

Vadlīnijas ņirgāšanās mazināšanai

pirmsskolas un sākumskolas
izglītības iestādēs



Materiāls tapis Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/l/001) ietvaros.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Latvijas Republikas Veselības ministriju ir obligāta.

© Veselības ministrija, 2023

SATURS

IEVADS	3
Kā strādāt ar vadlīnijām	4
1.NORMATĪVAIS REGULĒJUMS, POLITIKAS PLĀNOŠANAS DOKUMENTI UN STARPTAUTISKIE TIESĪBU AKTI.....	8
2.TEORĒTISKĀ DAĻA	12
Esošā situācija, problēmas aktualitāte	12
Ņirgāšanās veidi un lomas	14
Atšķirības starp ķircināšanu, konfliktu un ņirgāšanos	20
Ņirgāšanās pazīmes	24
Ņirgāšanās cēloņi un izpausmes.....	26
Ņirgāšanās sekas.....	29
3.PRAKTISKĀ DAĻA	35
3.1. Ņirgāšanās prevencijas komandas izveide	35
3.2. Esošās situācijas novērtēšana.....	37
3.3. Atbilstošāko risinājumu plānošana.....	40
3.4. PRIMĀRĀ PREVENCIJA.....	45
Izpratnes veicināšana	46
Prasmju veicināšana	58
Drošas izglītības vides veidošana	62
3.5. SEKUNDĀRĀ PREVENCIJA.....	67
Dažādības pieņemšana.....	68
Kolektīva saliedēšana	71
Jaunu izglītojamo iejušanās veicināšana	72
Ieteikumi starpinstitutionālai sadarbībai	75
3.6. TERCIĀRĀ PREVENCIJA	76
Ātra rīcība, ja notikusi ņirgāšanās.....	77
Pedagogu un atbalsta personāla sadarbība.....	77
Saruna ar iesaistītajām pusēm.....	80
Rīcības soļi ņirgāšanās gadījumā (algoritms)	87
Starpinstitutionālā sadarbība	88
3.7. Ieviesto risinājumu efektivitātes novērtēšana	90
4.PIEEJAMIE RĪKI UN METODEDES.....	91
Rīki, materiāli	91
Programmas un projekti Latvijā un pasaulē.....	95
PIELIKUMI.....	101

IEVADS

Pēdējo gadu laikā gan valsts un pašvaldību institūcijas, gan nevalstiskās organizācijas īstenojušas dažādas aktivitātes un pasākumus ņirgāšanās izplatības mazināšanai izglītības vidē. Joprojām novērojams, ka Latvijā ņirgāšanās prevencijas joma ir sadrumstalota, fragmentāra, trūkst koordinēta skatījuma vai nav izstrādāts vienots rīcības plāns, kas nodrošinātu visaptverošu problēmsituāciju risināšanu. Lai veicinātu situācijas uzlabošanu, izstrādātas vadlīnijas ņirgāšanās izplatības mazināšanai pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēs (turpmāk – Vadlīnijas).

Vadlīniju mērķis ir pilnveidot un sniegt zināšanas un prasmes pedagogiem par ņirgāšanās prevenciju¹ izglītības vidē, sekmēt pozitīvas savstarpējās attiecību veidošanas prasmes izglītojamajiem, veicināt savstarpēju cieņu, sociāli emocionālo kompetenci, klases saliedēšanu, sekmēt bērniem drošas un atbalstošas izglītības vides veidošanu, kā arī mazināt ņirgāšanās izplatību pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēs. Vadlīniju saturs pielāgots arī tām izglītības iestādēm, kurās apgūst speciālās izglītības programmas.

