



# KUR IR TAVS TĒTIS?

Grāmatiņa bērniem, kuru vecāki ir nonākuši cietumā

## *Ievads bērna vecākiem un aprūpētājiem*

Kad viens no vecākiem nonāk ieslodzījuma vietā, viena no smagākajām lietām ir izstāstīt par notikušo bērnam. Bieži mēs vēlamies pasargāt bērnus un tādēļ nestāstām viņiem patiesību vai arī noklusējam svarīgāko. Reizēm pieaugušie izliekas, it kā vispār nekas īsti nebūtu noticis. Vai arī runā ar bērnu tā, kā viņu izpratnē bērnam būtu mazāk sāpīgi, piemēram, izdomājot dažādus stāstus par to, kur devies tētis vai mamma. Taču patiesība bērnam vienmēr būs daudz palīdzošāka nekā noklusēšana vai stāsti par “tēti, kurš aizbraucis kosmosā”. Vienlaikus šī saruna var būt ļoti sarežģīta, un ne vienmēr ir viegli atrast pareizos vārdus. Tādēļ šī grāmatiņa jums palīdzēs pārrunāt ar bērnu notikušo, kā arī izskaidrot reālo situāciju.

Tāpat arī jūs varat izmantot šo grāmatiņu, lai sagatavotu bērnu apciemojumam ieslodzījuma vietā, ja tāds paredzēts. Protams, bērnam var būt sāpīgi dzirdēt par vecāka apcietinājumu un arī apmeklējums var raisīt dažādas emocijas, tostarp bailes vai satraukumu – tas ir tikai normāli. Taču tam nav jābūt par iemeslu, lai nestāstītu bērnam patiesību vai liegtu iespēju apmeklēt vecāku. Mums vienīgi jāparūpējas, lai viņš iepriekš būtu labi sagatavots un informēts valodā, kas atbilst bērna izpratnei un vecumposmam. Tieši to jums palīdzēs izdarīt šī grāmatiņa.

Grāmatiņas satura autors ir pusaudžu psihoterapeits **Nils Konstantinovs**.

Materiāls tapis sabiedrības informēšanas kampaņas "Nenovērsies! Atbalsti un iesaisties! #Resocializācija" ietvaros, kas tiek īstenota projekta "Resocializācijas sistēmas efektivitātes paaugstināšana" ietvaros ar Eiropas Sociālā fonda finansiālu atbalstu. Eiropas Sociālā fonda projekts Nr. 9.1.3.0/16/l/001 "Resocializācijas sistēmas efektivitātes paaugstināšana".



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

## **Kā izmantot šo grāmatiņu?**

Šī grāmatiņa paredzēta lasīšanai kopā ar bērnu. Tā veidota bērniem vecumā no 5 līdz 11 gadiem, taču ņemiet vērā konkrētā bērna emocionālo attīstību un briedumu. Pārlasiet stāstu kopā ar bērnu un ļaujiet viņam uzdot jautājumus, ja tādi rodas. Lappuses apakšā jūs atradīsiet ieteikumus, kā atbildēt uz biežāk uzdotajiem bērnu jautājumiem. Tāpat arī pēc katras sadaļas ir jautājumi, kurus jūs varat uzdot bērnam, lai apdomātu atbildes kopā ar viņu. Pielāgojiet tos pēc vajadzības, bērna izpratnes un konkrētās situācijas. Jaunākiem bērniem būs noderīgas vienkāršākas atbildes, kamēr vecākiem skolas vecuma bērniem varat izskaidrot vairāk. Taču visdrošāk ir vadīties pēc paša bērna intereses – stāstiet un pārrunājiet tik daudz, cik viņš par to izrāda interesi un vajadzību.

## **Daži padomi:**

- Izvēlieties pareizo laiku un vietu – pārliecinieties, ka bērns jūtas mierīgs un drošībā.
- Atgādiniet bērnam, ka viņš var uzdot jautājumus.
- Izturieties ar sapratni, ja bērns šobrīd nevēlas pārrunāt šo tēmu vai arī kļūst izteikti emocionāls – raudulīgs, dusmīgs, izvairīgs. Tādā gadījumā labāk neuzspiest bērnam runāt un varat atgriezties pie šīs grāmatiņas kādā citā brīdī.

