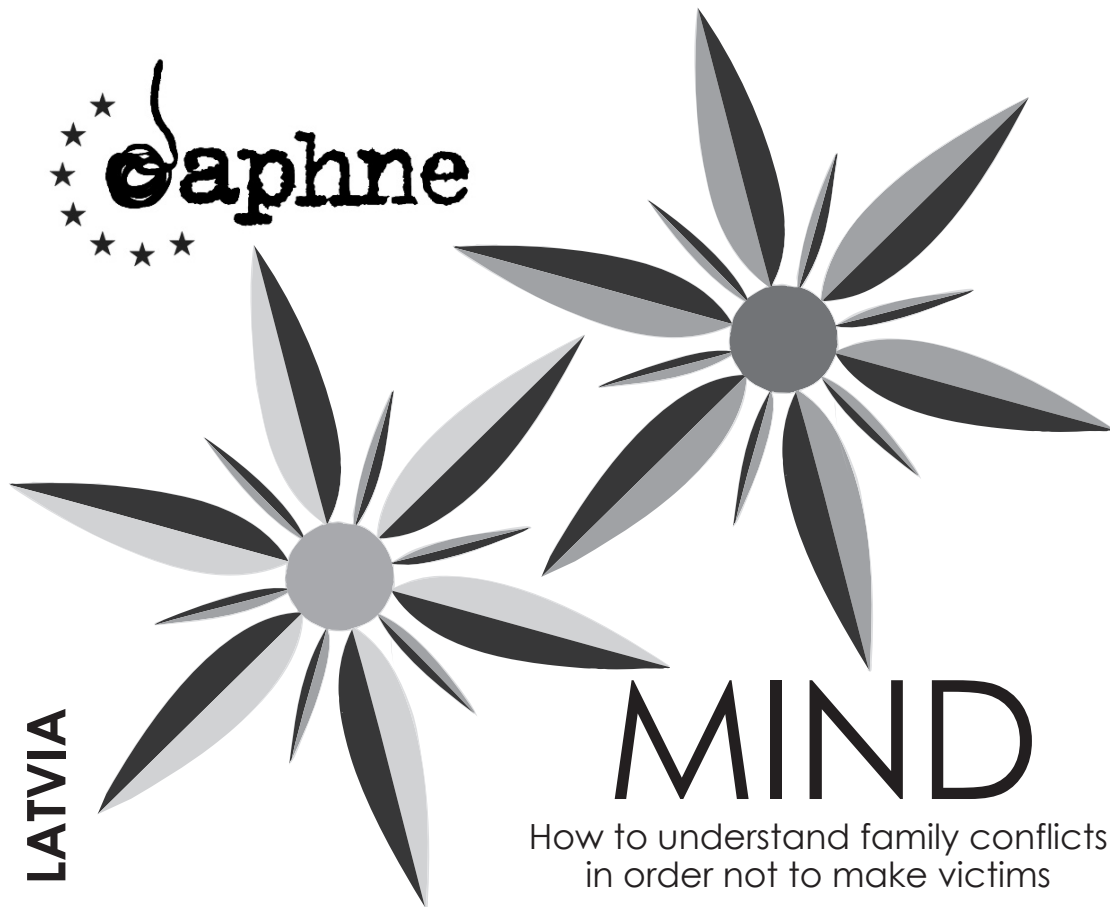




LATVIA

MIND

How to understand family conflicts  
in order not to make victims









# **MIND**

**Latvia**



***Centro Nazionale per il Volontariato***

*Via A. Catalani, 158 - Lucca*

*Tel. 0583 419500 - Fax 0583 419501*

*[www.centrovolontariato.it](http://www.centrovolontariato.it)*

*e-mail: [cnv@centrovolontariato.it](mailto:cnv@centrovolontariato.it)*

*Any information given in these pages reflect authors' opinion. The European Commission declines any responsibility with regard to the use that might be made of such information.*

*moins de violence  
ça ne ferait pas de mal*





|                                                                              |       |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|
| IEVADS.....                                                                  | p. 11 |
| KONFLIKTS.....                                                               | p. 13 |
| DUSMAS.....                                                                  | p. 15 |
| VARDARBĪBA.....                                                              | p. 17 |
| KLUSĒŠANA.....                                                               | p. 19 |
| MĪLESTĪBA UN BRĪVĪBA IR VARDARBĪBAS PRETSTATS.....                           | p. 21 |
| KUĢA AVĀRIJA.....                                                            | p. 23 |
| KRĪZE ĢIMENĒ UN ŠĶIRŠANĀS.....                                               | p. 25 |
| KONFLIKTAM NAV JĀBŪT VARDARBĪGAM.....                                        | p. 27 |
| MEDIĀCIJA KĀ IESPĒJAMĀ PALĪDZĪBA.....                                        | p. 29 |
| KĀ NOTIEK MEDIĀCIJA.....                                                     | p. 32 |
| ĢIMENES MEDIĀCIJA: PROFESIONĀLAIS ASPEKTS.....                               | p. 35 |
| MEDIĀCIJAS „KULTŪRA”.....                                                    | p. 36 |
| SOCIĀLĀ MEDIĀCIJA.....                                                       | p. 38 |
| IEMĀCĪSIEMIES TIKT GALĀ AR KONFLIKTIEM,<br>PIRMS TIE KĻUVUŠI VARDARBĪGI..... | p. 40 |
| KOPSAVILKUMS.....                                                            | p. 53 |



## IEVADS

Mēs visi kopā esam atbildīgi par nepieciešamo izmaiņu radīšanu gan kultūras, gan sociālajā līmenī, lai konflikti, gan iekšējie, gan ārējie, ģimenēs un starp nācijām, neizpaustos vardarbībā vienam pret otru. Šos konfliktus nepieciešams risināt dialoga un civilizētas konfrontācijas ceļā, ņemot vērā visas iesaistīto pušu atšķirības.

### **Samazināt vardarbību ir ikviena uzdevums**

Pakļaut vienu vai vairākus cilvēkus nozīmē neņemt vērā otra domas un rīcības brīvību, viņa atšķirīgos uzskatus, reliģisko pārliecību, rasi, dzimumu vai kultūru. ANO Cilvēktiesību deklarācijas pirmajā pantā ir teikts: „Visi cilvēki piedzimst brīvi un vienlīdzīgi savā cieņā un tiesībās. Viņiem ir saprāts un sirdsapziņa, un viņiem citam pret citu jāizturas brālības garā.” Tas nozīmē, ka “nevardarbība” ir jebkura cilvēka tiesības.

Īpaši viegli dažādā veidā izmantot vardarbību ir pret vājākajiem. Tādēļ, piemēram, bērnu un pusaudžu tiesības ir no tām, ko ir tik grūti aizstāvēt.

Lai šīs tiesības aizstāvētu, ES Pamattiesību harta apliecina, ka “bērniem ir tiesības uz viņu labklājībai nepieciešamo aizsardzību un gādību...” un ka “visās darbībās, kas attiecas uz bērniem... pirmkārt jāņem vērā bērna intereses” (24.pants)

Tādēļ mēs kā brīvprātīgo un sabiedrisko organizāciju locekļi un kā Eiropas pilsoņi visi esam aicināti raudzīties, lai konflikti, kas sākas ar domstarpībām ģimenē, nepārvērstos vardarbībā, tai skaitā pret bērniem un pusaudžiem, pret kuriem pieaugušajiem ir īpaši pienākumi.

Šīs nelielās rokasgrāmatas mērķis ir pievērst uzmanību tam, kā mēs varam iemācīties gan ģimenes, gan sociālos konfliktus risināt nevardarbīgi un kā mediācija var tikt izmantota konfliktu risināšanā, īpaši palīdzot tiem, kuri ir neaizsargāti. Galvenokārt mēs vērsāties pie pieaugušajiem, bet arī pie jauniešiem, kas šobrīd vēl ir savu vecāku bērni, bet drīzumā paši kļūs par vecākiem. Viņi pārstāv to labāko nākotni, uz kuru cer katra paaudze – nākotni, kurā nebūs vardarbības.

