

# → KĀ RUNĀT PAR KARU AR BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM?

Kas ir karš?  
Kāpēc cilvēki karo?  
Vai mani iesauks armijā?

 buklets  
vecākiem





---

# 1 Kāpēc runāt ar bērniem par karu?

L 02



---

# 2 4 - 10 g.v.

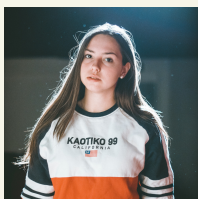
L 03



---

# 3 10 - 14 g.v.

L 04



---

# 4 14 - 19 g.v.

L 05



---

# 5 Informācija

L 06

Buklets vecākiem

# SATURS



Kāpēc runāt ar bērniem

# PAR KARU?



## **Ikviens bērns briesmu brīžos drošības sajūtu meklē vispirms pie saviem vecākiem un tuvākajiem ģimenes locekļiem.**

Pašreizējie pasaules notikumi rada milzu neziņu un spriedzi, kas neizbēgami ietekmē arī bērnus un pusaudžus. Ir ļoti svarīgi mazināt šo spriedzi – tā var traucēt bērnam un ģimenei ātri rīkoties apdraudējuma gadījumā, kā arī atstāt ilgtermiņa sekas fiziskajai un psihiskajai veselībai.

Pieaugušajiem ir iespēja iegūt informāciju no dažādiem avotiem un mazināt satraukumu, uzticoties valsts iestādēm vai sekojot publiskajiem paziņojumiem. Taču bērniem vienīgais avots, uz kuru viņi var droši paļauties, ir vecāki. Tādēļ ģimenei ir vislielākā loma bērnu un pusaudžu informēšanā par notikumiem.

Tas ne vienmēr ir vienkārši, jo bērnu jautājumi mēdz būt sarežģīti un arī paši pieaugušie nereti jūtas emocionāli satriekti. Taču ir ļoti svarīgi, lai runājot ar bērniem, Jūs saglabātu mieru un nosvērtību. Tas ir vienlīdz būtiski gan runājot ar jaunākiem bērniem, gan pusaudžiem. Ikviens bērns briesmu brīžos drošības sajūtu meklē vispirms pie saviem vecākiem un tuvākajiem ģimenes locekļiem.

Šajā bukletā atradīsiet speciālistu ieteikumus un atbildes uz bērnu biežāk uzdotajiem jautājumiem. Tas ļaus Jums saglabāt nosvērtību un sniegt bērniem pārlicību, ka arī lielu briesmu gadījumā vecāki spēs parūpēties par viņu drošību.

# 4 – 10 G.V.

## Drošība un kontakts

**MAZĀKIEM BĒRNIEM SVARĪGĀKAIS IR FIZISKĀ DROŠĪBAS SAJŪTA. VIŅI VĒL NESPĒJ APTVERT KARA NOZĪMI VAI MĒROGUS, TAČU IZJŪT VECĀKU STRESU UN IESPĒJAMO APDRAUDĒJUMU SAVAI FIZISKAJAI DROŠĪBAI. RUNĀJOT AR MAZĀKIEM BĒRNIEM, VAIRĀK IZMANTOJIET ĶERMEŅA KONTAKTU – UZLIECIET ROKU UZ PLECA VAI BIEŽĀK SAMĪĻOJIET.**

