

IESKATIES ACĪS!

Ņirgāšanās ≠ smieklīgi



ATĀ ŅIRGĀŠANĀS

INFORMATĪVS MATERIĀLS **PEDAGOGIEM** PAR
ŅIRGĀŠANĀS NOVĒRŠANU IZGLĪTĪBAS VIDĒ



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

Cienījamie, pedagogi!

Latvijas izglītības vidē katrs trešais pusaudzis regulāri saskaras ar ņirgāšanos, kas ir augstākais rādītājs Eiropas Savienībā. Lai arī šī statistika nav iepriecinoša, tomēr ņirgāšanās nav un nedrīkst tikt uzverta kā norma, nevainīgs konflikts vai pusaudžu pašattīstības posms. Tā ir nopietna problēma ar smagām sekām. Tādēļ Veselības ministrija kopā ar jomas ekspertiem ir uzņēmusies šīs problēmas aktualizēšanu un izstrādā virkni praktiski izmantojamu palīdzības materiālu pusaudžiem, vecākiem un skolotājiem. Šī problēma skar ikvienu, kas tajā iesaistīts, tāpēc to apturēt var tikai tad, ja visi strādā kopā!

Aicinām iepazīties ar kampaņas ietvaros sagatavotajiem materiāliem:

- mācību filmu par pusaudžu ņirgāšanos (pielāgota arī bērniem ar redzes, dzirdes un viegliem garīga rakstura traucējumiem): https://ej.uz/macibu_filma
- digitālajiem kursiem pedagogiem, kur sešu epizožu garumā ir skaidrota pusaudžu ņirgāšanās problemātika un piedāvāti praktiski izmantojami risinājumi: https://ej.uz/digitalie_kursi
- Klasē izvietojamu plakātu: <https://ej.uz/sarkanais-signals>
- citus materiālus un informāciju meklējiet <https://ej.uz/nirgasanas-nav-smiekligi>

Šajā materiālā Jūs iegūsiat atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

- [Kas ir ņirgāšanās?](#)
- [Kāpēc ir svarīgi to apturēt?](#)
- [Kas ir ATĀ modelis?](#)
- [Kā runāt ar ņirgāšanās upuri?](#)
- [Kā runāt ar ņirgāšanās novērotājiem?](#)
- [Kā runāt ar pāridarītāju?](#)
- [Kā runāt ar ņirgāšanās situācijās iesaistīto bērnu vecākiem?](#)

Kas ir ņirgāšanās?

Pusaudžu ņirgāšanās ir ilgstoši vardarbīgas attiecības, kas pastāv starp līdzīga vecuma bērniem noteiktā kolektīvā, piemēram, izglītības vidē (skolā, pulciņos, treniņos u. tml.) ar mērķi apzināti nodarīt otram ciešanas¹.

ņirgāšanās nav konflikts, nevainīga ķircināšana vai pārejoša pusaudžu attīstības posma sastāvdaļa, bet gan problēma ar nopietnām sekām. ņirgāšanos Jūs atšķirsiet pēc trīs kritērijiem²:



Tā ir netaisnīga – vienai pusei vienmēr būs pārsvars un ņirgāsies par to, kurš nespēj sevi aizstāvēt. Pārsvars var būt fizisks, skaitlisks vai iedomāts (piemēram, meitene nespēj sevi aizstāvēt, jo domā, ka citas meitenes ir populārākas). Ja divi fiziski līdzvērtīgi puīši sacenšas par to, kurš ir stiprāks vai pārāks, to nevar uzskatīt par ņirgāšanos.



Tā ir ilgstoša – ņirgāšanās par vienu un to pašu personu notiek katru vai gandrīz katru reizi, kad parādās šāda iespēja. Viena saķeršanās vai nepatīkams komentārs sociālajos medijos vēl nav ņirgāšanās.



Tā ir tīša – ņirgāšanās ir apzināta rīcība, lai otram sagādātu sāpes un ciešanas. Piemēram, konflikts pēc sporta stundas par iznākumu futbola spēlē nav ņirgāšanās, bet, ja kāds klasesbiedrs tiek īpaši izvēlēts un gaidīts pēc stundām, lai apsmietu, tad tā ir ņirgāšanās.

1 Arseneault L. Annual Research Review: The Persistent and Pervasive Impact of Being Bullied in Childhood and Adolescence: Implications for Policy and Practice. *J Child Psychol Psychiatry*. 2018 Apr;59(4):406. doi: 10.1111/jcpp.12841.

2 U.S. Department of Health and Human Services. *Differences between peer conflict and bullying*. Available: <https://stopbullying.hcps.org/>

Pastāv dažādi ņirgāšanās veidi³:



Fiziska – sišana, grūstišana, cita mantu bojāšana, spļaušana, rupju žestu izmantošana.



Vārdiska – apsūkāšana, iebiedēšana, aizvainošana, pazemošana.



Sociāla – apmelošana, baumošana, apzināta ignorēšana vai izslēgšana no grupas, cita reputācijas bojāšana.



Virtuāla (kiberņirgāšanās) – nomelnošana sociālajos tīklos, aizskarošu ziņu un bilžu publicēšana.



