzskata, ka viņu uzticība pretošanās procesam pieaug.