## KONFLIKTS

Mēs esam iesaistīti konfliktos, vienīgais, kas mainās, ir šo konfliktu intensitāte. Konflikti mājās – starp vecākiem un bērniem, starp brāļiem un māsām, vecvecākiem, vedeklām un znotiem. Parasti šos konfliktus rada paaudžu vai dzimuma atšķirības, un bieži tie ir daļa no ģimenes saitēm, kas mūs vieno. Konflikti sabiedrībā – skolā, darbavietā, ar kaimiņiem. Mums nākas sadurties ar visdažādākajiem konfliktiem, starp dažādiem lēmumu pieņemšanas līmeņiem vai atšķirībām sociālajā stāvoklī, starp tiem, kas šķiet līdzīgi mums un tiem, kurus mēs saredzam kā “citādākus”. Galējās situācijās konflikti var izraisīt teroristu uzbrukumus vai pat karu. Bieži mēs esam konfliktā paši ar sevi, piemēram, kad mums ir jāpieņem sarežģīts lēmums, kas ir pretrunā ar kādu daļu mūsos pašos.

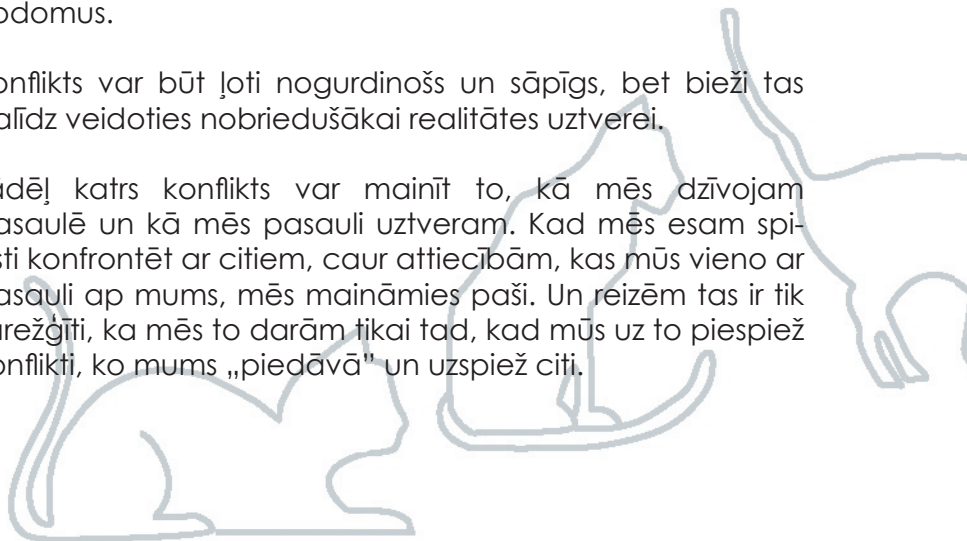
**Bet kas tad ir konflikts?**

**Konflikts ir pretrunas, atšķirības abu pušu vēlmēs, interesēs un vajadzībās. Un šīs pretrunas ir daļa no mūsu dzīves.**

Mēs kļūstam pieauguši, attīstām savu personību dažādos dzīves aspektos, un bieži šo attīstību iezīmē konflikti. Realitāte bieži ir pretrunā ar mūsu vēlmēm un uzskatiem, tā ir ierobežojoša un tādēļ maina mūsu personību un mūsu nodomus.

Konflikts var būt ļoti nogurdinošs un sāpīgs, bet bieži tas palīdz veidoties nobriedušākai realitātes uztverei.

Tādēļ katrs konflikts var mainīt to, kā mēs dzīvojam pasaulē un kā mēs pasauli uztveram. Kad mēs esam spiesti konfrontēt ar citiem, caur attiecībām, kas mūs vieno ar pasauli ap mums, mēs maināmies paši. Un reizēm tas ir tik sarežģīti, ka mēs to darām tikai tad, kad mūs uz to piespiež konflikti, ko mums „piedāvā” un uzspiež citi.



## DUSMAS

Dusmoties ir dabiski. Bieži tas notiek, kad esam konfliktā ar sevi vai citiem. Dusmas ir jūtas, un jūtas ir spontānas, reizēm tik nekontrolējamas kā no krastiem izgājusi upe.

Pirms tūkstošiem gadu mūsu senči cīnījās, lai izdzīvotu, viņiem nebija citas izvēlas kā cīnīties. Pasaule ap viņiem bija bīstama – protams, ka viņi dusmojās! Tas bija vienīgais veids kā izdzīvot. Kad viņi sadusmojās, viņu ķermenis sagatavojās uzbrukt. Tādēļ viņi bija gatavi medīt, uzbrukt un aizsargāties. Bailes palīdzēja viņiem aizbēgt, ja situācija kļuva pārāk riskanta.

Pat mūsdienās, kad mēs esam nobijušies vai dusmīgi, mūsu ķermeni strādā gandrīz tāpat, mūsu hormoni sāk riņķot un šie „vēstneši” sūta ziņu mūsu smadzenēm, kuras, savukārt, liek mūsu ķermenim sagatavoties cīņai vai bēgšanai. Tādēļ dusmoties ir dabiski – tā ir brīdinājuma sistēma, kas sagatavo mūs konfrontācijai, kura var prasīt visus mūsu fiziskos un garīgos spēkus. Mūsu sirds sitas spēcīgāk, vaigi kļūst sārti, vēders savelkas, rokas niez un mēs jūtamies kā izvirdumam

gatavs vulkāns.

Dusmošanās konfliktu laikā nenoliedzami liek mums justies ļoti dzīviem, liek mums saskarties ar pašiem mūsu eksistences pamatiem, ar izvēli, liek cīnīties ar sevi un ar citiem, liek saskarties ar jēgu, kuru mēs piešķiram savai dzīvei. Šī iemesla dēļ dusmas, kuras mēs izpaužam strīda laikā, var būt pozitīvas. Tās liecina ne tikai par sevi meklējumiem, bet arī par to, ka esam pārvarējuši frustrāciju. Tas var būt „negatīvs” spēks salīdzinājumā ar citiem pieejamajiem spēkiem, un tomēr tas ir veids kā cīnīties ar citiem un ar sevi pašu. Dusmās, kas rodas konfliktos, ir dzīvības enerģija, kurai mēs ļaujam darboties, un kas parasti iesaista citus.

**Tas, no kā vajadzētu izvairīties, ir uzbrukšana otram tā, it kā viņš būtu dzīvnieks, kurš ir izlēdis no slēpņa un ir gatavs mūs iznīcināt. Mums nepieciešams apstāties un padomāt vai situāciju nevar risināt labāk.**

Daudzi cilvēki reaģē uz dusmām uzbrūkot: grūstot, iesitot, iesperot, kliežot, sāpinot. Citi reaģē iesūdzot tiesā. Dusmas var kļūt par spēka izmantošanu apvairojošā veidā, par vardarbību, sāpinot citus un bieži sāpinot arī sevi pašu.



## VARDARBĪBA

Vardarbību var definēt dažādā veidā.

**Mēs definējam vardarbību kā brīvas gribas kompulsīvu vienas personas rīcību pret otru, lai piespiestu to rīkoties pretēji viņa paša gribai.**

Vardarbība var būt fiziska (sišana, grūstīšana un citi veidi, ko izmanto, lai fiziski pārmācītu otru): kad dusmas izlaužas, tās parasti tiek izpaustas vardarbīgi vai fiziski agresīvi.

Bet vardarbība nav tikai fiziska. Ir psiholoģiska vardarbība, kas izpaužas kā draudi, apvainojumi, apmelošana, vainošana, pazemošana. Tā piespiež otru rīkoties pretēji paša gribai. Bieži tā notiek bērnu un pusaudžu seksuālas izmantošanas gadījumos. Viņi ir psiholoģiskas vardarbības upuri – varmāka viņus piespiež un padara nespējīgus pretoties.

