

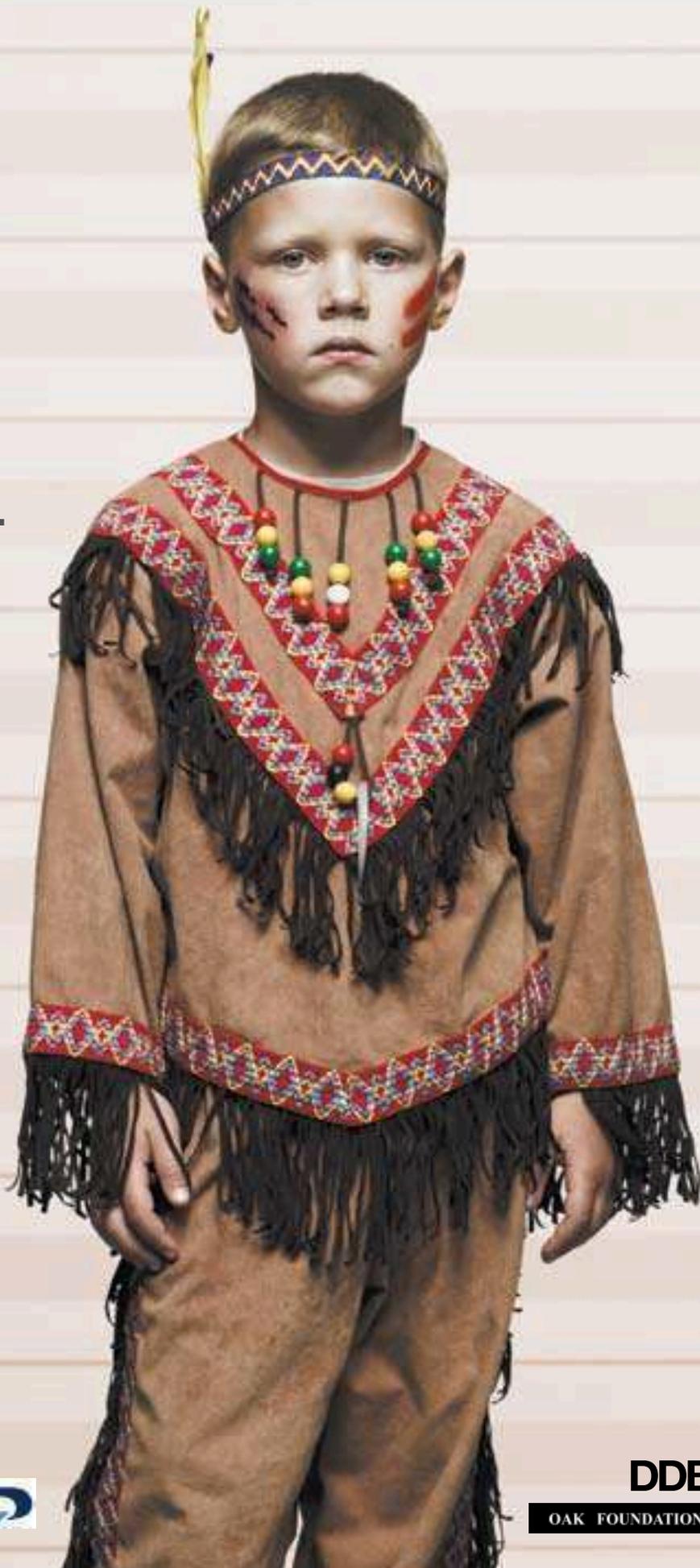


# Redzi. Dzirdi. Paziņo.

## Vecāki, kas sit savus bērnus, cenšas to slēpt.

Ja Jums ir zināms kāds bērns,  
kas cieš no vardarbības,  
lūdzu, zvaniet uz uzticības  
tālruni **80006008!**

Sīkāka informācija  
par kampaņu  
[www.centrsdardedze.lv](http://www.centrsdardedze.lv)