Brīdinājuma signāli, kas var liecināt, ka bērns ir saskāries (kļuvis par upuri vai novērotāju) ar ņirgāšanos:

- Bieži novērojami fiziski ievainojumi, zilumi, nobrāzumi par kuriem skolēns izvairās runāt.
- Neizskaidrojami pazaudētas vai bojātas mantas, mācību piederumi, sasmērēts apģērbs.
- Bērnam parādās fiziskas sāpes bez medicīniska iemesla, piemēram, vēdera vai galvassāpes.
- Izmaiņas ēšanas paradumos, piemēram, pēkšņi sāk neēst skolā.
- Hronisks nogurums un samazinātas koncentrēšanās spējas mācību stundu laikā.
- Pasliktinās sekmes un attieksme pret mācībām, nevēlēšanās iesaistīties skolas aktivitātēs vai iet uz skolu.
- Izmaiņas sociālajā lokā un vēlme izvairīties no noteiktām sociālajām situācijām, pastiprināta laika pavadīšana viedierīcēs.
- Samazināts pašvērtējums, bezcerības sajūta, trauksme un citi psihiskās veselības saasinājumi.
- Parādās domas par paškaitējumu, klaiņošanu vai bērnu vecāki norāda par pēkšņu uzvedības maiņu, piemēram, bēgšana no mājām.
- Citāda uzvedība vai pazīmes, kas bērnam nav raksturīgas, jebkuras ilgstošākas izmaiņas bērna uzvedībā var būt saistītas arī ar attiecību veidošanu skolā vai saskarsmi ar ņirgāšanos.⁴



Brīdinājuma signāli, kas var liecināt, ka bērns ir kļuvis vai var kļūt par pāridarītāju:

- Regulāri iekļūst fiziskos konfliktos vai asās vārdu apmaiņās.
- Draudzējas ar citiem pāridarītājiem.
- Ir agresīvi noskaņoti pret citiem, ir vēlme dominēt.
- Regulāri nonāk pārrunās ar skolotāju un skolas vadību.
- Savās problēmās apzināti vaino citus, atsakās uzņemt atbildību.
- Vēlas sacensties un nepārtraukti uztraucas par savu reputāciju un popularitāti.

3 Rezapour M, Khanjani N, Soori H. *The Types of Bullying Behaviors and Its Association with General Life Satisfaction and Self-Rated Health*. J Res Health Sci. 2019 Jan 9;19(1):e00436. PMID: 31133626; PMCID: PMC6941629.

4 U.S. Department of Health and Human Services. *Warning Signs for Bullying*. Available: <https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>

Kāpēc ir svarīgi ņirgāšanos apturēt?

No ņirgāšanās cieš visi, kas tajā ir iesaistīti – tas attiecas gan uz upuri, gan novērotājiem un pāridarītāju. Atcerieties – situācijai pamainoties, mainās arī lomas, un pusaudzis no novērotāja var kļūt par upuri vai arī viens pusaudzis var atrasties vairākās lomās vienlaicīgi. ņirgāšanās bērnam var radīt ļoti nopietnas sekas gan īstermiņā, gan ilgtermiņā:



Pasliktinās psihiskā veselība – parādās stress, trauksme, samazinās pašvērtējums, palielinās depresijas riski un vēlme sev nodarīt pāri.⁵



Bez medicīniska iemesla var pasliktināties fiziskā veselība, piemēram, parādās dažāda veida sāpes.



Rodas miega traucējumi, koncentrēšanās problēmas.



Agresīvas uzvedības risks, kas var novest pie kriminālsodāmības.



Parādās riebums pret skolu, nevēlēšanās iesaistīties skolas aktivitātēs, priekšlaicīgas mācību pamešanas risks.



Antisociālas uzvedības vai riskantu, nedrošu seksuālo attiecību veidošanas nākotnē.



Augstāks atkarību izraisošo vielu un procesu atkarību risks, piemēram, alkoholisms, tabaka, narkotiskās vielas, video spēles u. tml.⁶



Pasliktinās mācību sekmes un sasniegumi, kā arī samazinās nākotnes panākumu iespējas.⁷



Var pasliktināties imunitāte.



Rodas grūtības uzticēties apkārtējiem cilvēkiem, veidot attiecības, socializēšanās trūkums.

Kas ir ATĀ modelis?

Labā ziņa, ka kopīgiem spēkiem mēs ņirgāšanos varam apturēt, bet ir jāiesaistās ikvienam – gan skolēniem un viņu vecākiem, gan skolotājiem un skolu vadībai. Lai Jums būtu vieglāk atcerēties, kā rīkoties, saskaroties ar ņirgāšanos, izmantojiet **ATĀ modeli**. Tas ir pētījumos balstīts modelis ar mērķi novērst vai vismaz samazināt pusaudžu ņirgāšanos Latvijas izglītības vidē. ATĀ modeli ir izstrādājuši jomas profesionāļi, apkopojot ārvalstu pētījumus un pieredzi, pielāgojot to Latvijas izglītības videi.