**Tātad, vardarbība veidojas no ažādiem paņēmieniem, kas tiek izmantoti, lai ietekmētu un kontrolētu cita cilvēka brīvo gribu. Tā piespiež cilvēku rīkoties pretēji viņa gribai un līdz ar to iznīcina spēju attīstīt pašnoteikšanos, neatkarību.**

Ir vardarbība starp "vienlīdzīgajiem" – piemēram, klasēsbiedriem, darbabiedriem, romantiskiem konkurentiem. Sacensība jebkurā jomā vienmēr ir auglīga augsne vardarbībai. Ir jāpierāda, kurš ir "stiprākais".

Citu vardarbības formu varam atrast jomās, kuras raksturo "spēku nevienlīdzība". "Pārākais" pateicoties fiziskajam, ekonomiskajam, kulturālajam, sociālajam vai seksuālajam spēkam pakļauj sev otru (kuram nav citas izvēles kā pakļauties), lai apklusinātu viņu vai pat vispār neņemtu vērā.

Šīs ir aktīvas vardarbības formas, tās vērš pret upuri specifisku rīcību. Ir arī daudzas pasīvas vardarbības formas, piemēram, medicīniskās palīdzības trūkums vai nepietiekams atbalsts cilvēka garīgajai attīstībai un neatkarības iegūšanai. Šāda veida vardarbība ir ļoti nemanāma, bet tai ir liela ietekme.

## KLUSĒŠANA

Vardarbība un slikta izturēšanās, īpaši, ja tas notiek atkārtoti un ilgstoši pret vienu un to pašu cilvēku, upurī rada apmulsumu, bailes un pat kaunu. Upuris kļūst nespējīgs paust savu gribu. Varmākam tas kļūst par attaisnojumu turpināt izturēties vardarbīgi. Varmāka uzskata upura nenoteiktību par piekrišanu tam, kas notiek, un noliedz gan sev, gan upurim pašu agresijas pastāvēšanu.

Bieži tā notiek pedofilijas gadījumos – izmantotājs uzskata, ka viņš rūpējas par savu upuri un patiešām viņu mīl. Viņš paziņo, ka rūpējas par novārtā atstātu bērnu. Par to “jaukais” pedofils iegūst iespēju izmantot savu upuri un neatzīst upura sāpes, interpretējot viņa bailpilno pakļaušanos, apmulsumu, klusēšanu kā savstarpējas mīlestības pazīmi, un nevis kā traumas sekas.

Rīcība ir sasniegusi vēlamo rezultātu – tā ir iznīcinājusi upura gribu, tā ir panākusi upura klusēšanu un pat panākusi “piekrišanu” notiekošajam, ko varmāka tulko kā “atļauju” turpināt vardarbību. Un vardarbības cikls turpina iznīcināt upura brīvo gribu.

Bieži vardarbība attīstās upurim klusējot. Tādēļ jebkuram no mums ir ļoti svarīgi būt uzmanīgam, ieklausīties un apzināties signālus, kas nonāk līdz mums. Mēs nedrīkstam vairākām atļaut sevi piemānīt.



## MĪLESTĪBA UN BRĪVĪBA IR VARDARBĪBAS PRETSTATS

No vienas puses vardarbība piespiež mūs darīt kaut ko, ko mēs negribam, no otras – mīlestība un brīvība, kas rada pretējo.

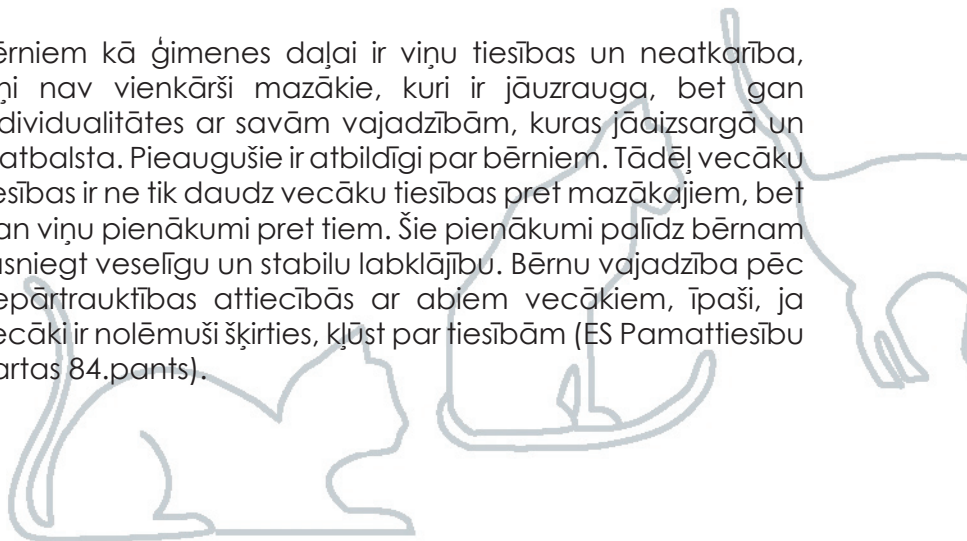
Brīvība, definējot to kā brīvu gribu un neatkarību, kas tiek uztvertas kā katra tiesības (un tiek garantētas gan sociāli, gan politiski), veido savstarpējas cieņas pilnu pamatu attiecībām starp tiem, kam ir vienādas tiesības un nopelni.

Mīlestība, ja uz to skatāmies kā uz pieķeršanos, nodrošina laimi un labklājību. Tā nozīmē arī pilnībā, vienlīdzīgi un bez ierobežojumiem respektēt otra būtību, gribu un vēlmes. Kādu mīlēt nozīmē rūpēties par otra personības, dotā potenciāla attīstību, rūpēties par otra vēlmēm, neatkarību, pašizpaušmi un salāgot to visu ar paša dzīvei nepieciešamo, padarot to par savu dzīves projektu. Tādejādi divi cilvēki, kas izvēlas dalīties dzīvē, ņemot vērā katra dažādās un tomēr vienlīdzīgās tiesības, veido ģimeni. Šī savienība nav sociālo likumu jautājums, tie tikai dod iespēju "pielāgoties", drīzāk

tā ir brīva izvēle, kas tiek izdarīta katru dienu. Reizēm tas rada spriegumu un konfliktus, kam pamatā ir dažādi ieradumi, uzvedība un arī atšķirīgi uzskati par to, kas ir ģimene.

**Palikt kopā mūsdienās, vairāk nekā jebkad agrāk, ir brīva izvēle. Tas, kuru mēs esam iemīlējuši, paliek ar mums, ja mēs esam spējīgi mīlēt un būt mīlēti, neraugoties uz abu trūkumiem un vajībām.**

Bērniem kā ģimenes daļai ir viņu tiesības un neatkarība, viņi nav vienkārši mazākie, kuri ir jāuzrauga, bet gan individualitātes ar savām vajadzībām, kuras jāaizsargā un jāatbalsta. Pieaugušie ir atbildīgi par bērniem. Tādēļ vecāku tiesības ir ne tik daudz vecāku tiesības pret mazākajiem, bet gan viņu pienākumi pret tiem. Šie pienākumi palīdz bērnam sasniegt veselīgu un stabilu labklājību. Bērnu vajadzība pēc nepārtrauktības attiecībās ar abiem vecākiem, īpaši, ja vecāki ir nolēmuši šķīrties, kļūst par tiesībām (ES Pamattiesību hartas 84.pants).



## KUĢA AVĀRIJA

**Ģimenē, kā jebkur citur, ir svarīgi respektēt otra brīvo gribu, jo mēs nepiedēram viens otram ne pienākuma, ne mīlestības dēļ. Tas kļūst īpaši sarežģīti, kad viens vēlas šķirties, līdz ar to ievainojot otru tā, ka sāpes reizēm šķiet neizturamas.**

Patiesībā tā gadās, ka saites, kas vienoja, vairs neturpinās, vai vienkārši viens vai abi ir nolēmuši izbeigt attiecības. Lēmuma iemesli var būt neizprotami tam, kuru pamet. Viņš vai viņa jūtas nevajadzīgs, nodots, pamests, ir iznīcināts tas, kas bija dārgākais. Intīmā vienošanās, kas turēja viņus kopā, vairs neeksistē, nemanot, ar laiku tā ir zaudējusi savu spēku. Maģiskās attiecības starp diviem cilvēkiem, kuri kādreiz mīlēja viens otru, zūd uz visiem laikiem, un bieži vien viens no abiem to vēl nebija pat apjēdzis.