Vadlīnijas prioritāri ir paredzētas pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestāžu vadītājiem, pedagogiem un atbalsta personālam (piemēram, izglītības un skolu psihologiem, klīniskajiem un veselības psihologiem, speciālajiem pedagogiem, sociālajiem pedagogiem, pedagoga palīgiem, logopēdiem u.c.), kā arī **izglītības iestāžu dibinātājiem, pašvaldību atbalsta institūcijām un citu atbildīgo iestāžu darbiniekiem.**

Vadlīnijās iekļauta teorētiskā informācija par ņirgāšanos, tās veidiem, izpausmēm un sekām, kā arī informācija un metodiskie norādījumi par ņirgāšanās profilaksi izglītības iestādē un tās novēršanu trīs līmeņos (primārā, sekundārā, terciārā). Vadlīnijas ir balstītas uz citu valstu pieredzi, pieejamajiem pētījumiem un ņirgāšanās apkarošanas programmām.

¹Prevencija – pasākumu kopums, kas vērsts uz to, lai kavētu kāda notikuma attīstību (šajā gadījumā ņirgāšanos izglītības vidē).

Kā strādāt ar vadlīnijām

Vadlīnijas sastāv no četrām nodaļām, kurās iekļauta informācija ar teorētisko un praktisko bāzi par ņirgāšanās mazināšanas un prevencijas veidiem, atbalsta un palīdzības iespējām izglītojamajiem, kā arī par darbības soļiem, lai izvairītos no atkārtotām ņirgāšanās situācijām izglītības vidē.

- **Pirmajā nodaļā** apkopota informācija par **nacionāla un starptautiska līmeņa tiesību aktiem un politikas plānošanas dokumentiem**, kas nodrošina vienotu pieeju un izpratnes veidošanu izglītības iestādēs par būtiskākajiem bērnu tiesību aizsardzības jautājumiem.
- **Otrajā nodaļā iekļauts izvērstis informatīvs apkopojums par izplatītāko vardarbības veidu izglītības vidē – ņirgāšanos**. Tajā iekļauta teorija par ņirgāšanās aktualitāti, veidiem, cēloņiem un izraisītajām sekām. Šajā nodaļā iekļauto informāciju var izmantot savu zināšanu pilnveidei vai arī izmantot to citu kolēģu, vecāku un izglītojamo izglītošanai, piemēram, pedagoģu sapulcēs, semināros, lekcijās, mācībās, darbam pirmsskolas audzēkņu grupās, vecāku sapulcēs, audzināšanas vai sociālo zinību stundās un citur.
- **Trešajā nodaļā sniegti praktiski ieteikumi un rekomendācijas ņirgāšanās novēršanai izglītības iestādē**. Šajā nodaļā piedāvāti ieteikumi izglītības iestādes esošās situācijas novērtēšanai, atbilstošāko risinājumu plānošanai ņirgāšanās izplatības mazināšanai un novēršanai, kā arī ieteikumi ieviesto risinājumu efektivitātes novērtēšanai. Trešā nodaļa ir sadalīta trīs svarīgās apakšnodaļās.



Primārais prevencijas līmenis, kurā iekļauta informācija par vispārējiem ņirgāšanās prevencijas pasākumiem, kurus nepieciešams ieviest jebkurā izglītības iestādē, pat ja klases vai grupas kolektīvs ir ļoti draudzīgs un ņirgāšanās pazīmes līdz šim nav novērotas.



Sekundārais prevencijas līmenis, kurā iekļauta informācija par vēlamajiem pasākumiem paaugstināta ņirgāšanās riska gadījumā, tie vērsti uz izglītojamajiem, kuriem ir lielāks risks nokļūt ņirgāšanās situācijās.



Terciārais prevencijas līmenis, kurā iekļauta informācija par rīcību ņirgāšanās gadījumā. Šajā nodaļā ietverts rīcības algoritms, sarunas vešanas principi ar ņirgāšanās iesaistītajām pusēm un informācija par sadarbību ar vecākiem.

- **Ceturtajā nodaļā apkopoti Latvijā un ārvalstīs pieejamie rīki, metodes un dažādas programmas**, kas pierādījušas savu efektivitāti ņirgāšanās izplatības mazināšanā.

Lai sasniegtu efektīvāko rezultātu un mazinātu ņirgāšanās izplatību, Vadlīnijās iekļautos prevencijas pasākumus ieteicams īstenot visa mācību un audzināšanas procesa laikā. Vienlaikus, arī vecākiem ir izstrādātas rekomendācijas “Kā pasargāt bērnu no ņirgāšanās”, lai izglītības iestādei un vecākiem būtu vienota izpratne par ņirgāšanās izplatības mazināšanu.