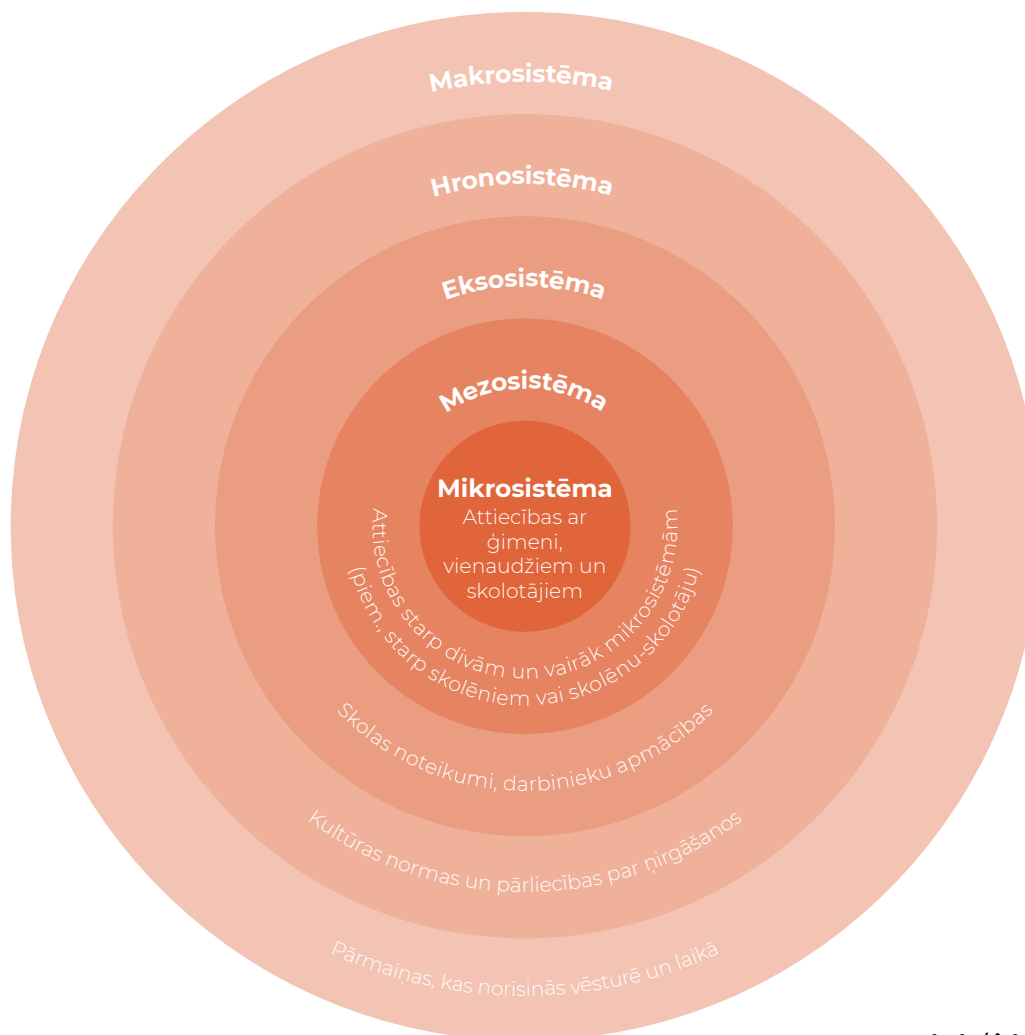
ATĀ modelis ir veidots, ņemot vērā citviet pasaulē izstrādātos un zinātnē atzītos uzvedības un savstarpējo attiecību modeļus, tai skaitā:

5 Klomek AB, Sourander A, Elonheimo H. *Bullying by peers in childhood and effects on psychopathology, suicidality, and criminality in adulthood*. Lancet Psychiatry. 2015 Oct;2(10):930-41. doi: 10.1016/S2215-0366(15)00223-0. Epub 2015 Sep 29. PMID: 26462227.

6 Stopbullying. Fact Sheet. 2017. *The Consequences of Bullying*. Available: <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-10/consequences-of-bullying-fact-sheet.pdf>

7 *Consequences of Bullying Behavior*. 2016 Sep 14. 4. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK390414/>

Ekoloģisko modeli – tas ņirgāšanos skata kā sistēmisku parādību, ko ietekmē pieci savstarpēji saistīti līmeņi (no mikro līdz hrono līmenim).⁸ ATĀ modeļa kontekstā tas nozīmē apmācībās un materiālos uzsvāru likt uz ņirgāšanās sistēmiskajām iezīmēm, ļaujot to skatīt kā fenomenu plašākā, socioekoloģiskā kontekstā un izvairoties no tradicionālās fokusēšanās uz pirmā līmeņa diādi “upuris-varmāka”. To pētnieki norāda kā nepilnīgu skatījumu un līdz ar to traucējošu efektīvu intervenci izstrādē.⁹ ATĀ modeli intervences tiek izstrādātas katram no 1. līdz 4. līmeņiem un tiek ņemta vērā šo līmeņu savstarpējā mijiedarbība, gan veidojot apmācības, gan piedāvājot rīcības algoritmus.



