



Kampaņas «IESKATIES ACĪS! Ļirgāšanās – nav smieklīgi!» noslēguma prezentācija

Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Nr.9.2.4.1/16/I/001)



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Kampanas sauklis



www.ieskatiesacis.lv

IESKATIES ACĪS!
Ņirgāšanās ≠ smieklīgi

**No ņirgāšanās cieš visi.
Mēs varam to izbeigt!**

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020
EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

- “IESKATIES ACĪS! Ņirgāšanās ≠ smieklīgi!”

Kampaņa



Mērķis

Skaidrot ņirgāšanās pazīmes, veidus un sekas, uzsverot, ka ņirgāšanās nav pašsaprotama rīcība vai pusaudžu attīstības posms.

Piedāvāt praktiskus rīcības algoritmus un rīkus ņirgāšanās atpazīšanai un novēršanai.



Mērķa grupa

Pusaudži vecumā no 11 līdz 15 gadiem, viņu **vecāki, pedagogi** un skolu vadība.



Reklāmas posmi

No **22. aprīļa līdz 22. maijam** un no **12. septembra līdz 9. oktobrim**.

Saturs



www.ieskatiesacis.lv

ATĀ ņirgāšanās

Attiecības



Tehnikas un prasmes



Sniedz ATĀ ņirgāšanās modeļa teorētisko pamatojumu, kas komunikāciju un materiālus ļauj veidot uz pierādījumiem balstītas informācijas.

Nodrošina vienotu izpratni par ņirgāšanās fenomenu un izmantojamo terminoloģiju.

Katrai no mērķauditorijām **sniedz praktiskus ieteikumus** ņirgāšanās situāciju atpazīšanai un novēršanai.

Piedāvā iepazīties ar palīdzības saņemšanas iespējām un citiem informatīvajiem **materiāliem** par ņirgāšanos izglītības vidē.

Ātra rīcība



Galvenās aktivitātes



www.ieskatiesacis.lv



Informatīvo materiālu izstrāde pusaudžiem, vecākiem, pedagogiem, izglītības iestādēm.



Mācību filma un tās pielāgošana bērniem ar dažādām uztveres vajadzībām.



Digitālie kursi pedagogiem un skolu vadībai.



Video simulācija vecākiem.



Sabiedrisko attiecību un reklāmas **kampaņa**.

Informatīvie materiāli



IESKATIES ACĪS!
Nirgāšanās ≠ smieklīgi

ATĀ ŅIRGĀŠANĀS

INFORMATĪVS MATERIĀLS **PUSAUDŽIEM** PAR
ŅIRGĀŠANĀS NOVERŠANU IZGLĪTĪBAS VIDĒ

IZGLĪTOŠĀS TĀVA ĶĒSĒTE

IESKATIES ACĪS!
Nirgāšanās ≠ smieklīgi

ATĀ ŅIRGĀŠANĀS

INFORMATĪVS MATERIĀLS **VECĀKIEM** PAR
ŅIRGĀŠANĀS NOVERŠANU IZGLĪTĪBAS VIDĒ

IZGLĪTOŠĀS TĀVA ĶĒSĒTE

IESKATIES ACĪS!
Nirgāšanās ≠ smieklīgi

ATĀ ŅIRGĀŠANĀS

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

IZGLĪTOŠĀS TĀVA ĶĒSĒTE

KLASES APŅEMŠANĀS

Mēs zinām, ka irgāšanās jau mēdza kļūt izņem... par bērniem, kuri nenāra tādi izņem...
Mēs esam informēti, ka skolotāji un skolotājas ir uzdevumā atbalstīt darbu vien, lai novērstu irgāšanās un palīdzētu cietušajiem. Tādēļ arī mēs ar jebkā atbilstoši apstākļiem ieskaitām irgāšanās novēršanu.

TAPĒC MĒS KOPĪGI APŅEMAMIES SAVĀ KLASĒ ŅIRGĀŠANOS NEPIELAUT!

Ja to redzāsim – mēs paziņosim,
Kad to vairs – mēs apturēsim,
Kam to vajadzēs – mēs palīdzāsim.

MĒS TO IZDARĀSIM, SKOLOJOT TĒS ATĀ ĀRĒŠĀS PRINCĪPIEM:

- Uzturēsim labas **ATĀ** vienam ar otru.
- Apģūsim **ĀRĒŠĀS**, kā palīdzēt sev un citiem.
- **ATĀ** **ĀRĒŠĀS**, kad nepieciešams.