- Ieklausieties, ko bērns runā. Varat pavaicāt, ko viņš ir dzirdējis par to, kas notiek pasaulē? Ko ir sapratis no televizorā redzētā vai vecāku sarunām? Par ko runā bērni dārziņā vai skolā?
- Dodiet īsas, konkrētas atbildes, bet neieslīgstiet skaidrojumos. Bērns šajā vecumā tikai vēlas saņemt drošību, nevis izprast politiskās detaļas.
- Izvairieties no emocionāli pielādētiem izteikumiem (piemēram, "trakais punduris", "nekad neredzētas šausmas" – tas bērnu var tikai nevajadzīgi iebiedēt.
- Veidojot atbildes pēc principa: Īss skaidrojums + drošības apliecinājums. Piemēram, tagad Ukrainā notiek karš, bet mēs šobrīd esam drošībā vai daudzi cilvēki tagad runā par karu, bet šobrīd Tu esi drošībā.
- Sniedziet tikai tik daudz informācijas, cik bērnam nepieciešams, lai viņš saņemtu vajadzīgo drošības sajūtu. Ja bērns vairs nav ieinteresēts sarunā vai neuzdod vairāk jautājumu, tad viņš šobrīd ir saņēmis pietiekamu informācijas apjomu.
- Sagatavojiet bērnu tam, kā rīkosities krīzes situācijā. Mēģiniet to darīt rotaļīgā veidā, lai lieki nebiedētu. Piemēram, varat uzņemt laiku, cik ātri Jums visiem kopā izdodas saģērbties un iziet no mājas.

### Biežāk uzdotie jautājumi un iespējamie atbilžu varianti

#### Kas ir karš?

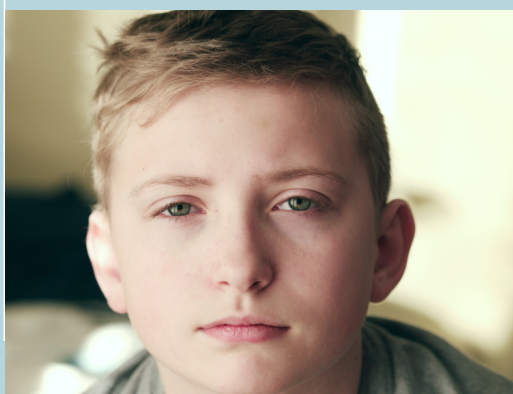
Tas ir kā kautiņš par to, kurš būs galvenais valstī.

#### Kāpēc cilvēki karo?

Tāpēc, ka reizēm cilvēki diemžēl dara lietas, kuras ir slikti darīt.

#### Vai bērniem arī vajadzēs karot?

Nē, karā piedalās tikai pieaugušie – tu vienmēr būsi drošībā.



# 10 - 14 G.V.

Iesaiste un skaidrība

**PIRMS-PUBERTĀTES UN JAUNĀKIEM PUSAUDŽIEM SVARĪGĀK KLŪST SAPRAST, KAS NOTIEK AR PASAULI UN KĀ TAS IETEKMĒS VIŅU ĢIMENI. PUSAUDŽIEM IR BŪTISKI RADĪT SAJŪTU, KA ĢIMENE AR VIŅIEM RĒĶINĀS UN VIŅI TIEK IESAISTĪTI KOPĒJOS ĢIMENES LĒMUMOS.**

- Pavaicājiet, ko Jūsu bērns ir dzirdējis par karu? Noskaidrojiet, kādus informācijas avotus viņš izmanto. Koriģējiet viņa pārlicības, ja tās ir maldīgas. Uzsveriet, cik svarīgi kara laikā ir izmantot tikai drošus informācijas avotus.
- Varat kopīgi meklēt atbildes uz pusaudža jautājumiem. Piemēram, izpētīt pasaules karti un frontes līnijas vai apgūt pazīšanās zīmes starp dažādu valstu armijām.
- Runājot ar pusaudzi, paskaidrojiet savas domas, taču nevajadzētu izreaģēt savas emocijas. Tas pusaudzim tikai radīs sajūtu, ka Jūs nekontrolējat situāciju un nespēsiet uzņemties atbildību par viņu.
- Apstipriniet viņa emocijas un sajūtas, ja viņš Jums tās pauž. Veidojiet atbildes pēc principa: vēstījums + atgādinājums, ka Jūs aktīvi rīkojaties, lai parūpētos par drošību. Piemēram, "Tu baidies par to, kas ar mums notiks. Ir tikai normāli baidīties kara laikā. Bet mēs esam sagatavojušies un zinām, ko darīt, ja notiks kas slikts."
- Iesaistiet pusaudzi krīzes scenārija plānošanā un izmēģināšanā. Uzticiet viņam nelielus pienākumus, piemēram, salikt un pārbaudīt Ārkārtas gadījumu somu (sarakstu meklējiet bukletā [Kā rīkoties krīzes situācijā?](http://ej.uz/krizesbuklets) [ej.uz/krizesbuklets](http://ej.uz/krizesbuklets))