Terminu skaidrojums



Pirmsskola un sākumskola – termini sevī ietver ikvienu izglītības iestādi, kas īsteno pirmsskolas un/ vai pamatzglītības pirmā posma izglītības programmas.



Izglītības vide – vadlīnijās šis termins apzīmē ar izglītību saistītu fizisko, sociālo, psiholoģisko, kultūras, komunikatīvo un informatīvo apstākļu kopumu, kurā izglītojamais var saskarties ar ņirgāšanās riskiem un draudiem, ņirgāšanos vai tās sekām, piemēram, izglītības iestāde, tās apkārtnē un ar to tiešā veidā saistīta vide, tostarp arī digitālā vide – izglītojamo komunikācija ar klases / grupas vai skolas biedriem sociālajos medijos un sociālajos tīklos.



Izglītojamais – vadlīniju ietvaros ar šo terminu apzīmēts *bērns, skolēns, audzēknis* vai *klausītājs*, kas apgūst izglītības programmu izglītības iestādē.



ņirgāšanās – vardarbības veids izglītības vidē, kas ietver viena vai vairāku vienaudžu agresīvu uzvedību **ar tīšu, naidīgu nolūku** radīt ciešanas. Šāda uzvedība **tiek īstenota, izmantojot spēku samēra atšķirību** starp pāridarītāju,

kurš ir ņirgāšanās iniciators, un upuri, kurš ir ņirgāšanās mērķis, kā arī tiek **vairākkārt atkārtota ilgākā laika periodā**, radot izteikti negatīvu ietekmi uz visām iesaistītajām personām. Latviešu valodā šim agresijas veidam sastopami daudz un dažādi termini, piemēram, "bulings", "mobings", emocionāla varmācība/ vardarbība, huligānisms, apcelšana, pazemošana, izsmiešana, apsūkšana, vienaudžu iebiedēšana, bieži (izglītojamo) pāridarījumi, sistemātiska agresija, terorizēšana, psiholoģiskais spiediens. Vadlīnijās, minētajam agresijas veidam, kas ietver visus minētos kritērijus, tiek lietots vienots termins – "**ņirgāšanās**".



Fiziskā ņirgāšanās – fiziskas agresijas darbības, piemēram, bakstīšana, sitieni, grūstīšanās, speršana, spļaušana, mantu slēpšana vai bojāšana, zagšana u.c.



Vārdiskā ņirgāšanās – vārdos izteikta agresija, piemēram, apsūkšana, aizvainošana, pazemošana, iebiedēšana, mērķtiecīga izglītojamā pazemošana ar asociācijām pēc kāda nepatīkama notikuma, kā arī pazemojošu žestu, mīmikas un pozu demonstrēšana u.c.



Sociālā ņirgāšanās – apzināta sociālā pazemošana, piemēram, apmelošana, baumu izplatīšana, apzināta ignorēšana, atstumšana, mērķtiecīga personas izolēšana no kopējām aktivitātēm u.c.



Kiberņirgāšanās – e-pastu, tiešsaistes datorspēļu, mobilo tālruņu, īsziņu, interneta vietņu un platformu izmantošana, lai apkaunotu, sociāli izslēgtu vai bojātu reputāciju un draudzību, veicot upura apvainošanu, pazemošanu vai baumu izplatīšanu ar naidīgiem komentāriem, aizskarošas informācijas publicēšanu, svešu sociālo tīklu profilu izmantošanu, kompromitējošu fotogrāfiju, video kopīgošanu vai publiskošanu, draudēšanu kādam nodarīt pāri un citas virtuālajā vidē veiktas aizskarošas darbības, izmantojot elektroniskās komunikācijas tehnoloģijas.



Upuris – persona/-as pret kuru vērsta ņirgāšanās vai kiberņirgāšanās.



Pāridarītājs – persona/-as, kura/-s īsteno ņirgāšanos vai kibērņirgāšanos.