# KUR IR TAVS TĒTIS?



Šis ir Endijs. Viņam ir gandrīz tikpat daudz gadu cik tev. Un jums ir vēl viena kopīga lieta. Arī Endija tētis vairs nedzīvo mājās. Reizēm Endija klasesbiedri sačukstas viņam aiz muguras. Vai arī apklust, kad viņš ienāk telpā. Citreiz skolotāja nosodoši pakrata galvu, pat ja Endijs neko sliktu nav izdarījis. Vai arī, kad viņš iet mājās, kāpņutelpā kaimiņi uz viņu aizdomīgi noskatās.

Tas viss sākās tajā dienā, kad tēti aizveda policisti. Taču Endijs nezina, uz kurieni tēti aizveda, un nezina, kur tētis dzīvo tagad. Arī mamma viņam to nesaka. Un Endijs nejautā, jo katru reizi, kad sarunā piemin tēti, mamma paliek klusa vai bēdīga. Tāpēc Endijs par to nerunā ar mammu un ne ar vienu citu arī ne.

Taču vienu dienu skolas gaitenī kāds viņam aiz muguras uzkliež:  
– “Eu, kur ir tavs tētis?”

Endijs apgriezās, un tur stāvēja vesels bariņš klases puīšu. Ko viņam atbildēt?



### **Jautājumi apspriešanai ar bērnu:**

*Vai kādreiz esi jutis, ka cilvēki ar tevi nevēlas par kaut ko runāt vai arī runā, kad tu nedzirdi?*

*Vai citi bērni vai pieaugušie kādreiz ir tev jautājuši par taviem vecākiem?*

*Kā tu atbildētu uz šādu jautājumu?*

### **Ieteikumi:**

Nav viena pareizā veida, kā atbildēt uz šiem jautājumiem. Atbalstiet bērnu un paskaidrojiet, ka tikai viņš pats var izvēlēties, ko un cik daudz stāstīt citiem cilvēkiem. Varat kopā izdomāt isu atbildi, ja gadījumā bērnam kāds norāda uz viņa vecāka atrašanos ieslodzījuma vietā.

Pievērsiet uzmanību, vai bērns skolā necieš no vienaudžu apcelšanas vai izslēgšanas no draugu grupas. Tāpat arī reizēm bērni paši var izolēties, kā arī viņiem var parādīties grūtības koncentrēties mācībām. Tādā gadījumā pārrunājiet situāciju ar klases audzinātāju vai atbalsta personālu.

# VISS NOSKAIDROJAS



Kur ir mans tētis? Endijs neko neatbildēja, jo viņš pats nezina atbildi uz šo jautājumu. Taču viņš izlemj to noskaidrot! Tāpēc Endijs apgriežas un dodas ārā no skolas. Vēlāk viņš iet ciemos pie sava labākā drauga Tomiņa.

Tomiņš dzīvo blakus mājā. Reizēm viņi kopā spēlē datorspēles, bet citreiz ar skūteriem braukājas skeitparkā.

– “Kā lai es uzzinu, kur ir mans tētis?” jautā Endijs.

Tomiņš domā.

– “Kur bija pēdējā reize, kad tu viņi redzēji?” jautā Tomiņš.

– “Mājās. Tas bija TAJĀ vakarā,” saka Endijs.

– “Kurā TAJĀ vakarā?” jautā Tomiņš.

Un Endijs izstāsta viņam par TO vakaru. Endijs pildīja mājasdarbus. Mamma virtuvē gatavoja vakariņas. Tētis skatījās televizoru. Pagalmā iebrauca policijas mašīna. Pēc brīža zvanīja pie durvīm un dzīvoklī ienāca vairāki policisti. Endijs ļoti satraucās, un arī mamma nezināja, ko darīt. Bet policisti satvēra Endija tēti un uzlika viņam rokudzelžus. Brīdi bija ļoti skaļš, visi klaigāja un Endijs sāka raudāt. Mamma viņu apķēra un samīļoja.