**DDB**

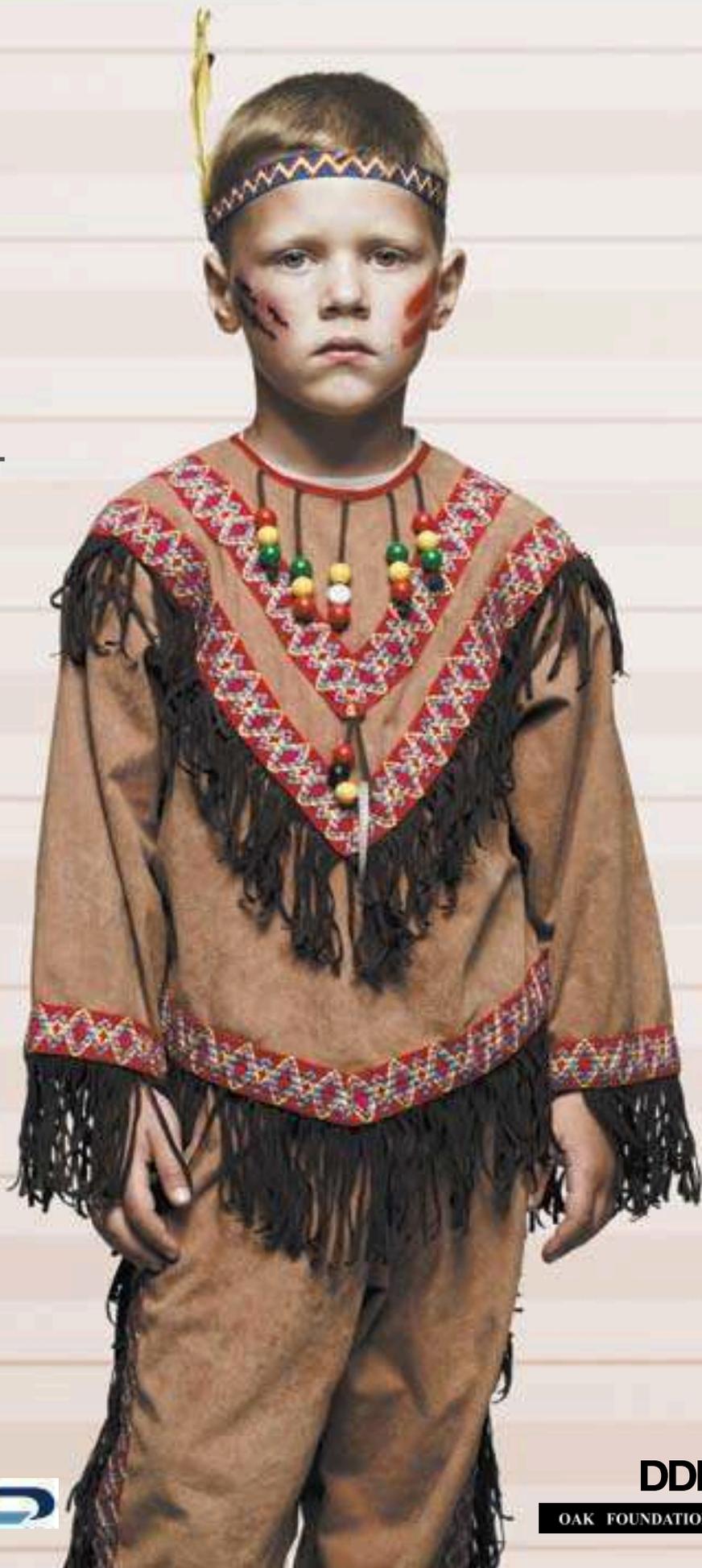
OAK FOUNDATION



# Видишь. Слышишь. Сообщи.

**Родители, которые бьют своих детей, стараются скрыть это.**

Если Вам известно о ребенке, который страдает от насилия, пожалуйста, позвоните по телефону доверия **80006008!** Подробная информация о кампании [www.centrsdardedze.lv](http://www.centrsdardedze.lv)



**DDB**

OAK FOUNDATION



# Redzi. Dzirdi. Paziņo.

## Vecāki, kas sit savus bērnus, cenšas to slēpt.

Ja Jums ir zināms kāds bērns,  
kas cieš no vardarbības,  
lūdzu, zvaniet uz uzticības  
tālruni **80006008!**

Sīkāka informācija  
par kampaņu  
[www.centrsdardedze.lv](http://www.centrsdardedze.lv)



**DDB**<sup>o</sup>

OAK FOUNDATION





# Redzi. Dzirdi. Paziņo.

## Vecāki, kas sit savus bērnus, cenšas to slēpt.

Ja Jums ir zināms kāds bērns,  
kas cieš no vardarbības,  
lūdzu, zvaniet uz uzticības  
tālruni **80006008!**

Sīkāka informācija  
par kampaņu  
[www.centrsdardedze.lv](http://www.centrsdardedze.lv)



**DDB**<sup>o</sup>

OAK FOUNDATION



# Видишь. Слышишь. Сообщи.

**Родители, которые бьют своих детей, стараются скрыть это.**

Если Вам известно о ребенке, который страдает от насилия, пожалуйста, позвоните по телефону доверия **80006008!** Подробная информация о кампании [www.centrsdardedze.lv](http://www.centrsdardedze.lv)



**DDB**

OAK FOUNDATION



# Redzi. Dzirdi. Paziņo.

## Vecāki, kas sit savus bērnus, cenšas to slēpt.

Ja Jums ir zināms kāds bērns, kas cieš no vardarbības, lūdzu, zvaniet uz uzticības tālruni **80006008!**

Sīkāka informācija par kampaņu

[www.centrsdardedze.lv](http://www.centrsdardedze.lv)



DDB®



OAK FOUNDATION

**1. Mīlestība ir vissvarīgākā bērnu vajadzība.** Tā ir arī ļoti svarīga disciplīnas sastāvdaļa. Jo vairāk Tu spēsi apliecināt mīlestību savam bērnam, apmīļojot viņu, apskaujot un noskūpstot, un pasakot viņam: "Es Tevi milu", jo vairāk viņš vēlēšies Tev pierādīt, ka ir Tavas mīlestības cienīgs. Mīlestība ceļ bērna pašapziņu un pārliecību par sevi.