Mēs zinām – lai apņemties irgāšanās, ir jābūt atbilstošam.
Mēs esam informēti, ka skolotāji un skolotājas ir uzdevumā atbalstīt darbu vien, lai novērstu irgāšanās un palīdzētu cietušajiem. Tādēļ arī mēs ar jebkā atbilstoši apstākļiem ieskaitām irgāšanās novēršanu.

Klases skolotāju paraksts Skolotāju paraksts Direktora paraksts

IZGLĪTOŠĀS TĀVA ĶĒSĒTE

APTURI ŅIRGĀŠANOS!

KĀ ATPAZĪT ŅIRGĀŠANOS?

Tā ir netaisnīga – roģiņš par to, kurš netaisnīgi ir neapmierināts ar sevi.
Tā ir tālrunis – roģiņš par to, kurš netaisnīgi ir neapmierināts ar citiem.
Tā ir tālrunis – roģiņš par to, kurš netaisnīgi ir neapmierināts ar citiem.

ŅIRGĀŠANĀS

ATĀ ŅIRGĀŠANĀS!

ATĀRĒŠĀS – VEIDĀ UN VEIDĀ LABAS ATĀRĒŠĀS KĀDĀ UN KĀDĀ
ĀRĒŠĀS – ANĒŠĀS JEBKĀDĀS PSĪHOLOģISKO RAUģĒŠĀS, KĀDĀ UN KĀDĀ
ATĀRĒŠĀS – ANĒŠĀS JEBKĀDĀS PSĪHOLOģISKO RAUģĒŠĀS, KĀDĀ UN KĀDĀ

SĪTI SARKANO SIGŅĀĻU! ZĪNO!

Vērsies pie: Nosūci WhatsApp ziņu vai SMS uz:

Skolotāju/klases psiholoģa **PIEMĒRS**

ATĀRĒŠĀS:
Ziņot par irgāšanās NĒDĒMĒS SUģĒZĒŠĒS
Tā Tu palīdzēsi problēmu novērst un roģiņš par
"vēl un citiem, ja irgāšanās – nenāra tādi izņem..."

Mēs zinām – lai apņemties irgāšanās, ir jābūt atbilstošam.
Mēs esam informēti, ka skolotāji un skolotājas ir uzdevumā atbalstīt darbu vien, lai novērstu irgāšanās un palīdzētu cietušajiem. Tādēļ arī mēs ar jebkā atbilstoši apstākļiem ieskaitām irgāšanās novēršanu.

Klases skolotāju paraksts Skolotāju paraksts Direktora paraksts

IZGLĪTOŠĀS TĀVA ĶĒSĒTE

SKOLAS APŅEMŠANĀS

Mēs zinām, ka irgāšanās jau mēdza kļūt izņem... par bērniem, kuri nenāra tādi izņem...
Mēs esam informēti, ka skolotāji un skolotājas ir uzdevumā atbalstīt darbu vien, lai novērstu irgāšanās un palīdzētu cietušajiem. Tādēļ arī mēs ar jebkā atbilstoši apstākļiem ieskaitām irgāšanās novēršanu.

TAPĒC MĒS KOPĪGI APŅEMAMIES SKOLĀ ŅIRGĀŠANOS NEPIELAUT!

MĒS TO IZDARĀSIM, SKOLOJOT TĒS ATĀ ĀRĒŠĀS PRINCĪPIEM:

- Uzturēsim labas **ATĀ** vienam ar otru.
- Apģūsim **ĀRĒŠĀS**, kā palīdzēt sev un citiem.
- **ATĀ** **ĀRĒŠĀS**, kad nepieciešams.

Mēs zinām – lai apņemties irgāšanās, ir jābūt atbilstošam.
Mēs esam informēti, ka skolotāji un skolotājas ir uzdevumā atbalstīt darbu vien, lai novērstu irgāšanās un palīdzētu cietušajiem. Tādēļ arī mēs ar jebkā atbilstoši apstākļiem ieskaitām irgāšanās novēršanu.

Skolotāju padomes paraksts Skolotāju paraksts Direktora paraksts

IZGLĪTOŠĀS TĀVA ĶĒSĒTE

Mācību filma



≠ A – ATTIECĪBAS
VIENOJĒTIES SAVĀ KLASĒ
NEPIĻAUT ŅIRGĀŠANOS!