Attēls Nr.1
Ekoloģiskā modeļa līmeņi

Psihodinamisko modeli – tas uzsvē savstarpējo attiecību un personisko pieredžu un pārlicību lomu skolas problemātiku izpratnē un novēršanā.¹⁰ ATĀ modeļa kontekstā tas nozīmē ar apmācībām un informēšanu veicināt ņirgāšanās interpretāciju kā uzvedību, kurai ir savs cēlonis, kurš turklāt parasti nav acīmredzams, bet kļūst saprotams un maināms caur attiecību, personisko pārlicību un pieredžu prizmu. Tas ir būtiski, jo pētījumi uzrāda saistību starp skolotāju personiskajām pārlicībām un ņirgāšanās izplatību skolā.¹¹

-
- 8 P. K. Smith, Norman, J. O. H. 2021. *The Wiley Blackwell Handbook of Bullying: A Comprehensive and International Review of Research and Intervention*.
- 9 Phillip T. Slee & Jury Mohyla. 2007. *The PEACE Pack: an evaluation of interventions to reduce bullying in four Australian primary schools*. Educational Research, 49:2, 103-114, DOI: 10.1080/00131880701369610
- 10 Laura de Cabo Seron. 2021. *Learning from the unconscious: psychoanalytic approaches in educational psychology*. Educational Psychology in Practice, 37:2, 234, DOI: 10.1080/02667363.2021.1911519
- 11 Sterling Stauffer et al. 2012. *High School Teachers' Perceptions of Cyber Bullying: Prevention and Intervention Strategies in Psychology in the Schools* 49(4): 353-367. DOI:10.1002/pits

Kognitīvi biheiviorālo (KB) modeli – tas uzvedību skata kā izrietošu un savstarpēji saistītu ar emociju stāvokļiem un domām. Šajā modelī balstītās intervences ir plaši aprobētas un pierādītas kā efektīvas psihoemocionālās veselības traucējumu novēršanā un agrīnai profilaksei skolās.¹² ATĀ modeļa kontekstā tas nozīmē skolēnu apmācības pašpalīdzības un vienaudžu atbalsta tehnikās, lai pēc iespējas ātrāk mazinātu ar ņirgāšanās saistītos riskus bērnu psihiskajai veselībai ar konkrētā vietā un laikā pieejamajiem resursiem.

ATĀ modelis aptver trīs principus – attiecības, tehnika, ātra rīcība, kas ir jāievēro, lai novērstu vai vismaz mazinātu pusaudžu ņirgāšanos. Šie principi ir viegli iegaumējami un pielāgojami gan pusaudžiem un viņu vecākiem, gan arī skolotājiem. Šī modeļa izstrādē ir ņemta vērā arī skolotāju un skolu vadību lielā aizņemtība. Tādēļ ATĀ modelis paredz īsus, konkrētus principus, kas ir viegli iegaumējami un ieviešami īsā laikā.

A – attiecības

Ņirgāšanās var pastāvēt tikai vidē, kur ir neveselīgas un negatīvas attiecības un bērniem trūkst prasmju, lai veselīgā veidā risinātu konfliktsituācijas. Pozitīvas attiecības klasē un skolā kopumā balstās trīs attiecību noteikumus:

- **Cieņu** – mēs cienām savu sarunu biedru, tostarp arī viņa ķermeni, privāto telpu un īpašumu.
- **Veselīgas robežas** – mēs apzināmies savu lomu attiecībās, novelkam robežas sev un palīdzam tās ievērot otram. Piemēram, pasakot – “STOP! Man nepatīk, ka Tu nāc man tik tuvu!” vai “STOP! Mani sāpina tas, ko saki, lūdzu, izbeidz!” v.tml.
- **Vēlmi saprast** – tas ne vienmēr var izdoties, bet mēs mēģinām iejusties un ieklausīties otrā. Saprast otra domas un rīcības iemeslus.

Šiem noteikumiem ir jābūt spēkā vienmēr – gan attiecībās starp skolēniem savā starpā, gan starp skolotājiem un skolēniem, gan skolotāju un vecākiem vai skolotāju un izglītības iestādes vadību. Protams, tos ne vienmēr ir vienkārši ievērot, īpaši stresa situācijās vai runājot ar skolēniem, kuri izrādījuši necieņu vai smagi pārkāpuši robežas, kā to reizēm dara ņirgāšanās iniciatori. Taču, neievērojot attiecību noteikumus saskarsmē ar skolēnu, skolotājs riskē tikai padziļināt ņirgāšanās problēmu. Tāpat arī šiem noteikumiem ir jēga tikai tad, ja tos iedzīvina reālās dzīves situācijās, īpaši reaģējot uz ņirgāšanos. Vairāk uzzināsi, noskatoties digitālo kursu epizodi “Kā veidot pozitīvu vidi klasē?”

T – tehnikas

Pozitīvas skolēnu attiecības vieglāk veidojas, ja skolēniem ir iespēja iepazīt un strādāt kopā citam ar citu. Daži no paņēmieniem, kas var to veicināt:

- Mācību gada sākumā **izspēlējiet** spēles, kuru laikā skolēni iepazīst viens otru – piemēram, dažādas **“ledus laušanas” spēles**. Pat tad, ja klase ir savstarpēji pazīstama, bērni mainās ļoti ātri un ir vērts gada sākumā katram dot iespēju par sevi atgādināt.
- **Grupu darbos daliet klasi dažādās grupās**, liekot skolēniem sastrādāties ar visiem klases bērniem, nevis tikai ar saviem draugiem.
- **Bieži mainiet skolēnu sēdvietas** – tādējādi mazinot iespēju veidoties ciešiem, nemainīgiem bariņiem.
- Visefektīvākā tehnika spriedzes mazināšanai ir **fiziskas kustības**. Ja iespējams, integrējiet kustības nodarbībās. Skolēniem var paredzēt gan uzdevumus, kas prasa kustēšanos pa klasi, gan iekļaut mazus, minūtes vai divu minūšu garus fizisko aktivitāšu iestarpinājumus, t.sk. dinamiskās pauzes.