**Biežāk uzdotie jautājumi un iespējamie atbilžu varianti**

**Vai karš nonāks arī līdz Latvijai?**  
Šobrīd tā ir maza iespēja, bet mēs esam sagatavojušies, lai būtu drošībā.

**Ko mēs darīsim, ja mūs sāks bombardēt?**  
Šobrīd ir maza iespēja, ka tā notiks. Bet katrā bīstamā situācijā mēs rīkosimies pēc krīzes plāna, kā esam sagatavojušies un izmēģinājuši.

**Ko darīs ar bērniem, ja sāksies karš?**  
Valstī būs skaidrs plāns, kā rīkoties un kāds par tevi vienmēr parūpēsies. Visticamāk, Tev uz kādu laiku vajadzēs padzīvot laukos ārpus pilsētas kopā ar citiem bērniem.

# 14 - 19 G.V.

Nākotne un izvēles

**VECĀKUS PUSAUDŽUS UN JAUNIEŠUS VISVAIRĀK UZTRAUCTAS, KĀ KARŠ IETEKMĒS VIŅU DZĪVES UN NĀKOTNES. REIZĒM PUSAUDŽUS VAR PĀRŅEMT BAILES NO NĀVES, PANIKA VAI DEPRESIJAS KRĪZE. LĪDZ AR DROŠĪBU, JUMS SVARĪGI DOT PUSAUDZIM ARĪ SAJŪTU, KA VIŅŠ VISMĀZ DAĻĒJI VAR IETEKMĒT TO, KAS AR VIŅU NOTIKS KARA GADĪJUMĀ.**

KĀ RUNĀT PAR KARU AR BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM

- Veltiet laiku nopietnai sarunai ar pusaudzi par karu. Uzklusiet viņa domas un aplieciniet, ka Jums tās ir svarīgas. Paudiet savus uzskatus un izklāstiet domas par situāciju. Ja pusaudzim interesē politika, pārrunājiet ar viņu šos jautājumus, bet atturieties no pārlietu emocionāliem izteikumiem. Ar savu piemēru demonstrējiet, kā saglabāt mieru arī krīzes brīžos.
- Ieviesiet ikvakara rituālu, kurā pārrunājiet aktuālo situāciju ģimenes lokā. Lieciet pusaudzim ievākt informāciju, piemēram, par notikumiem kara skartajos apgabalos. Tas arī ļaus Jums sekot līdzi avotiem, no kuriem viņš smeļas informāciju.
- Iesaistiet pusaudzi krīzes scenārija plānošanā – uzticiet viņam noteiktus uzdevumus. Piemēram, sazināties ar lauku radniekiem, izplānot evakuācijas maršrutu u.tml.
- Būtiskos lēmumus pieņemiet kopīgi – piemēram, to, vai sākoties karadarbībai, mēģināt evakuēties vai palikt un aizstāvēties. Uzklusiet pusaudža domas un ņemiet tās vērā, izdarot izvēles.