**Kļūt agresīvam šķiet dabiska reakcija situācijā, kurā pēkšņi ar mums nerēķinās neraugoties uz visām mūsu labajām īpašībām. Tas, ko mēs gribam, ir lai mūsu**

**mīļotais mūs atkal novērtētu, un līdz ar to mēs atgūtu  
savu pašapziņu.**

Pierastās identitātes zaudējums izraisa sajūtu, ka viņi vairs nezin, kas viņi ir ... vētrā avarējis kuģis, savstarpējā konfliktā un konfliktā ar jūtu pasauli, kas vēl pirms neilga laika bija viņiem pati dārgākā.

Cietuši kuģa avārijā, cits vairāk, cits mazāk. Tā ir situācija, kurā nonāk pāris, bet viņu bērniem tā ir pat ļaunāka. Un katrs no ģimenes locekļiem jūtas ļoti vientuļš.





## KRĪZE ĢIMENĒ UN ŠĶIRŠANĀS

Mūsdienu Eiropā vidēji katra trešā laulība beidzas ar šķiršanos. Vidējais laulības ilgums ir ap divpadsmit gadiem. Tomēr atšķirības starp dažādām valstīm ir visai lielas. Ziemeļeiropā ir valstis, kurās šie rādītāji sasniedz 50 šķiršanās uz katrām 100 laulībām. Vidusjūras reģionā vidēji ir 20 šķiršanās uz katrām 100 laulībām, lai gan statistika liecina, ka šiem rādītājiem ir tendence pieaugt. Latvijā šķiršanās rādītāji salīdzinoši ir vieni no augstākajiem Eiropā.

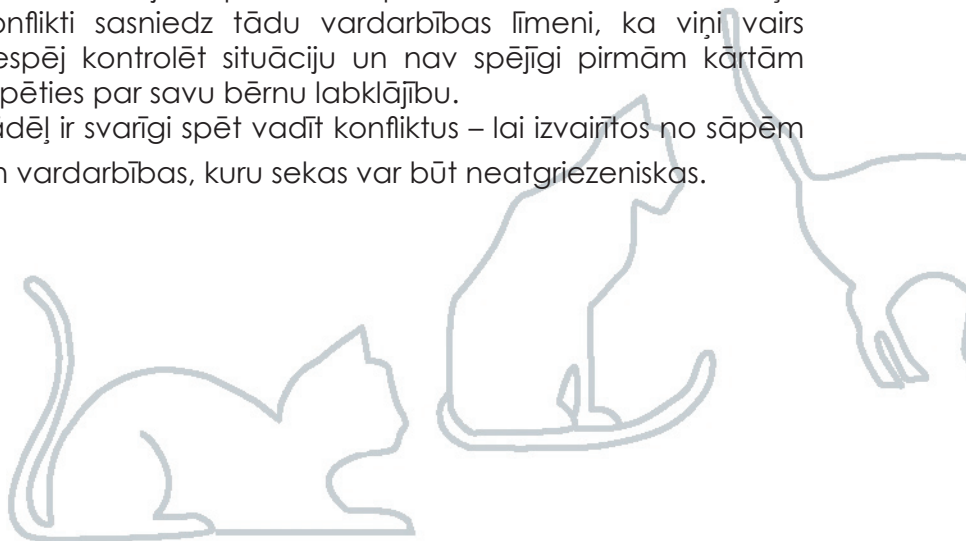
Līdz ar to aizvien pieaug šķiršanās procesos iesaistīto bērnu skaits – Eiropā kopumā tas katru gadu sasniedz jau aptuveni vienu miljonu. Ziemeļeiropā ir vērojama tendence, ka šie bērni ļoti agri uzsāk neatkarīgu dzīvi, daudz izteiktāk nekā Vidusjūras reģionā. Bieži vien, katrā otrajā gadījumā, tā notiek tādēļ, ka izcelsmes ģimene vairs nepastāv. Tās vietā ir jaunas ģimenes, kas veidojušās pēc šķiršanās.

**Pieaugot šķirto laulību skaitam Eiropā šķirto ģimeņu bērnu problēmas kļūst īpaši nozīmīgas. Ģimene ir zaudējusi savu sākotnējo identitāti. Bieži bērnu**

**intereses netiek ņemtas vērā, un, viņiem pašiem to nezinot, viņi tiek izmantoti kā vairogs vecāku konfliktā. Reizēm bērnus ignorē, pret viņiem slikti izturas un viņi kļūst par nevainīgiem vardarbības lieciniekiem starp vecākiem vai pret viņiem pašiem. Viņi meklē jaunu līdzsvaru, jo viņi vairs nav ģimenes uzmanības centrā.**

Un tomēr, bijušie partneri turpina būt vecāki. Reizēm viņu konflikti sasniedz tādu vardarbības līmeni, ka viņi vairs nespēj kontrolēt situāciju un nav spējīgi pirmām kārtām rūpēties par savu bērnu labklājību.

Tādēļ ir svarīgi spēt vadīt konfliktus – lai izvairītos no sāpēm un vardarbības, kuru sekas var būt neatgriezeniskas.



## KONFLIKTAM NAV JĀBŪT VARDARBĪGAM

Vardarbība vienmēr ir konflikta pazīme – atšķirīgu vēlmju un spēku sadursme. Bet nekādā ziņā konflikts nav sinonīms vardarbībai, gluži pretēji!

Vardarbība ir postoša pat šķietamajam “uzvarētājam”, pie tam problēma vai upuris pēc kāda laika atkal pieprasīs uzmanību. Vardarbība kā konflikta risināšana ir neadekvāts problēmas risinājums – agrāk, kad nācās cīnīties ar plēsīgajiem zvēriem dzīvību apdraudošās situācijās, tad gan – bet mūsdienās tā vairs nav adekvāta reakcija uz konfliktu.

Dažreiz vardarbība kļūst par mūsu atriebības veidu, kad mums kāds ir nodarījis pāri vai kad mēs iedomājamies, ka kāds ir nodarījis pāri. Būdami vardarbīgi mēs cenšamies pievērst tā cilvēka uzmanību, kurš nevēlas klausīties mūsu iemeslus. Lai nu kā, bet mēs paši ticam, ka radām savu “taisno tiesu”.

Vardarbība reti ir kā “zibens no skaidrām debesīm”: ir nepieciešams laiks, lai vardarbīga attieksme nobriestu

līdz reālam vardarbības aktam, daudzi cilvēki šīs pazīmes ignorē, līdz ir jau par vēlu.

**Konfliktos, kuri turpinās ilgu laiku, arī laulāto konfliktos, vardarbība bieži ir saistīta ar situācijām, kad konflikts tika ignorēts vai kad laulātie paši nebija spējīgi to atrisināt. Konflikts, kurš pārāk ilgi ir apslēpts, ignorēts vai nepietiekami risināts, var pēkšņi eksplodēt un kļūt pilnīgi nekontrolējams.**

Dažreiz abi partneri pieņem pozīciju "vai nu, es uzvaru, vai Tu" – pirms neilga laika viņi viens otru mīlēja, nu viņi ir ienaidnieki, kuri cīnās. Jūtas, kas vienam pret otru reiz bija pozitīvas, nu kļūst pilnīgi neizturamas, un viss, ko vēlamies, ir tās iznīcināt. Svārstīgo emociju un dažādo gaidu rezultātā konflikta risināšana no cieņpilnas attieksmes kļūst pilnīgi nevadāma.