- **Palīdziet bērniem apgūt elpošanas un nomierināšanās vingrinājumus!**

- Visvienkāršākais un ātri izpildāmais ir Miera elpa. Tas nozīmē elpot tā, lai gaiss nonāktu vēderā un piepūstu to līdzīgi balonam, kurš pēc tam izplok pie izelpas. Lielākam efektam var skaitīt līdzī: 1-2-3 ieelpai, 1-2 elpas aizzināšanai, 1-2-3-4-5 izelpai. Dažas šādas ieelpas pirms stundas sākuma ļaus skolēniem nomierināties un vairāk fokusēties nodarbībai, bet mierīga elpošana minūti pirms stundas beigām samazinās vajadzību starpbrīdī izpaust spriedzi vienam pret otru.

- Vairāk par vingrinājumiem skatīt -

<https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2021-01/PPP%20rokasgramata.pdf>

- **Padariet ņirgāšanos pēc iespējas grūtāk īstenojamu.** Novērsiet iespēju, ka skolēni pavada ilgāku laiku kopā bez uzraudzības vietās, kur parasti notiek ņirgāšanās – piemēram, klasē garajā starpbrīdī vai skolas gaitenī. Tas nenozīmē, ka Jums ir nemitīgi jānodrošina kādas aktivitātes vai jāiesaistās viņu nodarbēs. Taču pieaugušā klātbūtne vien parasti ir pietiekama, lai atturētu bērnus veikt neatļautas darbības vienam pret otru.

- **Ieviesiet ziņošanas sistēmu un izveidojiet klases apņemšanos!**¹³ Efektīva tehnika, kā novērst vai vismaz mazināt ņirgāšanos, ir Sarkanā signāla ieviešana – kopīgi vienojieties par to, kā un kam skolēniem ziņot par ņirgāšanos. Šim nolūkam varat izmantot Veselības ministrijas jau izstrādāto plakātu, kuru piespraust klasē pie sienas.¹⁴ Tāpat kopā ar klasi un skolas vadību parakstiet apņemšanos novērst ņirgāšanos gan [klasē](#), gan [skolā](#).

- **Izmantojiet spēļu sniegtās iespējas, piemēram,** Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas spēli **“Ikviens ir svarīgs!”** Spēles ļauj neformālākā vidē un veidā izspēlēt gan konfliktus, gan negatīvus scenārijus. Tās ļauj citādāk garlaicīgu, teorētisku informāciju pasniegt izklaidējošā formā. Spēle ir pieejama šeit: <https://www.uzvediba.lv/draudzīgai-klasei/> Vairāk uzzināsi, noskatoties digitālo kursu epizodi “Valsts Bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas spēle **“Ikviens ir svarīgs”**”.

- Mācību saturā **iekļaujiet** Veselības ministrijas **filmu par pusaudžu ņirgāšanos**. Tā ir pieejama šeit: <https://youtu.be/AiAlLq27uWY> vai citas mācību filmas par ņirgāšanos izglītības vidē jeb mobingu.

Ā – ātra rīcība

Savlaicīga ņirgāšanās situāciju atpazīšana un attiecīga rīcība ievērojami veicina šīs problēmas risināšanu, mazina bērnu fiziskās un psihiskās veselības attīstības riskus, kā arī sekmē viņu panākumus mācībās un nākotnes iespējas.

Lai šis modelis darbotos, ir svarīgi, ka visas ņirgāšanās iesaistītās puses apzinās šādus aspektus:

- **No ņirgāšanās cieš visi.**¹⁵ Klasēs, kurās pastāv ņirgāšanās, visiem skolēniem ir augstāks trauksmes līmenis un zemāka iesaiste skolas aktivitātēs. ņirgāšanās ir fenomēns, kas negatīvi ietekmē ikvienu tajā iesaistīto, neatkarīgi no ieņemtās lomas, kā arī pašus pedagogus.
- **ņirgāšanās rada nopietnas ciešanas.**¹⁶ ņirgāšanās upuru izdzīvotā pieredze ietekmē personas pašpārlicinātību, kā arī nelabvēlīgi ietekmē viņu attīstību un dzīves kvalitāti nākotnē.
- **ņirgāšanos var novērst.**¹⁷ Lai arī ņirgāšanās ir plaši izplatīts vardarbīgu attiecību veids, tomēr tā ir novēršama. Pasaules pieredze un pētījumi rāda, ka ņirgāšanās pastāv tur, kur tā netiek uzverta pietiekami nopietni vai tiek pieļauta. Tikmēr skolas, kurās tiek ieviestas pierādījumos balstīti modeļi vai veikta ņirgāšanās profilakse, uzrāda ievērojami zemākus ņirgāšanās rādītājus.