- Ja pusaudzim no stresa parādās mentālās veselības problēmas – grūtības iemigt, nemiers, panikas lēkmes – pastāstiet viņam par Pirmo psiholoģisko palīdzību. Varat kopā pamēģināt kādu no relaksācijas tehnikām (PPP buklets pieejams: [ej.uz/pppbuklets](http://ej.uz/pppbuklets))
- Sarunās uzsveriet savas ģimenes vērtības. Piemēram, sakot: "Krīzes situācijā mēs ar Tevi brauksim uz laukiem, bet tētis paliks šeit, jo aizstāvēt savu zemi mums ir svarīgi."
- Ja pusaudzis pārdzīvo par kara bezjēdzīgumu, norādiet uz vērtībām, kuras šajā laikā var spēcīgāk atklāties. Piemēram, karš var būt bezjēdzīgs, taču tas ļauj mums vairāk palīdzēt citiem vai aktīvi iestāties par savām vērtībām, kas ir nozīmīgi.

## Biežāk uzdotie jautājumi un iespējamie atbilžu varianti

**Vai mani obligāti iesauks armijā?**

Šobrīd tāda iespēja ir diezgan maza. Un pat ja tāds brīdis pienāktu, tad tiks ņemts vērā Tavs viedoklis un iespējas par lietām, kuras Tu vari darīt.

**Ko man darīt, ja man ir bail es negribu iet karot?**

Pašreiz mēs esam drošībā un nekas tāds Tev nav jādara. Bet iespējams, kādā brīdī mums visiem nāksies palīdzēt savai valstij. Taču to var darīt dažādos veidos – var, piemēram, palīdzēt laukos ražot pārtiku vai rūpēties par mazākiem bērniem, kas būs palikuši bez vecākiem.

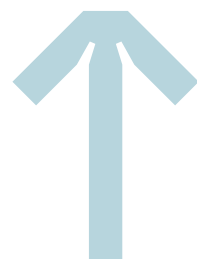


Pat tad, ja apkārtējo pasauli pārņem lielākais nemiers, vecāki tomēr var sniegt saviem bērniem kaut nelielo, bet tik svarīgo sajūtu – miers ir vienmēr iespējams. Šī drošības sajūta būs bērna labākais pavadonis cauri vislielākajām krīzēm.

**NILS S. KONSTANTINOVS,**  
**PUSAUDŽU UN JAUNIEŠU PSIHOTERAPIJAS CENTRA VADĪTĀJS**

miers ir vienmēr

**IESPĒJAMS**



seko uzticamai

# INFORMĀCIJAI

KĀ RUNĀT PAR KARU AR BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM



IZDZIRDOT TRAUKSMES SIRĒNAS VAI APZIŅOŠANU

Latvijas Televīzija, Latvijas Radio



ATBILDĪGIE DIENESTI

[www.mod.gov.lv](http://www.mod.gov.lv), [www.mil.lv](http://www.mil.lv), [www.sargs.lv](http://www.sargs.lv)



SOCIĀLIE TĪKLI

[@aizsardzibasmin](https://twitter.com/aizsardzibasmin), [@latvijasarmija](https://twitter.com/latvijasarmija), [@NMPdienests](https://twitter.com/NMPdienests)



BĒRNU UN PUSAUDŽU  
UZTICĪBAS TĀLRUNIS

116111





---

## PUSAUDŽU UN JAUNIEŠU PSIHOTERAPIJAS CENTRS

Informāciju sagatavoja Pusaudžu un jauniešu  
psihoterapijas centra speciālisti



---

## BĒRNU UN JAUNIEŠU MENTĀLĀS VESELĪBAS PLATFORMA

Buklets izdots ar Bērnu un jauniešu mentālās  
veselības platformas atbalstu.

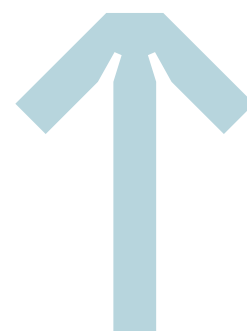


---

## PUSAUDŽU E-RESURSU CENTRS

Buklets bez maksas pieejams  
Pusaudžu e-resursu centra mājaslapā  
[www.pusaudzim.lv](http://www.pusaudzim.lv)

# PUSAUDZIM .LV



# KĀ RUNĀT PAR KARU AR BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM?

---

 **buklets  
vecākiem**