**Vardarbība rodas tāpēc, ka to mēs redzam kā vienīgo strīda risinājumu, un citu izeju atrast nevaram....  
Kaut gan īstenībā ir dažādi veidi, kā risināt konfliktus un izbeigt strīdus!**

## MEDIĀCIJA KĀ IESPĒJAMĀ PALĪDZĪBA

Ja ģimene nonāk krīzes situācijā un problēmas pašu spēkiem nespēj atrisināt, vecāki bieži meklē palīdzību pie kāda no malas, tā tas notiek arī ģimenes mediācijas gadījumā.

Ģimenes mediācija ir pakalpojums, kuru piedāvā ģimenēm šķiršanās procesa laikā vai pēc šķiršanās, un to uzsākt var ierosināt viens vai abi partneri: tā nav juridiska konsultācija, nedz psihoterapija vai pāra terapija, lēmumu nepieņems trešā puse un mediācija neaizvieto juridiskas darbības.

**Ģimenes mediācija ir problemātisko ģimenes attiecību “reorganizēšana”. To veic speciāli apmācīts mediators, kurš ar abu partneru piekrišanu palīdzēs viņiem izšķirties, lai apmierināti būtu gan viņi paši, gan arī bērni, tai pat laikā, ka viņi var turpināt būt vecāki saviem bērniem. To veic ievērojot profesionālo konfidencialitāti un ārpus tiesas procesa. Mediatora loma ir padarīt vieglāku komunikāciju, palīdzot abām**

## **iesaistītajām pusēm meklēt viņu problēmas risinājumu, kā mērķi izvirzot bērnu labklājību.**

Ģimenes mediācijas galarezultātā nebūs nedz uzvarētāju, nedz zaudētāju. Mērķis ir saskatīt, kas ir aiz šodienas konflikta, novērst iespējamo vardarbību, zinot, kādas sekas tā var atstāt uz bērniem, kuri ir iesaistīti konfliktā.

Ģimenes mediācija piedāvā “abas puses vinnē” koncepciju. Lai to panāktu, ir nepieciešams, ka abi partneri vēlas ieklausīties viens otrā un ciena viens otru, īpaši brīžos, kad tiek runāts par viņu atšķirīgajām vēlmēm un vajadzībām, saprotot, ka katram no viņiem pēc konflikta turpināsies sava dzīve. Mediācija sniedz cerību. Tā cenšas atjaunot cieņu un uzticēšanos, kas konflikta laikā bieži ir zudušas, un palīdz abām pusēm saprast, ka lai kas notiktu, viņi joprojām ir spējīgi būt labi vecāki. Mediators vecākus stiprina viņu atbildībā un spējā būt vecākiem – tas ir mediācijas pamatkonceptija.

Iespējams, ka dzīvē ir tikai viena reize, kad mēs patiesi jūtamies viens otram vissvarīgākie cilvēki – brīdī, kad kļūstam par vecākiem (nav svarīgi, bioloģiskie vecāki vai ne). Kad

pāris šķiras, svarīgi, ka viņi atceras savu neaizvietojamu  
vecāka lomu.



## KĀ NOTIEK MEDIĀCIJA

Šķiet pilnīgi neticami, ka tik daudz grūtību saprast vienam otru, tik daudz sāpju un ciešanu, kā tas ir ģimenes krīzē, var risināt ar dialoga un abpusējas vienošanās palīdzību. Tas ir tieši tas, kas notiek mediācijā.

Ģimenes mediācija nav “brīnumzāle”, un mēs ļoti labi apzināmies, ka visus konfliktus diemžēl nevar atrisināt ar mediācijas palīdzību. Bet tā noteikti palīdzēs tiem pāriem, kas to vēlas.

**Ilgums:** mēdz būt atšķirīgs, bet parasti līdz 15 sesijām, kuras notiek katru 2 nedēļu. Sesiju skaits un biežums ir atkarīgs no konflikta situācijas, kā arī citiem aspektiem, piemēram, notiekošajam ar bērniem, partneru attieksmei pret situāciju.

**Fāzes:** mediācijas process tiek iedalīts 3 fāzēs.

- 1) **piekrišana** – lai mediāciju uzsāktu, abām iesaistītajām pusēm ir jāgrib satīkties, uzklaust un darboties kopā



savu bērnu labā. Šī piekrišana mediācijai tiek dota pēc tam, kad mediators ir atsevišķi saticies ar katru no partneriem, izskaidrojot mediācijas mērķi, noteikumus un uzklusot problēmu, kas partnerus nostāda vienu pret otru.

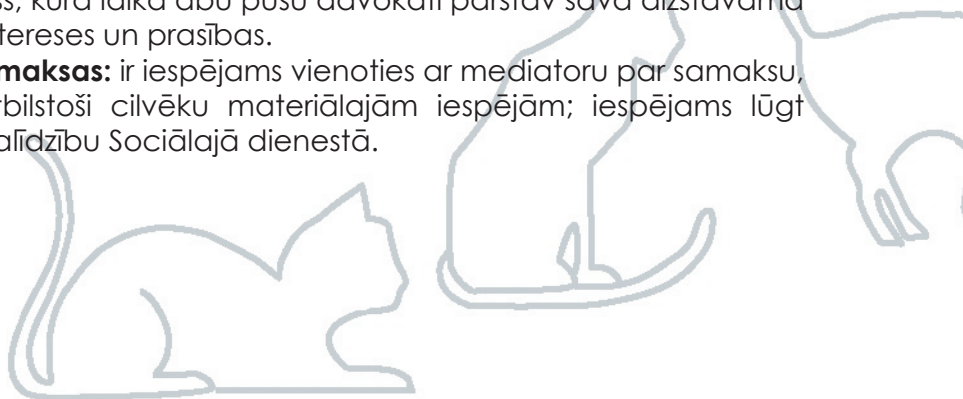
- 2) iespējas** – ne visi konflikti ir risināmi mediācijas ceļā. Mediators, pēc tikšanās ar abām iesaistītajām pusēm, izlemj, vai konkrētais konflikts ir risināms mediācijā vai ne. Parasti, ja ir kāda patoloģija, vardarbība, atkarības vai drīzāk ir nepieciešama terapeitiska iejaukšanās, mediācija nav piemērota.
- 3) mediācija** – ja abas puses ir piekritušas iesaistīties mediācijas procesā un mediācija ir iespējama, tad arī sākas pats mediācijas process.

**Kā izmantojama mediācijā panāktā vienošanās:** Ja mediācija ir bijusi pozitīva, tās laikā ir panākta vecāku abpusēja vienošanās par sadarbību, pieejamību un sapratni bērnu audzināšanā, viņi šo vienošanos var iesniegt bāriņtiesas vai apgabaltiesas tiesnesim, kas skata viņu šķiršanās lietu. Tā ir partneru izvēle. Mediācijas process ir brīvprātīgs un personisks, lai garantētu abām iesaistītajām pusēm, ka atbildība par konflikta risinājumu un vienošanos ir

viņu pašu, mediācijas galarezultāts būs pilnīgi konfidenciāls, ja partneri tā vēlas.

**Tiesiskais aspekts:** mediācijas svarīga nozīme ir iespēja izvairīties no cīņas tiesas zālē, kas parasti ir ilgas un dārgas. Ģimenei daudz labāk gan emocionāli, gan psiholoģiski, ir izvairīties no smagā tiesas procesa – mediācijā panākto vienošanos pirms tās īstenošanas var izskatīt jūsu advokāti, kas nodrošina lietas legālos aspektus. Svarīgi, ka mediācija un šķiršanās process nenotiek paralēli, lai iespējamo vienošanos neietekmētu tiesas zālē notiekošais. Pēc mediācijas procesa noslēguma notiek legālais tiesas process, kura laikā abu pušu advokāti pārstāv savu aizstāvamā intereses un prasības.

**Izmaksas:** ir iespējams vienoties ar mediatoru par samaksu, atbilstoši cilvēku materiālajām iespējām; iespējams lūgt palīdzību Sociālajā dienestā.