13 U.S. Department of Health and Human Services. *Set Policies & Rules*. Available: <https://www.stopbullying.gov/prevention/rules>

14 Veselības ministrija. *Pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmata*.
Pieejama: <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2021-01/PPP%20rokasgramata.pdf>

15 Consequences of Bullying Behavior. 2016 Sep 14. 4. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK390414/>

16 Ibid.

17 Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. 2011. *Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review*. *Journal of Experimental Criminology*, 7, 27–56. doi:10.1007/s11292-010-9109-1

- **Ņirgāšanās ir sistēma.** Tā nav atsevišķa skolēna vaina, nejaušs starpgadījums vai pārejoša parādība. Ņirgāšanās norisinās veselā sistēmā, ko veido un uztur gan skolēni, gan pieaugušo radītā vide un savstarpējās attiecības. Ikviens nopietns mēģinājums apturēt Ņirgāšanos prasa mainīt lietas visā sistēmā, kuras centrā atrodas bērns. Nedrīkst paļauties, ka bērni “paši tiks galā”, jāatceras, ka, piemēram, pāridarītājam ir fizisks vai varas pārsvars un upuris nespēj sevi aizstāvēt, tāpēc ir nepieciešama palīdzība no malas.

Kā runāt ar Ņirgāšanās upuri?

Ņirgāšanās upurim palīdzība ir nepieciešama visvairāk un visātrāk, jo viņš atrodas ļoti ievainojamā pozīcijā ar augstiem fiziskās un psihiskās veselības riskiem.



A – attiecības. Paudiet nosodījumu pāridarītājiem – skaidri parādiet, ka Jūs neatbalstāt pāridarītāju rīcību un ka tā nav pieņemama. Ļaujiet arī skolēnam saprast, ka Jūs izprotat viņa ciešanas. Apstipriniet, ka skolēns ir rīkojiet pareizi, informējot par to, ka ir saskāries ar Ņirgāšanos.



T – tehnikas. Skolēni ne vienmēr vēlēties stāstīt par Ņirgāšanos, kas vērsta pret viņiem. Pārrunājiet šīs šaubas. Vēlams panākt, lai skolēns atklāti stāsta par pāridarījumu un iesaistās palīdzības meklēšanā. Taču, ja viņš to nav gatavs darīt, tad šī atbildība par Ņirgāšanās apstādīnāšanu jāuzņemas Jums. Pārrunājiet veidus, kas ļautu samazināt Ņirgāšanās iespējas – te mēs domājam par vietu, laiku, citiem bērniem. Piemēram, gaitenī visu laiku būtu kāds pieaugušais, lai nepieļautu Ņirgāšanās iespēju. Ja iespējams, vērsiet uzmanību uz skolēna psihisko veselību – iesakiet pašpalīdzības tehnikas, piemēram, pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmatu¹⁸ vai atgādiniet par iespēju aprunāties ar skolas psihologu vai citu psihiskās veselības speciālistu.



Ā – ātra rīcība. Prioritāte ir novērst Ņirgāšanās iespējamību. Piemēri:

- Ja Ņirgāšanās ir fiziska, tad vietā, kur tā norisinājusies uz mēnesi ieplānojiet, ka blakus vienmēr ir kāds pieaugušais.
- Ja Ņirgāšanās ir virtuālajā telpā, tad atslēdziet, ierobežojiet gan klases čatus, gan visu iesaistīto (upura, pāridarītāja un novērotāju) vecākiem palūdziet ierobežot piekļuvi sociālajiem tīkliem vai rūpīgāk pieskatīt viedierīču lietošanu.
- Ja Ņirgāšanās ir sociāla, tad nepieciešama visas klases vecāku iesaiste, lai pārrunātu vērtības un izstrādātu kopīgu plānu skolēnu izpratnes maiņai:
 - pārrunājiet ar vecākiem, kāpēc visu skolēnu iesaiste klases dzīvē ir svarīga. Norādiet uz Ņirgāšanās riskiem visiem skolēniem.
 - ja Jūsu klasē vai skolā ir izvirzītas vērtības, kuras ir pretrunā sociālajai klases biedru izslēgšanai no grupas, atgādiniet par to. Pārrunājiet, kā klases uzvedība un bērnu rīcība izskatītos, ja tā sekotu šīm vērtībām. Identificējiet soļus, kas būtu jāpaveic, lai tas tiktu realizēts. Piemēram, mūsu skolas vērtība ir iesaiste – tas nozīmē, ka ikviens bērns jūtas iesaistīts visās aktivitātēs un skolas dzīvē. Šobrīd daži skolēni neiesaistās kopīgās klasesbiedru aktivitātēs, kas notiek starpbrīžos vai ārpusstundu uzdevumos. Saskaņā ar mūsu skolas vērtību, visiem bērniem būtu jāiekļaujas savas klases aktivitātēs un neviens nedrīkst būt izstumts. Lai tas notiktu, mums vajadzētu panākt, ka šie skolēnu netiek izstumti, ka kāds no klasesbiedriem uzaicina viņus piedalīties, un ka klase kā grupa kopumā saredz to kā savu uzdevumu rūpēties, lai visi piedalās aktivitātēs.

¹⁸ Veselības ministrija. *Pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmata.*

Pieejama: <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2021-01/PPP%20rokasgramata.pdf>

- Apdomājiet kopā ar vecākiem aktivitāti, kas varētu motivēt visu klasesbiedru iesaisti, piemēram, klases pārgājiens, dalība kādā skolēnu konkursā u.tml.
- Paskaidrojiet vecākiem, ka viņu iesaiste ir ļoti svarīga. Vienojaties par konkrētu laiku, kad viņi pārrunās šo tematu mājās ar saviem bērniem.