Tā kā jūsu ir daudz,



- ✓ **Ņirgāšanās aplūkota no visām ņirgāšanās lomām – upura, pāridarītāja un novērotāja.**
- ✓ Izstrādāts papildmateriāls – klasē izvietojams plakāts.
- ✓ **93% pilotēšanas dalībnieku filmu vērtē kā ļoti labu, labu vai drīzāk labu.**
- ✓ **78% pusaudžu šo mācību filmu ieteiktu arī draugiem.**
- ✓ Filmas skatījumu skaits YT – **24 tūkstoši.**

www.ieskatiesacis.lv

Mācību filma



www.ieskatiesacis.lv



Versija ar surdotulkojumu.

Versija, kas atvieglos skatīšanos bērniem ar viegliem garīgās attīstības traucējumiem.

Izstrādē iesaistīta virkne ekspertu.

Versija, kas pielāgota bērniem ar redzes traucējumiem.

Izmantoti **Tiflo komentāri** un **balsu sintezators**.

Digitālie kursi



Nils Konstantinovs
Pusaudžu psihoterapijas speciālists

- ✓ **6 epizodēs apkopoti praktiski ieteikumi** ̦irgāšanās atpazīšanai un novēršanai.
- ✓ **Ļauj** izglītības vidē strādājošajiem par ̦irgāšanos runāt «vienā valodā».
- ✓ Izstrādāti **papildmateriāli** – pašpārbaudes testi, darba lapas, klases un skolas apņemšanās.
- ✓ Izvietošana LU «Open Minded» – **bezprecedenta interese**, pirmajās 24 stundās uzkārs serveris, šobrīd reģistrējušies vairāk nekā 2000 cilvēku.
- ✓ **Visi** pilotēšanas dalībnieki **ieteiktu** kursus arī saviem kolēģiem.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLgVhm3okTAK2K21meaHk38ZaKUznQ4Tlf>

KLASES APŅEMŠANĀS

Mēs zinām, ka ̦irgāšanās jeb mēģinājums kaut ko mainīt – pat tēmu, kur nevajadzētu mainīt.

Mēs esam pārliecināti, ka ̦irgāšanās sākas ar mūsu šķēršļiem, parādības un ̦irgāšanās problēmu, kā arī dīkstāji raksturojam. Katram ̦irgāšanās var apstāties uzreiz, vai pat dziļi.

Mēs uzskatām, ka ̦irgāšanās par kādu šķēršļiem nav pieņemama veids, kā veidot savu reputāciju vai rīnāt problēmas.

TAPĒC MĒS KOPĪGI APŅEMAMIES SAVĀ KLASĒ ̦IRGĀŠANOS NEPIĻĀUT!

Ja to redzēsim – mēs paziņosim.
Kad to varēsim – mēs apturēsim.
Kam to vajadzēs – mēs palīdzēsim.


MĒS TO IZDARĒSIM, SEKOJOT TRĪS ĀTĀ MODEĻA PRINCĪPIEM:

- Uzturēsim labas **ATTĪCĪBAS** vienam ar otru.
- Apgūsim **ĒMĒKĪBAS**, kā palīdzēt sev un citiem.
- **ĀTĀ MĒSĒMĒKĪBAS**, kad nepieciešams.

Mēs zinām – lai apturētu ̦irgāšanos, ir jārealizēsi vieni.

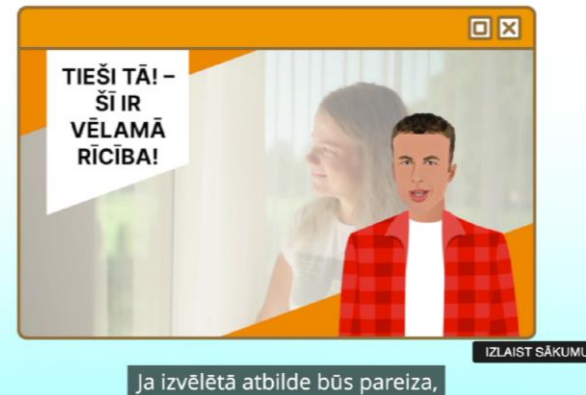
Mēs esam pārliecināti, ka skolotāji un skolotāji un skolotāji ir uzņēmības atbilstību darīt visu, lai novērstu ̦irgāšanos un palīdzētu cietušajiem. Tādēļ arī mēs ar pilnu atbildību apņemasim leaatties ̦irgāšanās novēršanā.