## ĢIMENES MEDIĀCIJA: PROFESIONĀLAIS ASPEKTS

Ģimenes mediācija ir profesija, kuru apgūst speciālās apmācībās, kas dažādās valstīs tiek organizētas nedaudz atšķirīgi, tomēr pamatnostādnes ir vienādas. Eiropas Ģimenes Mediācijas forums ir izstrādājis standartus, pēc kuriem vadās visās Eiropas Savienības dalībvalstīs.

Ģimenes mediāciju nevar apgūt publiskās augstskolās, apmācības parasti organizē privātās mācību iestādes, kur pēc mācību beigšanas ir iespējams turpināt pilnveidoties, apgūt jaunas metodes, dalīties pieredzē un rezultātos.

## MEDIĀCIJAS „KULTŪRA”

Mediācija ir būtiski atšķirīgs konfliktu risināšanas veids; būtībā tā ir filozofija, ne tik daudz īpašu metožu pielietošana; mediācija strādā ar konfliktiem – fokusējoties uz abpusēju dialogu un cilvēcisku konfrontāciju, lai nepieļautu vardarbību.

**Mediācija nenožīmē konflikta risināšanas pusceļā atrast mirkli, kad abas puses vienojas par kompromisu, katra no kaut kā atsakoties. Vārda „mediācija” etimoloģija ir „sadalīt, atvērt vidū”. Tas ir – atzīt problēmu, krīzi, no kuras katrs meklē izeju. Tas ir transformācijas procesa sākums.**

Mediācijas process kļūst par tādu kā laboratoriju, kurā pāris cenšas atjaunot iespēju būt kopā, cienot vienu otru, un rast vienošanos, kas vieno viņu izvēles, atbildību un pat jaunu nākotnes redzējumu.

Mediācija ir veids, kā risināt konfliktu, bet tas nenožīmē, ka

mediators piedāvās savus risinājumus – mediators fokusējas uz abiem vecākiem, ne tik daudz uz reālo risinājumu. Vecāki nespēj vienoties paši saviem spēkiem, tomēr mediators nevar viņu vietā atrisināt konfliktu, viņiem pašiem ir jāatrod savas problēmas risinājums.

Tieši tāpēc mediācija ir kā mācīšanās process – saprast un tikt saprastam. Tas nozīmē iemācīties lietas uztvert savādāk un rīkoties savādāk. Mediācija piedāvā neitrālu teritoriju, kur konfliktā iesaistītās puses var nedaudz apstāties, runāt par savām izjūtām, ieklausīties otrā un censties saprast, kas ir noticis un kas būs nākotnē. Tas nozīmē – būt spējīgiem pašiem vadīt savu dzīvi vai vismaz censties to darīt.



## SOCIĀLĀ MEDIĀCIJA

Mediācija tiek lietota dažādās sociālajās vidēs, ne tikai ģimenes vidē un ģimenes konfliktu risināšanai. Lielākajā daļā Eiropas valstu tiek realizēta mediācija:

**skolās** – lai palīdzētu bērniem risināt tādas problēmas kā bullisms un citas klasesbiedru/skolas biedru vidū sastopamās agresijas formas; arī konfliktus skolnieka – skolotāja vai skolotāja – skolotāja attiecībās;

**darbavietā** – risinot konfliktus nedirektīvā veidā, kā arī, piemēram, lai atvieglotu invalīdu iekļaušanos darbavietā;

**publiskajā administrācijā** – lai atvieglotu saziņu starp administratīvajiem darbiniekiem un sabiedrību tika radīta speciāla kārtība, kā pielietojama mediācija (Eiropas Savienībā ir izdalīts speciāls Eiropas mediācijas sektors);

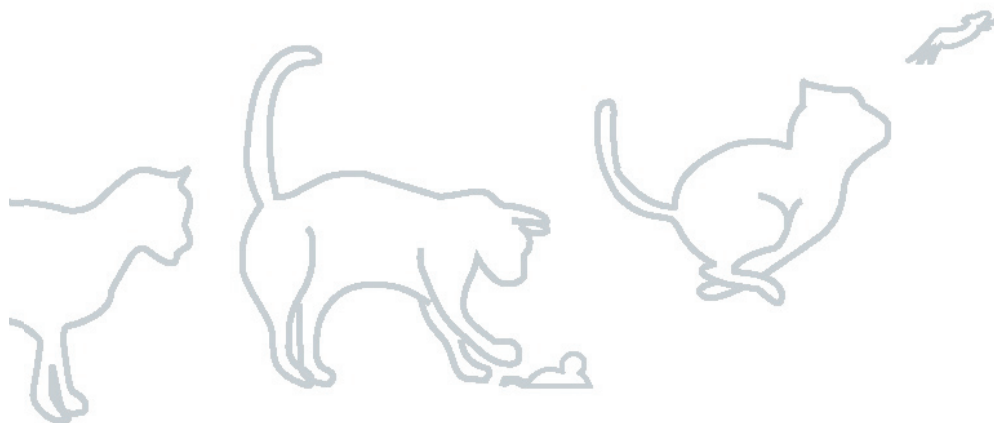
**veselības aprūpē** – lai labāk informētu iedzīvotājus par viņu veselības stāvokli, īpaši gadījumos, kad ir jāpieņem kardināls lēmums par viņu vai viņu tuvinieku veselību, piemēram, bērnu onkoloģisko saslimšanu gadījumos;

**dzīvesvietā** – runāt par drošību savā rajonā, kvartālā, ielā, nepilngadīgo noziedzību un tās upuriem, uzņemties arī iedzīvotājiem daļu atbildības, kā to, piemēram, dara

“Vecāki Jelgavai” vai “Vecāki Rīgai” dalībnieki, rūpējoties par savu bērnu drošību;

**sociālajā vidē** – ar starpkultūru mediācijas palīdzību integrēt cittautiešus, iepazīstinot ar vietējo kultūru, radīt cieņu un dot zināšanas par viņu kultūru;

**vietās, kur nepilngadīgie izdara noziegumus** – lai atrastu alternatīvu nepilngadīgo komisijas uzliktajam sodam.



## IERĀCĪSIEMIES TIKT GALĀ AR KONFLIKTIEM, PIRMS TIE KĻUVUŠI VARDARBĪGI

Šajā nodaļā esam centušies apkopot tās idejas un pieredzi, kas, mūsaprāt, var palīdzēt ikvienam no mums kļūt spējīgākam konfliktus risināt mierīgā veidā: kļūt zinošākam un prasmīgākam attiecībās.

### 1) PIRMKĀRT, NESLĒPSIM KONFLIKTU VAI NEMĒĢINĀSIM PAŠI NO TĀ SLĒPTIES

Bieži mēs tik ļoti baidāmies no konflikta, ka izliekamies, ka tas vispār neeksistē.

Dažkārt "miers" ir tik pasīvs, ka arī konflikti tiek atlikti malā it kā tie nemaz nedrīkstētu būt, un nekas netiek darīts, lai problēmas risinātu. Gan skolā, gan mājās bērniem tikai skaļāk vai klusāk pasaka: "uzvedies kārtīgi!", it kā tas likvidētu jebkuras iespējamās vai esošās konfliktsituācijas. Bet – emocijas uzkrājas tiktāl, ka vienā brīdī, parasti pilnīgi neadekvātā situācijā, cilvēks "eksplodē", un konflikts kļūst atklāts.



**Lemācīsimies bez bailēm paraudzīties uz konfliktiem un reaģēt jau sākuma fāzē.**

## **2) ATCERĒSIMIES, KA KATRS KONFLIKTS IR PROBLĒMAS IZ-PAUSME**

Konflikti nav nedz kaujas lauks, kurā galvenais ir cīnīties, nedz ugunsgrēks, kuru var nodzēst ar klusēšanu. Ir problēmas, kurām esam pievērsuši uzmanību un kuras ir jārisina, bet bieži mēs iekrītam slazdā, apjūkot to neviennozīmībā – “no vienas puses ir tā, bet no otras...”