Kopā ar skolēnu izlemiet, kas tieši ir tie risinājumi, kas novērsīs ņirgāšanās situāciju iespējamību. Skaidrs plāns, kuram tic arī pats skolēns, būtiski cels viņa drošības sajūtu un mazinās ņirgāšanās negatīvo ietekmi uz skolēnu.

Kā runāt ar ņirgāšanās novērotājiem?

Lai arī lielākā daļa skolēnu parasti tiešā veidā ņirgāšanās situācijā neiesaistās, bet ir tās aculiecinieki, arī viņi cieš no tās radītajām sekām, piemēram, skolēni kļūst trauksmaini vai sevī noslēgušies. Tieši viņiem var būt liela loma ņirgāšanās novēršanā. Izmantojiet ATĀ modeli veidojot sarunu ar novērotājiem.



A – attiecības. Bieži novērotāji noliegs savu iesaisti ņirgāšanās situācijās vai nesapratīs savu lomu tajā. Uzsākot sarunu, palīdziet viņiem saprast, kā ņirgāšanās attiecas arī uz viņiem un kādēļ Jūs vēlaties ar viņiem par to runāt. Varat pārrunāt riskus vai apelēt pie noteiktā vecumposmā aktuālajām vērtībām, piemēram, taisnīguma izpratnes.



T – tehnikas. Nereti novērotāji neapzinās vai nenovērtē savu ietekmi un iespējas ņirgāšanās novēršanā. Sniedziet idejas par to, ka grupai ir pārspēks pret pāridarītāju un kādi ir veidi, kā viņi var rīkoties šajās situācijās. Taču noteikti ņemiet vērā – šī tehnika ne vienmēr ir rekomendējama! Izvērtējiet, vai novērotāju iesaiste nevar radīt riskus viņu pašu drošībai.



Ā – ātra rīcība. Vienojieties par skaidru rīcību, piedāvājiet savu palīdzību, ja nepieciešams. Informējiet par iespējām ziņot par ņirgāšanos – klasē piekariniet plakātu ar Sarkano signālu. Mudiniet un dažādi motivējiet novērotājus rīkoties pēc iespējas ātrāk.

Kā runāt ar pāridarītāju?

Parasti pāridarītājs pieaugušajos izraisa izteikti negatīvas emocijas. Lai arī pāridarītājam ir jāsaņem sods par rīcību un jāizprot tās sekas, tomēr arī viņam ir jāpalīdz šo situāciju risināt, jo ņirgāšanās sekas jūt arī viņš.



A – attiecības. Nekavējieties paust savu nosodījumu pāridarītāja rīcībai. ņirgāšanās nekad nevar būt akceptējama vai attaisnojama! Taču centieties kritizēt tieši viņa uzvedību, nevis personību. Lai skolēns Jūsos ieklausītos, viņam nepieciešams sajūst, ka Jūs mēģināt viņu saprast un kopumā vēlāt viņam labu.



T – tehnikas. Skolēni ņirgājas par citiem, jo tādā veidā viņi pārsvarā gadījumu panāk kādu sev vēlamu rezultātu. Bieži tas ir saistīts ar statusu. Mēģiniet identificēt, kas ir konkrētā pāridarītāja ieguvums un mēģiniet atrast veidus, kā to varētu saņemt bez ņirgāšanās. Piemēram, ja pāridarītājs klasē ar ņirgāšanos vēlas nodrošināt sev līdera pozīciju, tad sniedziet priekšstatu par pozitīvo līderību. Pārrunājiet, kādi ir ņirgāšanās riski arī pašam pāridarītājam. Lai mainītu uzvedību, riskiem ir jābūt lielākiem par ieguvumiem.



Ā – ātra rīcība. Ja iespējams, atrodi veidu, kā pāridarītāju var iesaistīt ņirgāšanās novēršanā. Piemēram, uzticiet viņam atbildību nodrošināt kārtību klasē. Vienlaikus nekavējieties informēt un iesaistīt risinājumā pāridarītāja vecākus un direktora vietnieku audzināšanas darbā vai skolas psihologu – uzreiz vienojieties par soļiem. Mērķis ir kopīgi atrast šīs uzvedības iemeslu un kopīgi vienoties, kā risināt iemeslu un stiprināt pāridarītāja pozitīvas konfliktsituāciju risināšanas prasmes. Skaidri un godīgi informējiet pāridarītāju par to, kāda būs Jūsu rīcība un kādas būs viņa rīcības sekas.

Vairāk uzzināsi, noskatoties digitālo kursu epizodi [“Kā rīkoties ņirgāšanās situācijās?”](#)

Kā runāt ar ņirgāšanās situācijās iesaistīto bērnu vecākiem?

Ģimenes un vecāku iesaiste ir svarīga ikvienā ņirgāšanās situācijā. Bērnu vecāku reakcijai ir milzīga ietekme uz ņirgāšanās novēršanu, turklāt vecākiem ir arī tiesības zināt, ka viņu bērns ir bijis iesaistīts ņirgāšanās situācijās un skolas pienākums ir viņus pēc iespējas ātrāk par to informēt.