Vērotāji – personas, kuras ir liecinieki ņirgāšanās situācijām klātienē vai interneta vidē. Vērotāji, kuri neiejaucas ņirgāšanās procesā, ir ārkārtīgi svarīgi pāridarītājam, lai nodrošinātu tam spēka pārākuma sajūtu. Vērotāji var būt arī personas, kuras atbalsta un aizstāv upuri, piemēram, mēģina runāt ar pāridarītāju un pārtraukt ņirgāšanos, vai pēc notikušas ņirgāšanās mēģina palīdzēt upurim, uzrunājot izglītības iestādes personālu vai iedrošinot upuri doties pie kāda situāciju izstāstīt.

1. NORMATĪVAIS REGULĒJUMS, POLITIKAS PLĀNOŠANAS DOKUMENTI UN STARPTAUTISKIE TIESĪBU AKTI

Šobrīd bērnu tiesību aizsardzības jautājumus (t.sk. vardarbības un ņirgāšanās prevenciju) nosaka vairāki nacionāla un starptautiska līmeņa tiesību akti, politikas plānošanas dokumenti un normatīvais regulējums. Šī nodaļa sniedz ieskatu aktuālajos tiesību aktos, likumos un Ministru kabineta noteikumos, kuri paredz bērnu tiesību aizsardzību, drošas vides nodrošināšanu un pieaugušo atbildību, kā arī valsts institūciju atbildību un iesaisti bērnu aizsardzības un drošības nodrošināšanā un kopējas bērnam labvēlīgas vides politikas veidošanā.

Ir izstrādāti vairāki politikas plānošanas dokumenti un normatīvie akti, kas nosaka, ka bērniem jānodrošina emocionāli droša vide, lai augtu un iegūtu atbilstošu izglītību. Latvijas Nacionālā attīstības plāna 2021. – 2027. gadam prioritātes „Stipras ģimenes, veseli un aktīvi cilvēki” rīcības virziens „Psiholoģiskā un emocionālā labklājība” **ietver uzdevumus psihiskās un emocionālās veselības stiprināšanai sabiedrībā**. Plānā ietvertie uzdevumi paredz uz mērķa grupām orientētus profilakses pasākumus un intervenci, paplašinot sabiedrības zināšanas un nodrošinot monitoringu, tādējādi uzlabojot spēju pielāgoties mainīgajiem dzīves un darba apstākļiem. Papildus mērķis ir radīt izpratni par psihiskās un emocionālās veselības nozīmi personības izaugsmē, kopdarbības un iekļaujošas sabiedrības veidošanā, kā arī mazināt ņirgāšanos jauniešu vidū, stiprinot cilvēku psiholoģisko un emocionālo noturību un spēju rast labvēlīgu risinājumu.²

“Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021. – 2027. gadam” ir vidēja termiņa politikas plānošanas dokuments, kas nosaka Latvijas sabiedrības veselības politiku. Viens no pamatnostādņu apakšmērķiem ir – **uzlabot iedzīvotāju psihisko un emocionālo veselību**, novēršot ņirgāšanās izplatību izglītības iestādēs, samazinot psihisko traucējumu izplatību nepilngadīgo vidū, izglītojot sabiedrību, mazinot aizspriedumus pret personām ar

²<https://likumi.lv/ta/id/315879-par-latvijas-nacionalo-attistibas-planu-20212027-gadam-nap2027> Par Latvijas Nacionālo attīstības plānu 2021.-2027. gadam, 2020.

psihiskām saskāšanās un nodrošinot kvalitatīvu un savlaicīgu psihiatrijas pakalpojumu pieejamību.³

Izglītības attīstības pamatnostādnes 2021. – 2027. gadam “Nākotnes prasmes nākotnes sabiedrībai” ceturtajā sadaļā “Esošās situācijas un būtiskāko izaicinājumu raksturojums” apkopoti Latvijas izglītības sistēmas būtiskākie risināmie jautājumi un uzdevumi. Viens no pamatnostādnēs minētajiem uzdevumiem ir – **risināt jautājumu par nepietiekami iekļaujošu, nepietiekami sociāli un emocionāli drošu vidi izglītības iestādēs.**⁴