Pat karš var būt izvairīšanās no konflikta, jo ienaidnieku vienkārši iznīcina. Bet neatrisinātas problēmas visbiežāk atgriežas – citā formā un laikā. Un tad atkal ir jāmēģina risināt, bet ir grūtāk, jo ir jāatgriežas tai punktā, kurā tās tika ignorētas vai neatrisinātas, bet problēma tik aug un aug, iespējams, jau kļuvis neatrisināma.

Ja konflikti ir problēmas, par kurām ir jārunā skaidri un gaiši, tad labāk ir definēt problēmu, kura ir aiz konflikta, nekā sagaidīt mirkli, kad konflikts ir tik liels, ka ar to jau ir grūti tikt

galā, bet pati problēma jau vairs nav saredzama.

Tāpēc svarīgāk ir mazāk uzmanības pievērst konflikta izraisītājam: "Tu esi stulbs!", "Tu neko nesaproti!", "tā ir Tava vaina!", un vairāk uzmanības reālajai problēmai.

**Mums vajag atrast konflikta iemeslu pēc tiem simptomiem un emocijām, kuras tas mūsos rada. Mums ir jācenšas identificēt problēmu, kas ir konflikta pamatā, un tad mēģināt palīdzēt arī otram konfliktā iesaistītajam cilvēkam to saprast, lai kopā mēģinātu rast risinājumu.**

### **Daži piemēri:**

Ja laulātie izlemj šķīties, viņiem vajadzētu saprast savas šķiršanās iemeslus, tas ir, vienoties, kas viņu laulībā nav izdevies.

Ja divi kolēģi strīdas par pasūtījuma budžetu, tad viņiem ir jāizsaka savas domas un argumenti pietiekami precīzi, lai varētu noskaidrot, kādam tad tam jābūt.

### 3) KĀ PROBLĒMA TĀ IR?

Kad problēma ir identificēta, ir jāsaprot, vai tā ir abu konfliktā iesaistīto vai tikai vienas puses problēma.

**Konflikts attiecas uz abām iesaistītajām pusēm, jo tas ir radies no problēmas abu pušu attiecībās, tāpat arī risinājums pieder abiem partneriem.**

Mēs bieži veltīgi patērējam daudz enerģijas, jo mēs neredzam, nesajūtam, ka tā problēma ir mūsējā. Vai mēs esam pilnīgi pārliecināti, ka problēma pieder tikai otrai pusei? Ja tā ir, vai mēs varam viņam palīdzēt atrast risinājumu?

#### **Daži piemēri:**

- . Piemēram, pāris, kurš nolēmis šķīties - ja viņi abi kopā saviem bērniem vienkāršā valodā izskaidros savu lēmumu, tas tač
- . u palīdzēs gan viņiem, gan bērniem saprast, kas notiek.
- . Ja viens pusaudzis ir otram ir saplēsis somu, vai problēma ir tam, kuram ir saplēsta soma, vai arī otram, kura draugi varbūt tagad distancēsies no viņa?

## Un ja nu problēma ir tikai mūsējā?

Ik pa brīdim gadās konflikti, kurus mēs nerisinām uz vietas (piemēram, darba vietā), bet aiznesam sev līdzi (piemēram, uz mājām) un tad iesaistām citus cilvēkus (bērnus, kaimiņus). Vai tas notiek tāpēc, ka uz viņiem ir vieglāk izdusmoties? Tas ir jautājums, kuru uzdot pašiem sev un atbilde, kuru sameklēt. Ļoti bieži strīdi rodas iesaistot cilvēkus, kuri tikai nejauši mums ir gadījušies pa ceļam, kamēr mēs nesam līdzi nerisinātu problēmu.

### 4) IZVAIRĪSIMIES NO ATKLĀTAS SADURSMES

Kad ir skaidrs, uz ko attiecas konkrētā problēma, tad nākošais izaicinājums ir neiesaistīties spēlē, kurš spēcīgāks, jo tā tiešā veidā var izraisīt spēka pielietošanu, lai uzvarētu.

Mēs visbiežāk redzam to spēcīgu sociālo grupu cīnās, kad visi grupas locekļi ir ar vienādiem uzskatiem, bet pārējie ir “sliktie” – un pret viņiem cīnās ar fizisku spēku.

**Piemēram** – skolās starp vienaudžu grupējumiem vai kad grupējums izaicina vienu skolēnu, kurš pēc tam nevar vienkārši izvairīties no sadursmes, jo tad riskē tikt nosaukts par “memmesdēliņu”, tāpēc ir jācīnās pretī.

Ģimenēs, kurās notiek šķiršanās vai strīdi, ģimenes locekļi arī visbiežāk ieņem vienu vai otru pusi.

Kad spēka cīņa ir sasniegusi maksimumu – karu, pat tad konflikts netiek risināts – ienaidnieks tiek iznīcināts, tiek izstrādāts “miera plāns”. Tomēr arī tajā konfliktā tiek uztverti kā apdraudējums, un patiesībā tie netiek risināti, bet tiek pozicionēti spēki.

**Aizmirsīsim mītus par abstraktu pacifismu un vardarbību kā spēka pierādījumu – miers ir konflikta nevardarbīgs risinājums.**

**Daži piemēri:**

. Ja vīrs uz sievas izteikto pārmetumu par neiznesto atkritumu spaini atbild, ka viņa pati ir slinķe un nekārtīga, tad konflikts jau ir atklāta sadursme.

. Ja viens no kolēģiem, kuri nevarēja vienoties par pasūtījuma budžetu, atklāti sāk otru ignorēt vai neveic vajadzīgos budžeta aprēķinus, viņi jau cīnās, kurš ir spēcīgāks.

Tātad, ja mēs uz provokāciju atbildam ar provokāciju, mēs izveidojam apburto loku, kur viens spēka paņēmiens un pierādījums seko otram nebeidzamā virknē.

## **5) RUNĀSIM PAR BŪTISKO**

Viena no problēmām konflikta laikā ir problēmas komunikācijā vai vispār tās trūkums: katra no pusēm, neuzticoties otram, mēģina palikt savā pozīcijā. Taču ir svarīgi apzināties, ka komunikācija ir vienīgais veids, kā rast konflikta risinājumu. Mums ir jārunā tieši par to, kas pašlaik ar mums notiek. Runāt par būtisko nozīmē pateikt savu viedokli un ļaut otram pateikt savējo, viņu nepārtraucot ar tādiem izteicieniem kā "Tev nav taisnība!", "Tu nīrgājies par mani?!" Tas nozīmē, parādīt savu skatupunktu un atklāt arī savas bažas un vājumu.

**Saruna nedrīkst būt agresīva. Tajā mums vajadzētu būt spējīgiem atklāt, kā jūtamies par problēmu un tās ietekmi**

## uz mūsu dzīvi.

Situācija neuzlabosies, uzbrūkot otram vai viņu ignorējot. Mums ir jāspēj pateikt, kā jūtamies, neuzbrūkot.

**Piemērs:** Tu vari sabārt savu bērnu, kurš pie televizora skaļi sarunājas, viņam pasakot: "Tu nepieklājīgs!", vai Tu vari runāt par to, kas ir būtiski: "Man nepatīk, ka Tu sēdi un runāji, kamēr es skatos ziņas."

## 6) BŪT UN PALIKT KONFLIKTĀ

Bieži vien mums ir jāiemācās būt pacietīgiem un gaidīt, lai izvairītos no impulsīvām reakcijām vai vārdiem, kurus vēlāk nāktos nožēlot. Pacietība nāk par labu dialoga atjaunošanā.

Konflikta situācijā bieži vien ir sāpīgi iedomāties par nākotni, tomēr mums ir jāzina, kā tikt galā ar katru nākamo dienu, mēs visu laiku ceram un gaidām. Tomēr nebūt nav jāsamierinās ar šo grūto situāciju, bet drīzāk jāiemācās būt pacietīgiem un negaidīt, ka viss atgriezīsies vecajās vietās un būs tāpat kā agrāk. Tomēr izmaiņas konflikta risināšanā gan ir gaidāmas.