Klases skolbnu paraksti: Skolotāju paraksti Direktora paraksti



EVOLUCIJAŅĀVĀRĀKOTĒ

Videosimulācija



- ✓ **Viens no pirmajiem šāda veida materiāliem Latvijā.**
- ✓ Apkopotas situāciju izspēles un piedāvāti dažādi rīcības scenāriji vai atbildes izplatītākajās ņirgāšanās situācijās.
- ✓ Ar mākslīgā intelekta palīdzību **izstrādāts** un «iekustināts» Nila **avatārs**.
- ✓ Pieejams ar un bez **subtitriem**.
- ✓ **90%** pilotēšanas dalībnieku videosimulāciju **novērtēja ar «labi» vai «ļoti labi»**.
- ✓ **Visi** pilotēšanas dalībnieki to **ieteiktu pildīt arī citiem vecākiem**.

<https://esparveselibu.lv/nirgasanas/>

https://esparveselibu.lv/nirgasanas_subtiri/

Sabiedrisko attiecību un reklāmas kampaņa



- ✓ Izveidoti trīs veidu **30sec video**, trīs veidu **audio dzingli** un trīs veidu **plakāti, baneri**
- ✓ Reklāmas izvietošana tika veikta no **25. aprīļa līdz 22. maijam** un no **12. septembra līdz 9. oktobrim**.
- ✓ Reklāma tika izvietota TV, radio, sociālajos un digitālajos medijos, vides stendos.
- ✓ Līdztekus reklāmas izvietošanai nodrošināta publicitāte nacionālajos un reģionālajos medijos, sociālo mediju aktivitātes, kā arī izglītības iestāžu informēšana par kampaņas ietvaros izstrādātajiem materiāliem

IESKATIES ACĪS!

Ņirgāšanās ≠ smieklīgi



Nesamierinies!
Pastāsti pieaugušajiem!
ieskatiesacis.lv

No ņirgāšanās cieš visi. Mēs varam to izbeigt!

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropa Solidaritāte

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

IESKATIES ACĪS!

Ņirgāšanās ≠ smieklīgi



Mammu, tēti!



Ieklausieties savā bērniņā!
Rikojieties ātri!
ieskatiesacis.lv

No ņirgāšanās cieš visi. Mēs varam to izbeigt!

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropa Solidaritāte

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

IESKATIES ACĪS!

Ņirgāšanās ≠ smieklīgi



Skolotāj!



Ieklausies skolēnos!
Rikojies ātri!
ieskatiesacis.lv

No ņirgāšanās cieš visi. Mēs varam to izbeigt!

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropa Solidaritāte

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

<https://esparveselibu.lv/lejupielade/ata-nirgasanas-informativi-materiali-pusaudziem-vecakiem-un-pedagogiem>

<https://esparveselibu.lv/lejupielade/klases-un-skolas-apnemsanas-nepielaut-nirgasanos-plakati>

IESKATIES ACĪS!
Ņirgāšanās ≠ smieklīgi

≠

**No ņirgāšanās cieš visi.
Mēs varam to izbeigt!**

NĀCĪVAIS PĀRVEIDĀJUMS 2010
EUROPA SAVIENĪBA
KOPĒMĀS AKTĪVĀS

IESKATĪVAIS TĀKĀ NĀRĪTĒ

<https://www.youtube.com/watch?v=pwx5rblOups>



IESKATĪES ACĪS!
Nirģāšanās ≠ smieklīgi!

Darņu skapis

70. gadadienu atgādinot, ka šobrīd ir 70. gadadiena, kad mēs esam iemācījušies, ka **IESKATĪES ACĪS!** ir nepieciešams, lai mēs varam izbeigt Nirģāšanās cīes vīsi.

Kurīšis ir cilvēks, kas ir gatavs palīdzēt citiem cilvēkiem, kas ir gatavi palīdzēt citiem cilvēkiem.

Nesamieriniet Pastāstī pieaugušajiem ieskatiesacis.lv

No nirģāšanās cīes vīsi. Mēs varam to izbeigt!

ESPARVESĪBĪBU LV
esparvesibu.lv

IESKATĪES ACĪS!
Nirģāšanās - nav smieklīgi!

www.esparvesibu.lv www.ieskatiesacis.lv

Rēklāma 1 no 1 Atlikušais laiks: 1 s

PRINCESE UN PUSE KARALVALSTS
2021. 7. 11. 9:32 min | The Princess And Half Kingdom

☆ ESIET PIRMAIS, KURŠ NOVERTE

IESKATĪES ACĪS! Nirģāšanās ≠ smieklīgi

No nirģāšanās cīes vīsi. Mēs varam to izbeigt!

ESPARVESĪBĪBU LV
esparvesibu.lv

ESPARVESĪBĪBU LV
esparvesibu.lv

ESKATĪES ACĪS! Nirģāšanās ≠ smieklīgi

No nirģāšanās cīes vīsi. Mēs varam to izbeigt!