Bērnu jaunatnes un ģimenes politikas attīstības pamatnostādnēs 2022. – 2027. gadam izvirzīts mērķis “**sekmēt bērnu un jauniešu drošību, attīstību, psiholoģisko un emocionālo labklājību**”, ietverot tajā rīcības virzienu “*Visa veida vardarbības izskaušana*” (tostarp paredzot pasākumus diskriminācijas un vardarbības (aizskārums un pāri darījuma) mazināšanai izglītības iestādēs un elektroniskajā vidē.⁵

Bērnu tiesību konvencija, kura stājās spēkā 1990. gada 2. septembrī, ietver bērnu tiesības uz individualitāti un tiesību aizsardzību. Tā paredz, ka bērnība ir īpašs laika posms cilvēka dzīvē, kas jāargā un jārada pēc iespējas labākas iespējas bērnu personības attīstībai, radot iespēju mācīties, spēlēt un mijiedarboties ar apkārtējo vidi. Konvencijas dalībvalstis, t.sk. arī Latvija, savas likumdošanas un politikas plānošanas kontekstā ir apņēmušās ievērot bērnu tiesības, nodrošinot administratīvos, sociālos un izglītošanas pasākumus, lai **ikvienu bērnu aizsargātu pret fizisku vai psiholoģisku vardarbību**, miesas bojājumiem, nežēlīgu, nevērīgu vai nolaidīgu izturēšanos, diskrimināciju, sliktu izturēšanos vai ekspluatāciju, tostarp pret seksuālu vardarbību, kamēr viņš ir vecāku, aizbildņu vai jebkuras citas par bērnu atbildīgas personas aprūpē.⁶

Saskaņā ar Bērnu tiesību aizsardzības likuma 2. panta otro daļu, likums regulē pamatnosacījumus, saskaņā ar kuriem kontrolējama bērna uzvedība un nosakāma viņa atbildība, tas reglamentē vecāku un citu fizisko un juridisko personu, kā arī valsts un pašvaldību tiesības, pienākumus un atbildību par bērna tiesību nodrošināšanu, nosaka

³<https://likumi.lv/ta/id/332751-sabiedribas-veselibas-pamatnostadnes-2021-2027-gadam> Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.-2027. gadam, 2022.

⁴<https://likumi.lv/ta/id/324332-par-izglitiba-attistibas-pamatnostadnem-2021-2027-gadam> Par Izglītības attīstības pamatnostādnēm 2021.-2027. gadam, 2021.

⁵<https://likumi.lv/ta/id/338304-par-bernu-jaunatnes-un-ģimenes-attistibas-pamatnostadnem-2022-2027-gadam> Bērnu, jaunatnes un ģimenes attīstības pamatnostādnes 2022.-2027.gadam, 2022

⁶<https://likumi.lv/ta/lv/starptautiskie-likumi/id/1150> Bērnu tiesību konvencija, 1990.

bērna tiesību aizsardzības sistēmu un tās darbības tiesiskos principus. 3. panta otrā daļa norāda, ka bērna tiesības un brīvības valsts nodrošina visiem bērniem bez jebkādas diskriminācijas. 4. panta 5. punkts nosaka, ka bērna tiesības tiek aizsargātas, lai sniegtu bērna drošību, kā arī viņa veselības un dzīvības maksimālu aizsardzību, savukārt 72. panta sestā daļa nosaka, ka par bērna veselības un dzīvības aizsardzību, kā arī **par bērna drošību un viņa tiesību ievērošanu izglītības iestādēs atbildīgi ir izglītības iestāžu vadītāji un personāls.**⁷

Ja ir apdraudēta bērna drošība vai ir pamatotas aizdomas par fizisku vai emocionālu vardarbību (t.sk. ģirgāšanos) pret izglītojamo, **izglītības iestādes darbinieki nekavējoties iesaistās konfliktu situāciju risināšanā.** Savukārt Izglītības likuma 30. panta pirmā daļa nosaka, ka izglītības iestādes vadītājs ir atbildīgs par izglītības iestādes darbību un tās rezultātiem, par šā likuma un citu izglītības iestādes darbību reglamentējošo normatīvo aktu ievērošanu, kā arī par intelektuālo, finanšu un materiālo līdzekļu racionālu izmantošanu.⁸