– “Un kas notika pēc tam?” jautā Tomiņš.

– “Pēc tam viņi aizveda tēti policijas mašīnā.”

– “Aha!” saka Tomiņš.

– “Kas, aha?” jautā Endijs.

– “Tad tev jāiet uz policiju un jājautā viņiem, kur ir tavs tētis!” Tomiņam ir risinājums!



### Jautājumi:

*Kad bija pēdējā reize, kad tu redzēji savu tēti?*

*Vai tu biji klāt, kad tavu tēti aizveda policisti?*

*Ko tu darīji tajā brīdī un kurš cilvēks bija kopā ar tevi?*

### Ieteikumi:

Jautājumus pēc šīs nodaļas ir svarīgi izrunāt, ja bērns bijis klāt aizturēšanas brīdī. Citādi varat tos izlaist un pāriet pie nākamās nodaļas.

Bērniem, kas pieredzējuši vecāku aizturēšanu, var būt daudz smagu emociju – bailes, trauksme, panika. Tās var atgriezties brīžos, kad bērns par tām atceras vai runā. Šī iemesla dēļ vēlams būt piesardzīgiem – iespējams, bērnam vajag atreaģēt savas emocijas un viņam var nākt par labu vēlreiz pārdzīvot notikušo jūsu klātbūtnē. Vienlaikus, ja jūtat, ka bērna emocijas kļūst pārņemošas un viņu neizdodas nomierināt, tad nav vajadzības to īpaši veicināt, runājot par sāpīgo notikumu. Tāpat arī ir normāli, ja bērns neizrāda nekādas īpašas emocijas saistībā ar notikušo. Bērni ir dažādi, un veidi, kā viņi pārdzīvo notikumus, arī ir ļoti dažādi.

# KAS IR CIETUMS?



Policijas iecirknī Tomiņš ir pirmo reizi. Taču viņš atpazīst policistus pēc tumši zilajām uniformām. Reizēm policisti ir nākuši uz skolu stāstīt par to, kā ievērot ceļu satiksmes noteikumus. Policistu darbs ir uzraudzīt, lai cilvēki ievērotu likumus un tāpēc visi varētu justies droši.

- “Ko vēlies, jauno cilvēk?” jautā policists.
- “Vēlos uzzināt, kur ir mans tētis,” saka Endijs.
- “Ienāc, es tev izstāstīšu,” saka policists.

Viņš ieved Endiju kabinetā un uzvāra viņam lielu krūzi silta kakao. Tad viņš paskaidro Endijam, ka viņa tētis šobrīd dzīvo cietumā. Endijs ir dzirdējis par cietumu un redzējis to dažās filmās. Taču policists saka, ka īstenībā tas ir pavisam citādāk.

- “Kas īsti ir cietums?” jautā Endijs.
- “Cietums ir vieta, kur nonāk pieaugušie, kad viņi pārkāpj kādus noteikumus,” saka policists.
- “Tas nozīmē, ka mans tētis ir pārkāpis noteikumus?” grib zināt Endijs.
- “Jā, diemžēl arī pieaugušie reizēm pārkāpj noteikumus,” saka policists. “Tad viņiem uz kādu laiku ir jādzīvo cietumā. Bet neuztraucies – tā nav tava vaina un tu neesi par to atbildīgs.”
- “Kas notiek cietumā?” Endijs vaicā.
- “Cietumā cilvēki dzīvo, strādā un dara tās pašas lietas, kuras mēs visi,” atbild policists.



Cietumā cilvēki:

- Ēd
- Guļ
- Strādā
- Atpūšas
- Mācās
- Gaida, kad varēs atgriezties mājās.



– “Arī tavs tētis gaida, kad varēs atgriezties mājās atpakaļ pie tevis,” saka policists.

– “Es arī viņu gaidu, pie sevis nodomā Endijs, taču skaļi to nesaka.” Toties viņš sāk uztraukties, ka jāgaida būs ļoti ilgi.