**2. Uzmanīgi klausies tajā, ko bērns Tev saka.** Izrādi interesi par to, ko viņš jūt un to, ko dara. Apliecinī viņam, ka arī spēcīgas emocijas ir pieņemamas – bet tikai tad, ja tās tiek izpaustas adekvātā veidā. Jo vairāk Tu to praktizēsi, jo mazāka būs nepieciešamība pēc disciplinēšanas.

**3. Ir svarīgi noteikt ierobežojumus pat tajās ģimenēs, kur valda vissirsnīgākās attiecības.** Daļa no vecāku pienākumiem ir noteikt robežas. Atcerieties, ka bērniem ir raksturīgi šīs robežas pārbaudīt. Tas ir dabiski un tā nav tikai nepaklausīšana, bet ir daļa no dabiskā mācīšanās procesa. Robežām ir jābūt saprātīgi noteiktām. Bērni jūtas daudz drošāk, ja noteiktās robežas tiek ievērotas, pat tad, kad viņi ir ar tām neapmierināti un par tām sūdzas.

**4. Smieklī un jautrība var palīdzēt atvieglot saspringtu situāciju.** Dažkārt vecāki kļūst pārāk nopietni un aizmirst par bērnu audzināšanas tik svarīgo sastāvdaļu – jautrību. Mēģiniet saskatīt, kur ir iespējams šo jautrību atjaunot un ļaujiet sev smieties, kad vien iespējams.

**5. Mēģiniet paskatīties uz lietām ar bērna acīm.** Iedomājoties sevi bērna vietā un cenšoties saprast, kā bērns jūtas, mēs parasti labāk saprotam sava bērna uzvedību. Atceries, kāda bija sajūta, kad Tu pats vēl biji bērns, un cik mulsināša šķita pieaugušo pasaule reizēs, kad pret Tevi izturējās netaisni.

**6. Uzslavē un iedrošini savu bērnu.** Sagaidiet no bērna, ka viņš uzvedīsies labi un uzteiciet visus viņa centienus. Uzslavē viņa labo uzvedību un centies ignorēt sliktu uzvedību. Jo vairāk Tu runāsi ("burkšķēsi"), jo mazāk Tavs bērns klausīsies.

**7. Cieni savu bērnu tāpat kā Tu cieni citus pieaugušos.** Iesaistiet viņu lēmumu pieņemšanā, it īpaši, ja šie lēmumi ir attiecināmi uz bērnu. Uzklusi viņa viedokli. Ja Tev ir vilinājums pateikt kaut ko sāpīgu, padomā, kā tas izklausītos, ja Tu to teiktu kādam pieaugušam cilvēkam. Atvainojies reizēs, kad esi izdarījis ko nepareizi vai kļūdījies.

**8. Izstrādāriet dienas režīmu.** Mazi bērni jūtas daudz drošāk un konfliktiirmazāk iespējami tad, ja katrai dienai ir izteikts režīms, kas tiek ievērots. Viņi jūtas laimīgi, ja ēdienreizes ir regulāras, ja gulētiešanas laiks ir noteikts konkrētā laikā, un ja viņi zina, ka katru dienu ir laiks, kad viņi var spēlēties.

**9. Ir noteikumi, kuri ir svarīgi katrā ģimenē.** Tomēr centieties būt elastīgi attiecībā uz maziem bērniem. Tad, kad esiet izstrādājuši noteikumus savā ģimenē, palieciat konsekventi attiecībā uz šiem noteikumiem. Tas var bērniem būt ļoti mulsināši, ja vienu dienu kāds no noteikumiem tiek ievērots, taču citā dienā atkal aizmirsts. Dažkārt ārpus mājas ir nepieciešami citi noteikumi. Arī tos ir svarīgi bērnam izskaidrot.

**10. Neaizmirsti pats savas vajadzības.** Ja Tev ir beigušies visi pacietības krājumi un viss šķiet kā ļoti smags darbs, atrodi laiku tikai sev. Izdari kaut ko priekš sevis, kas palīdzēs Tev atkal justies labi. Ja rodas tāda situācija, kurā Tu jūti, ka varētu sākt kliegt uz bērnu, sist viņam vai viņu pazemot, aizej prom no šīs situācijas uz citu vietu, izskaiti līdz desmit un nomierinies.



10 Desmit  
Soļi  
Veiksmīgai  
bērnu  
audzināšanai