Bērnu tiesību aizsardzības likuma 9. panta otrā daļa nosaka, ka pret bērnu nedrīkst izturēties cietsirdīgi, viņu mocīt un fiziski sodīt vai aizskart viņa cieņu un godu, turklāt šā likuma 73. pants nosaka, ka **katra iedzīvotāja pienākums ir sargāt savu un citu bērnu drošību,** ne vēlāk kā tajā pašā dienā **ziņot** policijai, bāriņtiesai vai citai bērnu tiesību aizsardzības institūcijai **par jebkādu vardarbību pret bērnu,** par viņa tiesību pārkāpumu vai citādu apdraudējumu. Tiesības iespējams aizsargāt gan civiltiesiskā, gan administratīvā, gan krimināltiesiskā kārtībā.

Bērnu tiesību aizsardzības likuma 23. panta piektā daļa nosaka bērna pienākumus pret sabiedrību – bērnam jāievēro sabiedrības pieņemtie uzvedības noteikumi. Bērns **nedrīkst** izmantot savas tiesības, lai **aizskartu citu bērnu un pieaugušo tiesības** un likumīgās intereses. Proti, normatīvais regulējums nosaka, ka pret bērnu nav pieļaujama nekāda veida vardarbība un pats bērns nav tiesīgs pārkāpt cita bērna vai pieaugušā tiesības.⁹ Psihologu likuma 16. panta otrā daļa nosaka, ka no psihologa nedrīkst pieprasīt informāciju, kas attiecas uz viņa klientu un sadarbības procesā konfidenciāli uzticētajām ziņām, izņemot gadījumos, kad informācija nepieciešama tiesībaizsardzības iestādēm un tiesu varas institūcijām atbilstoši normatīvajos aktos noteiktajai kompetencei, kā arī, kad

⁷<https://likumi.lv/ta/id/49096-bernu-tiesibu-aizsardzibas-likums> Bērnu tiesību aizsardzības likums, 1998.

⁸<https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums> Izglītības likums, 1998.

⁹<https://likumi.lv/ta/id/49096-bernu-tiesibu-aizsardzibas-likums> Bērnu tiesību aizsardzības likums, 1998.

informācijas izpaušana ir nepieciešama saskaņā ar normatīvajiem aktiem, lai nodrošinātu bērna tiesību vai interešu aizsardzību.¹⁰

Ārstniecības likuma 56.¹ panta otrā daļa nosaka, ja ārstniecības iestāde sniedz palīdzību nepilngadīgam pacientam un ir pamats uzskatīt, ka pacients cietis no nepienācīgas aprūpes un uzraudzības trūkuma vai cita bērnu tiesību pārkāpuma, ārstniecības iestāde nekavējoties, bet ne vēlāk kā 12 stundu laikā paziņo par to Valsts policijai.¹¹

Izglītības likuma 54. pants nosaka izglītojamā pienākumus, tostarp ievērot izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumus un ar savu rīcību nediskreditēt izglītības iestādi, ievērot pedagogu, izglītojamo un citu personu tiesības un intereses, **nepieļaut emocionālu un fizisku vardarbību**, kā arī neapdraudēt savu un citu personu veselību, drošību un dzīvību. Turklāt saskaņā ar Izglītības likuma 55. panta 8. punktā noteikto katram izglītojamajam ir tiesības uz dzīvībai un veselībai drošiem apstākļiem izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos.¹²

2016. gada 15. jūlija Ministru kabineta noteikumu Nr. 480 "Izglītojamo audzināšanas vadlīnijas un informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvērtēšanas kārtība" 17. punkta ceturtnā daļa nosaka, ka izglītības procesā izmantotā informācija, mācību līdzekļi, materiāli un mācību un audzināšanas metodes neaicina uz cietsirdību un fizisku vai emocionālu vardarbību.¹³

¹⁰<https://likumi.lv/ta/id/290115-psihologu-likums> Psihologu likums, 2017.