Lai arī policists mierina Endiju un ļauj viņam izdzert vēl vienu krūzi silta kakao, tomēr Endijs tāpat jūtas uztraucies. Un vēl viņš pamana dīvainu sajūtu vēderā. Endijs nav drošs, kas tā ir par sajūtu, bet tā viņu sāk biedēt.

– “Man ir tāda dīvainā sajūta, es nezinu, kas tas ir,” Endijs saka policistam.

– “Reizēm, kad uztraucamies, mums var būt lielas un nepatīkamas sajūtas,” saka policists. “Tad var nākt par labu ar kādu par tām parunāt.”



### Jautājumi:

*Vai tu esi kādreiz redzējis cietumu filmās vai multenēs?  
Kā tu domā, vai īstenībā cietumi arī ir tādi? Vai esi kādreiz redzējis cietumu?  
Vai tu zini, cik ilgi tavs tētis dzīvos cietumā?*

### Ieteikumi:

Reizēm bērni gribēs zināt, ko tieši vecāks ir izdarījis. Šādos gadījumos neieslīgstiet detaļās. Bērnam vēlams izskaidrot, ka pieaugušais ir pārkāpis noteikumus, bet nav vajadzības detalizēti pārspriest pārkāpumus.

# LIELĀS EMOCIJAS



Policists ievēd Endiju blakus kabinetā. Uz durvīm ir uzraksts “Psihologe”. Šajā telpā iekšā ir citādāk nekā policista kabinetā. Te uz grīdas ir mīksts paklājs. Pie sienām plaukti ar dažādām rotaļlietām. Galda spēles, Rubika kubiks, leļļu māja, lego. Un vienā stūrī pat stāv smilšu kaste ar īstām smiltīm iekšā.

– “Endij, šī ir psihologe Violeta,” saka policists.

– “Violeta, šis ir Endijs. Viņa tētis šobrīd dzīvo cietumā, un viņš par to satraucas.”

– “Aha,” saka Violeta. “Tas ir pavisam normāli. Mēs visi ļoti satraucamies, kad mūsu vecāki nav mājās. Un ja viņi nonāk cietumā, tad mēs uztraucamies pavisam ļoti!”

Policists aiziet, un Endijs paliek kabinetā divatā ar Violetu. Viņai ir kupli, violeti mati.

– “Laikam tāpēc viņu sauc par Violetu,” domā Endijs.

– “Kad tētis nonāk cietumā, tā ir diezgan liela lieta,” saka Violeta.

Endijs neko nesaka. Viņš pagaidām vēl nezina, vai grib Violetai uzticēties.

– “Un kad ar mums notiek lielas lietas, mums var rasties lielas emocijas,” turpina Violeta.

– “Kādas emocijas tu zini?” viņa jautā.

Endijs sāk domāt.

- PRIEKŠ
- DUSMAS
- SKUMJAS
- APJUKUMS
- UZTRAUKUMS
- PĀRSTEIGUMS
- BAILES

– “Dažreiz mēs varam just vairākas lietas vienlaicīgi,” saka Violeta. “Ko tu jūti šobrīd?”

Endijs paņem zīmuli un ievēl krustiņu pie Uztraukuma. Viņš noteikti jūtas uztraucies. Šī ir pirmā reize, kad viņš atrodas Violetas kabinetā. Un ir uztraucoši būt kopā ar svešu pieaugušo.

Viņš arī jūt, ka tik daudz ko nezina – kā tētim klājas, kad viņš būs mājās. Endijs ieliek krustiņu pie Apjukuma.

Un arī pie Bailēm. Endijs nedaudz baidās par to, ka tētis vairs neatnāks mājās, kaut arī policists teica, ka cietumā cilvēki dzīvo tikai kādu laiku.

Ieliec arī tu krustiņu pretim tai sajūtai, kuru tu izjūti šobrīd.



Pēc tam Violeta paņem lielu papīra lapu un uzzīmē cilvēciņu

– “Dažreiz mums ir viegli pazīt savas emocijas. Kā tad, kad mēs esam ļoti priecīgi un smaidām,” saka Violeta. Viņa ievilk cilvēciņam smaidošu muti.