ESPARVESĪBĪBU LV
esparvesibu.lv

KO DROZĒT, SAUKT VĒLĀDĒT
KĀ IZRAUDĪT RUDENI?

IESKATĪES ACĪS!
Nirģāšanās ≠ smieklīgi

Mammu, tēti!
Ieklausieties savā bērni!
Rīkojieties atrī!
ieskatiesacis.lv

No nirģāšanās cīes vīsi. Mēs varam to izbeigt!

ESPARVESĪBĪBU LV
esparvesibu.lv

Veselības ministrija

Apļurī pusaužu nirģāšanās!

Nirģāšanās nav pusaužu pašbīstības posms, bet gan problēma ar nepareizu uzturu.

No nirģāšanās cīes vīsi - pasīktinās fūsišān pāhskā veseļba, kā ar pazemānās sekmēs! - See more

IESKATĪES ACĪS!
Nirģāšanās ≠ smieklīgi

No nirģāšanās cīes vīsi. Mēs varam to izbeigt!

ESPARVESĪBĪBU LV
esparvesibu.lv

Learn More

IESKATĪES ACĪS!
Nirģāšanās ≠ smieklīgi

Skolotāji!
Ieklausies skolotnīc!
Rīkojies šārt!
ieskatiesacis.lv

No nirģāšanās cīes vīsi. Mēs varam to izbeigt!

ESPARVESĪBĪBU LV
esparvesibu.lv



Kampanas atpazīstamība



Reklāmas kampaņu **pēc otrā reklāmas posma kopumā pamanīja 56%** respondentu vecumā no 18 līdz 65 gadiem, kas ir vairāk nekā vidēji sociālajām kampaņām no 2022. līdz 2022. gadam (48%). Vecāku vidū kampaņu pamanīja 57%.

Kampana **galvenokārt tika pamanīta televīzijā** (32%), 12% to redzējuši interneta portālos, 7% dzirdējuši radio un tikpat (7%) pamanījuši kampaņu ar vides reklāmām.

78% aptaujāto iedzīvotāju, kas iepriekš pamanījuši kampaņu medijos, **precīzi spēja atsaukt atmiņā kampaņas tematiku** un nolasīt kādu no tās vēstījumiem.

Pēc otrā reklāmas posma 77% aptaujāto vecāku atzina, ka kampaņa rosinājusi viņus uzzināt vairāk par savstarpējo attiecību klimatu skolā, 78% vecāku pievērsuši lielāku uzmanību savu bērnu labsajūtai skolā, bet 50% – kampaņas iespaidā ar saviem bērniem apsprieduši pusaudžu ņirgāšanās tematu, kas ir vērtējami kā ļoti augsti rezultāti.

VADLĪNIJU IZSTRĀDE

- Izstrādātas vadlīnijas ņirgāšanās prevencijai diviem vecumposmiem:
 - **pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēm**
 - **pamatskolas un vidusskolas izglītības iestādēm, t.sk. profesionālās izglītības iestādēm**



<https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/PSK-VSK%20makets.pdf>



<https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/PII-SSK%20makets.pdf>

VADLĪNIJU IZSTRĀDE

1. Izstrādātās vadlīnijas ir pielāgotas Latvijas izglītības videi, kā arī izglītības iestādēm, kurās apgūst speciālās izglītības programmu.

2. Vadlīnijām komentārus un ieteikumus
sniegušas

1. Centrs «Dardedze»
2. Projekts #Neklusē
3. Labklājības ministrija
4. Kultūras ministrija
5. Pārresoru koordinācijas centrs
6. Latvijas Pašvaldību savienība
7. Latvijas Izglītības vadītāju asociācija

3. Vadlīnijas saskaņotas ar

1. Psihologu sertifikācijas padomi
2. Centru “Marta”
3. Biedrību “Palēciens TEV”
4. Izglītības un zinātnes ministriju

PEDAGOGU PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES KURSI

1. 16 akadēmiskās stundas.
2. 22 kursi visā Latvijā no 2023. gada septembra līdz decembrim, kuros piedalījās 400 dalībnieku.
3. Plānots atsākt kursus 2024. gada pavasarī.

REKOMENDĀCIJU IZSTRĀDE

Rekomendācijas bērnu vecākiem, likumiskajiem
pārstāvjiem un citiem audzināšanā iesaistītajiem
ņirgāšanās mazināšanai



<https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2023-04/Rekomend%C4%81cijas%20makets%202004.pdf>