¹¹<https://likumi.lv/ta/id/44108-arstniecibas-likums> Ārstniecības likums, 1997.

¹²<https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums> Izglītības likums, 1999.

¹³<https://likumi.lv/ta/id/283735> Ministru kabineta noteikumi Nr. 480, 2016.

2. TEORĒTISKĀ DAĻA

Šajā nodaļā tiek sniegts teorētisks apraksts par ņirgāšanos un tās aktualitāti sākumskolas un pirmsskolas izglītības iestādēs. Nodaļā apkopota informācija par ņirgāšanos, tās veidiem, lomām un sekām, kā arī sniegts skaidrojums, kā atšķirt ņirgāšanos no ķircināšanas un konflikta. Teorētiskajā daļā iekļauto informāciju var attiecināt arī uz izglītojamiem, kas apgūst speciālās izglītības programmu, kā arī bērniem ar viegliem attīstības traucējumiem.

Esošā situācija, problēmas aktualitāte

Pirmsskolas un sākumskolas vecumā bērni mācās veidot attiecības ar citiem cilvēkiem. Šajā vecuma posmā var novērot pirmās problēmas, kas saistītas ar iekļaušanos grupas/ klases kolektīvā. Izglītības iestādē izglītojami turpina pilnveidot gan savas sociālās (attiecību veidošanu, konfliktu risināšanu, robežu noteikšanu), gan emocionālās prasmes (spēju regulēt emocijas, emocionāli pieskaņoties, utt.). Tādēļ ir svarīgi vērst uzmanību vides veidošanai, kā arī sniegt attiecīgus risinājumus, lai laicīgi veidotu iekļaujošu kolektīvu.

Pētījumi pierāda, ka pastāv nozīmīga saistība starp agrīnā bērnībā piedzīvotu ņirgāšanos un problēmām, kādas attīstījušās gan ņirgāšanās upuriem, gan pāridarītājiem vēlākos dzīves posmos,¹⁴ kā arī tās izplatība būtiski neatšķiras vispārizglītojošajās vai speciālajās izglītības iestādēs. **Ņirgāšanās sekas var nopietni ietekmēt gan upuri un vērotājus, gan pāridarītāju**, t.sk. tālākajā dzīvē, kā arī tā var būt saistīta ar citām problēmām, ar kurām ikdienā saskaras izglītojami. Pētījumos ir konstatēts, ka bērni, kuri ir cietuši no ņirgāšanās, daudz **biežāk dzīves laikā piedzīvo dažādus psihiskās veselības traucējumus**, piemēram, depresiju, trauksmi, bezmiegu, zemu pašvērtējumu vai ēšanas traucējumus. Ņirgāšanās var izraisīt biežāku slimošānu vai izvairīšanos no saskarsmes ar vienaudžiem, veicina lielāku pārmērīgas viedierīču lietošanas risku, kā arī atkarību izraisošu vielu lietošanas uzsākšanas un agresīvas uzvedības risku vēlākā vecumā. Tāpat ņirgāšanās

¹⁴https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/articlepdf/570579/poa70017_546_552.pdf Childhood bullies and victims and their risk of criminality in late adolescence: the Finnish From a Boy to a Man study, 2007.

tālākajā dzīves posmā izraisa lielāku risku iesaistei vardarbīgās vai noziedzīgās attiecībās vai rīcībā, kā arī var veicināt vēlmi izdarīt pašnāvību.^{15, 16, 17}

Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) Starptautiskā Skolēnu veselības paradumu pētījuma (*Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC)) ietvaros veic pētījumu par Latvijas skolēnu veselības paradumiem, tostarp, ņirgāšanos skolā un kibernetiņirgāšanos. Skolēnu veselības paradumu pētījuma mērķa grupa ir vispārējās izglītības iestāžu 11, 13 un 15 gadu veci izglītojamie. Pētījumu rezultāti liecina, ka periodā no 2002. – 2018. gadam ņirgāšanās upuru īpatsvars zēniem nav būtiski mainījies (vienlīdz augsts), bet meitenēm ir pieaudzis.¹⁸