Arī Endijs nedaudz sasmaidās. Cilvēciņš tagad izskatās pēc smailija telefonā.

– “Bet citreiz emocijas var kaut kur mūsos paslēpties. Un tad tās nav nemaz tik viegli atpazīt vai dabūt ārā.”

– “Kā tas var būt?” jautā Endijs. Viņš nevar iztēloties, kā emocijas var paslēpties viņā iekšā.

– “Aha, tā ir interesantā daļa!” saka Violeta un iedod Endijam zīmuli. – “Tu atzīmēji, ka jūties satraucies. Vai vari atrast, kur tevī tagad dzīvo uztraukums?”

Endijs atceras par sāpošo vēderu. Varbūt tur ir paslēpies uztraukums?

– “Jā,” saka Violeta, “uztraukums bieži dzīvo vēderā.”

Kur mēdz paslēpties tavas emocijas?

Kad Endijs ir iekrāsojis cilvēciņā vietas, kur dzīvo viņa emocijas, cilvēciņš ir viss gandrīz pilns.

– “Cik jocīgi,” Endijs saka, “es esmu pilns ar emocijām, tikai es pats to pirms tam nemaz nepamanīju.”

Violeta pasmaida.

– “Lieli notikumi atnes ļoti lielas emocijas,” viņa saka. “Un lielas emocijas mūs var pārpildīt pavisam ļoti! Tas ir tikai normāli.”

– “Ja es būšu tik pilns ar emocijām, vai es varu pārsprāgt kā balons?” jautā Endijs.

– “Nē, nē,” sasmejas Violeta. “Emocijas nevar nodarīt tev neko sliktu. Tās tikai jāatpazīst un reizēm jāizpūš no sevis laukā.”

– “Kā to var izdarīt?” Endijam gribas zināt. Viņš labprāt izpūstu no sevis vismaz daļu satraukuma un baiļu.

– “Es tev iemācīšu vienu triku, kā izpūst lielās emocijas,” Violeta saka.



## Emociju izpūšanas triks “Kakao”

1. Iztēlojies, ka tev priekšā ir krūzīte ar karstu kakao.
2. Savelc lūpas “tūtiņā”.
3. Ievelc dziļi elpu un pūt tā, lai atdzesētu kakao.
4. Atkārti 5–10 reizes

– “Man tiešām uztraukums izpūtās,” saka Endijs. Viņš jūt, ka vēderā vairs nav kņudoņas.

– “Un kā tu jūties tagad?” jautā Violeta.

Endijs pārbauda, kur paslēpušās emocijas. Viņš atceras par tēti un to, ka tētīm tagad kādu laiku būs jādzīvo cietumā. Un par TO dienu, kad tēti aizveda. Un to, cik skumīga ir mamma ik reizi, kad viņš pajautā par tēti. Endija degunā un acīs ieslēpjas skumjas.

– “Es jūtos skumīgi,” viņš saka.

– “Es tevi tik labi saprotu,” saka Violeta. “Bērni, kuriem vecāki nonāk cietumā, bieži jūtas gan uztraukušies un dusmīgi, gan bēdīgi un skumīgi. Reizēm pat ļoti, ļoti. Tas ir pavisam normāli.”

Šo daļu lasiet ar bērnu, ja viņam drīzumā paredzēta iespēja satikt vecāku.

– “Es gribētu satikt savu tēti,” saka Endijs.

– “Tu to varēsi izdarīt,” pasmaida Violeta.

Endijs pat nevar noticēt. Kā, vai tiešām viņš varēs satikt savu tēti? Pat ja tētis ir cietumā?

– “Tev tikai jāaprunājas ar savu mammu”, saka Violeta.

Un Endijs skrien ārā no psihologa kabineta, lai ātrāk tiktu mājās un uzprasītu mammai par ciemošanos pie tēta.



?