**Mums nepieciešams uzlabot savas spējas būt un palikt konfliktā, mainot savu redzējumu gan uz sevi, gan citiem un savām cerībām. Realitāte dažreiz ir labāka kā fantāzijas.**

## **7) IEKLAUSĪSIMIES VIENS OTRĀ**

Konflikta laikā spēja klausīties ir ļoti svarīga. Tas nozīmē tiešāk ieklausīties un, iespējams, pat just līdz otram – “iekāpt viņa kurpēs”, lai izprastu viņa viedokli. Klausīšanās nozīmē arī pieņemt otra cilvēka jūtas un būt pašam pietiekami stipram, neļaujot tām sevi apmulsināt.

Klausīšanās ir pamatu pamats, lai atrastu konflikta risinājumu. Dažreiz konflikti kļūst vardarbīgi, jo mūsu vajadzība tikt sadzirdētiem tiek ignorēta.

Pat upuri grib tikt uzbrucēja sadzirdēti. Tā ir tāda kā neformāla taisnība, kura ir daudz dziļāka kā tiesas spriestā. Gadās, ka ieklausoties otrā, cilvēks sāk mainīties un atrod konflikta iespējamo risinājumu.

Mediācijā abpusēja spēja klausīties tiek augsti vērtēta.



## 8) SPĒT PATEIKT “NĒ!”

Drosme būt atšķirīgam, nepiekrīt it visā pārējiem ir pamat lieta darbojoties ar konfliktu. Spēt pateikti “nē” nozīmē ieņemt savu nostāju, izvairīties piekrist kaut kam, kas var nodarīt tikai ļaunumu.

Piemēram, pusaudži un jaunieši iesaistās dažādos huligānisko grupējumos vai bandās, kur viens otram nodara ļaunumu. Spēt pateikt “nē” nozīmē, ka Tev pašam ir savs viedoklis un Tu spēj aizstāvēt savas vērtības; ka Tu spēj būt neatkarīgs un atbildīgs. Tas nenozīmē būt negatīvam, bet gan pasargāt sevi.

**Pateikt “nē!” nozīmē neļaut citiem sevi sāpināt. Dažreiz tas nozīmē neievainot citus. “Nē” nozīmē, ka Tu uzliec robežas savai brīvībai un lūdz citus sevi respektēt.**

## 9) JA TU NESPĒJ TO PAVEIKT, TAUJĀ PĒC PALĪDZĪBAS

Dažreiz mēs saprotam, ka paši tikt galā ar konfliktu nespējam. Šajā brīdī vajadzētu saņemties būt drosmīgam un jautāt pēc palīdzības: draugam, radniekam, kādam, ko

pažīstam un kas varētu būt mediators.

Lūgt palīdzību var būt ļoti svarīgi: mēs atzīstam, ka ir problēma, un ļaujam citiem mums palīdzēt.

**Mediācija var Tev palīdzēt, un Tu vari saņemt profesionālu palīdzību no ģimenes mediatora. Informāciju par ģimenes mediāciju un mediatoriem Tu vari saņemt mūsu mājas lapā [www.skalbes.lv](http://www.skalbes.lv) vai pa tālruni 67222922**

## **10) PROBLĒMAS RISINĀJUMS NAV NE PAGĀTNĒ, NE TAGADNĒ**

Problēmu, kura ir konflikta pamatā, var pārdefinēt, bet risinājumu ne – tas ir daļa no nākotnes. Bet tas nenožīmē pieņemt lēmumus, kas noteiks visu turpmāko dzīvi, bet censties atrisināt vispirms mazās lietas – piemēram – šķiršanās situācijā censties sakārtot bērnu ikdienu, lai viņi neciestu.

Risinājums ir iespēja ieklausīties vienam otrā, turpināt komunicēt un, iespējams, pat veidot jaunas vienošanās. Tas nav viegli, jo nekādā gadījumā puses nedrīkst būt

vardarbīgas viena pret otru. Ir jāiemācās risināt konfliktus, lai galarezultāts apmierinātu abas puses – vēlmes, vajadzības, neatkarību.

Tas nozīmē, ka abām pusēm ir jāpiekrīt dažiem noteikumiem, jāpieņem vienota konfliktu risināšanas taktika un jauns saskarsmes veids. Abas puses ir līdzvērtīgās pozīcijās – pat ja vienai pusei ir kāds pārsvars (ekonomisks, fizisks, sociāls utt.), tas netiks izmantots pret otru pusi. Dialogs norit starp diviem cilvēkiem, kuri pieņem paši sevi un atzīst otra līdzvērtību.

**Mediācijā nav ne uzvarētāju, ne zaudētāju. Vai nu mēs abi uzvaram, vai abi zaudējam. Tas ir jauns veids, kā sadzīvot – nākotnē, nevis pagātnē.**

Mediācijas mērķis ir padarīt šo procesu vieglāku. Tā palīdz iesaistītajām pusēm izvairīties no spēka kā līdzekļa, lai risinātu problēmas. Tā iedrošina dialogam, uzmanīgai uzklausišanai un abpusējai cieņai. Tā nozīmē rast **negaidītus risinājumus** vispirms jau ikdienā. Tā nozīmē plānot nākotni, un līdz ar to kreativitāti, izdomu un pārmaiņas sasaistot ar cerību.

Balstoties uz iepriekš rakstīto, pamēģiniet atrisināt šo “cieto riekstu”:

Savieno visus punktus ar 4 taisnām līnijām, neatraujot zīmuli no papīra un nevienu līniju nekrustojot (atbilde nākamajā lapaspusē).



## KOPSAVILKUMS

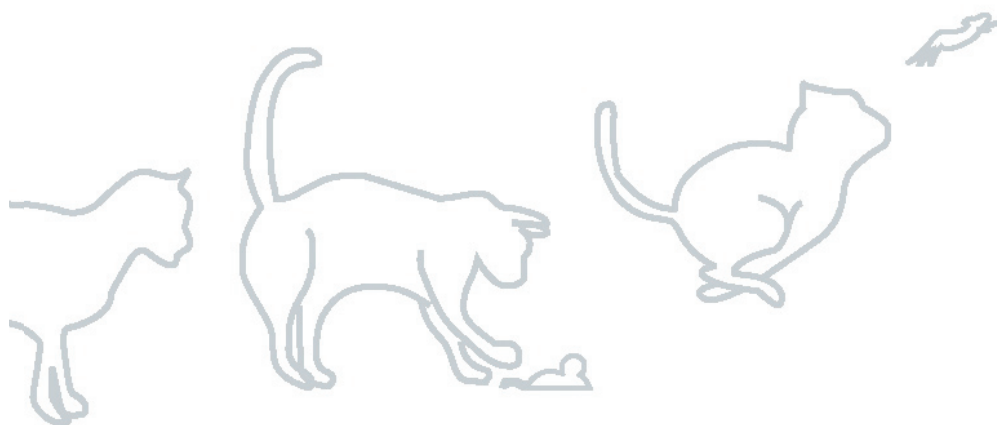
Eiropas Komisija Daphne projektu ietvaros attīsta programmas un iniciatīvas, lai cīnītos ar vardarbību pret sievietēm un bērniem.

**Mēs uzskatām par savu uzdevumu veicināt konfliktu nevardarbīgu risināšanu, samazinot vardarbības upuru skaitu, īpaši no mazaizsargātajām grupām. Ģimenē bieži vardarbība paliek neievērota vai tiek slēpta, īpaši ja tā turpinās ilgstošu laika posmu.**

Tāpēc mums ir jāmācās atpazīt konfliktus un risināt tos mierīgā veidā, pirms tie kļūst vardarbīgi. Mediācija var palīdzēt rast risinājumus, kas var būt netipiski, bet abām pusēm derīgi.

“Cietā rieksta” atrisinājums:













**Centro Nazionale per il Volontariato**

Via A. Catalani, 158 - 55100 Lucca (Lu) - Italy

Tel. +39 0583 419500 Fax +39 0583 419501

e-mail: [cnv@centrovolontariato.it](mailto:cnv@centrovolontariato.it)

web: [www.centrovolontariato.net](http://www.centrovolontariato.net)