A – attiecības

Izveidojiet kontaktu pirms problēmsituācijas. Ir saprotami, ka pie vecākiem Jūs vērsieties tad, kad bērns ir iekļūvis kādā problēmsituācijā. Taču tas nozīmē, ka vecākiem kontakts ar Jums var saistīties tikai ar negatīviem notikumiem. Tādā gadījumā arī saikne un noskaņojums pret Jums var veidoties negatīvi. Tāpēc ļoti svarīgi attiecības nodibināt vēl pirms Jums ir nepieciešams ziņot par kādām nepatīkamām situācijām. To var izdarīt arī pavisam vienkārši, piemēram, izsūtīt e-pastu visiem vecākiem gada sākumā, iepazīstinot ar sevi un izstāstot, kādos gadījumos Jūs varētu vēlēties ar viņiem sazināties privāti. Tāpat arī atgādiniet, ka vecākiem vienmēr ir iespēja sazināties arī ar Jums un risināt dažādas ar skolas vidi saistītas problēmas. Tādā veidā Jūs izveidojiet saikni un parādiat, ka esat viena komanda un jums ir viens, kopīgs mērķis. Reizēm ģimenes audzināšanas, attiecību veidošanas vai komunikācijas modeļi var nesakrist ar skolotāja principiem. Taču jāatceras, ka vecāki vēl saviem bērniem labu pat, ja ne vienmēr izdodas to demonstrēt konstruktīvos veidos. Tieši šī var būt tā kopīgā vērtība, ap kuru veidot sadarbību.



T – tehnikas

Hamburgera tehnika – šo Jūs, iespējams, zināt saistībā ar kritikas izteikšanu skolēniem. Taču līdzīgā veidā to var pielietot arī komunikācijā ar vecākiem. Uzsākot sarunu, vienmēr to sāciet, atzīmējot kādu pozitīvu lietu par bērnu. Pēc tam pavēstiet negatīvās vai satraucošās ziņas. Un noslēdziet sarunu, ieskicējot konstruktīvās rīcības virzienu.

Neitralitāte – sarunas par bērnu vecākiem nereti var kļūt emocionāli nokaitētas. Bieži skolotājam var arī rasties vēlme vai nu aizstāvēt sevi pret kritiku un norādīt uz vecāku kļūmēm vai arī tieši otrādi – pieslieties vecākiem un kritizēt citu bērnu uzvedību vai citus vecākus, vai skolotājus. Šis ilgtermiņā tikai sarežģīs situāciju, tāpēc noteikti mēģiniet saglabāt neitralitāti. Pirms sarunas ar vecākiem izmantojiet rīku “ņirgāšanās risku karte” – tā palīdzēs Jums vecākiem izskaidrot ņirgāšanās situācijas no neitrāla skatu punkta. Vairāk uzzināsi, noskatoties digitālo kursu epizodi “ņirgāšanās risku karte”.

Iesaiste – vecākiem ir svarīgi būt iesaistītiem procesā. Bieži negatīvas emocijas rada sajūta, ka skola nevēlas dalīties ar informāciju vai uzklaut vecāku bažas. Protams, ne vienmēr Jums ir nepieciešams vai atļauts dalīties ar visu pieejamo informāciju, un ne vienmēr vecāki vēlēties būt īpaši iesaistīti. Tāpēc

vislabāk vecākiem tiešā veidā pavaicāt par iesaistes apjomu. Tāpat arī norādiet, kad vai cik bieži Jūs vai cits skolas darbinieks plānojat sazināties ar ģimeni – tas īpaši nepieciešams, ja ģimenei tiek uzticēts veikt kādus uzdevumus mājās. Vecāku iesaistīšana ļaus ne tikai mazināt spriedzi visām pusēm, bet tā arī norāda – iesaistīti ir visi, tādēļ arī atbildība par šo problēmu gulstas uz visiem.



Ā – ātra rīcība

Visu tehniku mērķis ir viens – nodrošināt ātru un adekvātu reaģēšanu uz ģirgāšanās situācijām. Ir ļoti svarīgi, lai arī vecāki pietiekami nopietni spētu novērtēt ģirgāšanās riskus un ātri reaģētu, lai tos pamanītu un novērstu. Šeit liela nozīme var būt Jūsu informācijai, jo ne visas ģimenes ir pietiekami labi informētas. Izstāstiet vecākiem klases vecāku sapulcē par ģirgāšanās riskiem, uzsverot, kā tā var ietekmēt viņu bērnu fizisko un psihisko veselību, kā arī sasniegumus skolā un dzīvē. Un mudiniet runāt ar Jums, tiklīdz viņiem rodas kādas bažas. Īpaši uzsveriet, ka nepieciešams runāt, lai arī kādā no ģirgāšanās lomām – pāridarītāja, upura vai novērotāja – būtu nonācis bērns. Tāpat aiciniet vecākus iepazīties ar materiāliem par pusaudžu ģirgāšanos, piemēram, Veselības ministrijas izstrādāto simulāciju vecākiem. Visus materiālus meklējiet esparveselibu.lv!

Vairāk par sarunas veidošanu ar bērnu vecākiem, tai skaitā vecākiem ar viegliem garīga rakstura traucējumiem, uzzināsi, noskatoties digitālo kursu epizodi [“Kā runāt ar vecākiem?”](#)