### Jautājumi:

*Vai tu arī sevi vari atpazīt sajūtas, par kurām runā Endijs?  
Kuras lielās emocijas tev ir visbiežāk?  
Ko tu dari, kad tevī ir daudz lielo emociju?*

### Ieteikumi:

Pirms runāt ar bērnu par viesošanos cietumā, noteikti pārliecinieties, ka tas ir iespējams. Nesoliet vai nestāstiet par to bērnam, ja neesat droši, ka tuvākajā laikā to varēs īstenot. Ja gadījumā šobrīd viesošanās nav iespējama vai vēlama, neturpiniet stāstu pēc sarkanās līnijas. Jūs vienmēr varēsiet pie tā atgriezties, kad viesošanās būs iespējama.

# CIEMOS PIE TĒTA



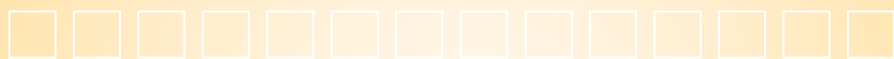
- "Mammu, mammu, mēs iesim pie tēta!" sauc Endijs, atskrējis mājās.
- "Jā, Endij," mamma pasmaida. "Bet mums līdz tam vēl ir jāpagaida."
- "Kāpēc?" Endijs grib zināt. Viņam nemaz nepatīk doma, ka uz tikšanos ar tēti būs jāgaida.
- "Tāpēc, ka cietumā nevar iet ciemos vienmēr, kad gribas," mamma saka.
- "Bet kāpēc?" Endijs kļūst neapmierināts. Pie Tomiņa viņš taču var iet ciemos katru dienu! Kāpēc tā nevar pie tēta?
- "Tāpēc, ka cietumā ir stingri noteikumi, kuri jāievēro visiem. Gan tiem, kas tur dzīvo, gan tiem, kas tur nāk ciemos."



- "Kāpēc, kāpēc?" Endijs neliekas mierā.
- "Tāpēc, lai visiem būtu droši," Endija mamma saka, un tagad gan viņam esot laiks doties un sagatavoties skolai.

Endijs apsēžas pie galda, bet skolas darbus viņš pagaidām negrib pildīt. Tā vietā Endijs uzliek uz galda lapu un sāk vilkt kvadrātiņus. Viņš ievielk tik kvadrātiņu, cik dienu ir palicis, līdz viņš dosies ciemos pie tēta.

Endija kvadrātiņi izskatās šādi:



Viņam ir jāgaida sešas dienas, līdz viņš dosies ciemos pie tēta. Katru dienu viņš varēs aizkrāsot vienu kvadrātiņu un redzēt, cik dienu vēl atlicis.

Cik dienu ir jāgaida tev?

Kad daži kvadrātiņi jau ir aizkrāsoti, Endijs kļūst aizvien nepacietīgāks. Viņam gribas ātrāk redzēt tēti. Taču tajā pašā laikā viņam aizvien biežāk kņudina vēderu. No sarunas ar psiholoģi Violetu viņš zina, ka tas ir uztraukums, kas tur paslēpies. Un varbūt drusciņ bailes. Endijs domā, kā īsti būs cietumā. Kāds izskatīsies tētis, jo viņš to ilgi nav redzējis. Un nedaudz arī bail no tā, ka tur būs policisti un varbūt citi pieaugušie. Kad vakarā Endijs aiziet pie mamma samīļoties, viņš pastāsta viņai par savām bailēm.

- "Tas ir tikai normāli, ka tu par to uztraucies," mamma saka. "Cietums var būt uztraucoša vieta. It sevišķi, kad tu tur dodies pirmo reizi."

- "Es nedaudz baidos," saka Endijs.

- "To var saprast," mamma viņam saka. "Bet tev jāpatur prātā tikai viena lieta – ejot uz cietumu, tu būsi pilnīgā drošībā."

- "Bet kā es to varu zināt?" jautā Endijs. Šobrīd viņš nemaz nejūtas tik drošs. Domājot par ieašanu uz cietumu, viņa uztraukums ir tik liels, ka viņam nemaz vairs tik ļoti negribas tur doties ciemos pie tēta.

- "Cietojoties pie tēta, tu vienmēr būsi pilnīgā drošībā, jo cietumā ir daudz cilvēku, kuri par to rūpēsies. Un tur būs lietas, kuras jāizdara, lai tu un visi pārējie varētu justies pilnīgi droši."

- "Kādas lietas man būs jāizdara?" grib zināt Endijs.

- "Un pēc tam?" jautā Endijs.



Tad mamma viņam pastāsta:

- Vispirms tevi sagaidīs viens no cietuma darbiniekiem. Un tu viņam parādīsi savu dokumentu.

- Pēc tam darbinieks tevi aizvedīs pie skapiša, kur tu varēsi atstāt savu jaku un mugursomu.

- Tad tu iziesi caur drošības skeneri – tas ļaus darbiniekiem pārlicināties, ka viss ir pilnīgi droši tavam apmeklējumam pie tēta. Reizēm papildus drošībai viņi izmantos arī rokas detektorus. Tas ir ļoti līdzīgi kā cilvēkiem pārbauda drošību lidostās, kad viņi kaut kur ceļo ar lidmašīnām. Tikai tu ceļosi ciemos pie tēta.

- Un dažreiz darbiniekiem par tavu drošību palīdz rūpēties arī īpaši apmācīti suņi. Ja vēlēšies, varēsi viņus pēc tam paglaudīt – viņi ir draudzīgi pret bērniem!

- Pārbaudes var būt nedaudz uztraucošas. It īpaši, kad to piedzīvosi pirmoreiz. Bet tās ir pilnīgi drošas. Un tās ļaus tev justies droši, kamēr ciemosies pie tēta, jo darbinieki būs par to parūpējušies.



– “Pēc tam tu satiksies ar tēti,” mamma pasmaida un sabužina viņam matus.

– “Es nevaru sagaidīt,” saka Endijs. Lai arī dienu līdz apmeklējumam vairs nav daudz, viņš jūtas pavisam nepacietīgs.

– “Kā būtu, ja tikmēr tu sagatavotu kādu dāvanu, ko aiznest tētim?” mamma saka.

Tā izklausās pēc labas domas. Taču Endijs nevar iztēloties, kāda dāvana tā varētu būt.

Ko tu varētu aiznest tētim?

Labas idejas ir: fotogrāfija, kaut kas tevis izveidots ar rokām, zīmējums.

Endijs izvēlas izveidot tētim zīmējumu. Tētis tad varēs to piekārt savā istabā pie sienas. Un tas viņam atgādinās par Endiju līdz nākamajam apmeklējumam.



### **Jautājumi:**

*Cik dienu ir atlicis, līdz tu dosies pie tēta?*

*Vai tu uztraucies par apmeklējumu?*

*Ko tu aiznesīsi tētim kā dāvanu?*

### **Ieteikumi:**

Ne vienmēr bērni vēlēšies doties ciemos uz cietumu vai redzēt savu apcietināto vecāku. Parasti tās ir normālas reakcijas – nevajadzētu bērnam ciemošanos uzspiest, bet gan parunāt ar viņu par cēloņiem. Dažkārt tās var būt bailes, ka arī viņam vajadzēs tur palikt. Citreiz tās ir dusmas vai kauns par apcietināto vecāku. Tādās reizēs varat pārlasīt 4. nodaļu un atgādināt bērnam, ka viņš reizēm var sajust arī divas dažādas emocijas – gan vēlmi tikties ar vecāku, gan dusmas vai aizvainojumu uz viņu. Kopumā bērniem visbiežāk nāk par labu tikšanās ar vecākiem apcietinājumā, pat ja tas raisa satraukumu.

Šī grāmatīņa palīdz jums sagatavot bērnu, lai satraukums būtu pārvarams. Taču dažreiz negatīvās emocijas var būt pārāk lielas un veicināt bērna histēriju vai atteikšanos doties uz tikšanos – tādus gadījumos aprunājieties ar speciālistu, kurš palīdzēs jums novērtēt situāciju.

# ZĪMĒJUMS TĒTIM