Global Shapers Riga Hub sociālā projekta “#Neklusē” ietvaros 2020./2021. mācību gadā tika veikts pētījums par skolēnu (sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas vecuma), pedagogu un vecāku informētību par mobingu (ņirgāšanos) izglītības vidē.¹⁹ Aptaujā tika jautāts, vai respondenti zina, kas ir ņirgāšanās, vai spēj to atpazīt, cik bieži pēdējā laikā ir saskārušies ar ņirgāšanos, vai zina, kā rīkoties, ja nonāktu ņirgāšanās situācijās un citi jautājumi, kas palīdz izprast ņirgāšanās situāciju Latvijas izglītības iestādēs.

Izglītojamo aptaujas rezultāti atklāja, ka 46% no respondentiem ir saskārušies ar ņirgāšanos pēdējo 12 mēnešu laikā, no tiem 38% ir bijuši ņirgāšanās vērotāji, 15% kļuvuši par upuriem, bet 4% bijuši pāridarītāji. Savukārt no tiem, kas bijuši ņirgāšanās vērotāji, 44% neko nedarīja, jo nezināja, kā rīkoties.²⁰

Pedagogu aptaujas rezultāti liecināja, ka 27% aptaujāto pedagogu pēdējo 12 mēnešu laikā nav bijušas nekāda veida apmācības par ņirgāšanos jeb mobingu un 16% aptaujāto pedagogu vēlētos uzzināt vairāk informācijas, kā rīkoties, redzot ņirgāšanos. Tāpat 59% pedagogu apgalvoja, ka pēdējo 12 mēnešu laikā izglītības iestādē ir novērojuši ņirgāšanos.²¹

Vecāku aptaujā tika noskaidrots, ka 64% vecāku no izglītības iestādēm pēdējo 12 mēnešu laikā nebija saņēmuši informāciju no skolas par ņirgāšanos jeb mobingu, 34%

¹⁵<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1973&context=psychfacpub> Bullying, 2012.

¹⁶https://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/prevnet_facts_and_tools_for_schools_rev_apr2021.pdf Bullying Prevention and Intervention in the School Environment: Factsheets and Tools, 2021.

¹⁷https://www.rsu.lv/sites/default/files/dissertations/Toms_Pulmanis_promocijas_darbs.pdf Ar pusaudžu pašnāvniecisko uzvedību saistītie faktori Latvijā, 2019.

¹⁸<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4267/download> Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2017./2018. Mācību gada aptaujas rezultāti un tendences, 2020.

¹⁹<https://nekluse.lv/petijums2022/> Neklusē pētījums par mobingu 2021./2022. m.g.

²⁰https://drive.google.com/file/d/1oEEHuJw4up-d5KtgeBA-2nvB0w_1nW3j/view Neklusē izglītojamo aptaujas rezultāti, 2022.

²¹<https://drive.google.com/file/d/1G46CLk3frnCsESsT9WhQJyEboqZeoOnp/view> Neklusē pedagogu aptaujas rezultāti, 2022.

vecāku nezina, kā atpazīt, vai viņu bērns kļuvis par ņirgāšanās upuri, un tikai 26% vecāku zina, kā rīkoties šādā situācijā. Savukārt 20% vecāku nezina un 44% nejūtas pārliecināti, kā rīkoties, ja bērns ir kļuvis par pāridarītāju.²²

Arī pedagogu kompetencei vardarbības pret bērnu, t.sk. ņirgāšanās novēršanā, ir būtiska loma. Sociāli emocionālā kompetence ir ļoti nozīmīga, lai pedagogs būtu spējīgs pamanīt un atpazīt grūtības, problēmsituācijas un ņirgāšanās riskus, kurās ir nonācis izglītojamais, un spētu adekvāti atpazīt bērna emocijas un uzvedību, atbildīgi pieņemt lēmumu un rīkoties bērna labākajās interesēs. Kā norāda vairāki pētnieki, **pedagogi, kuri ir neieciētīgāki un bērniem emocionāli nepieejami, ar savu rīcību neapzinoties pat palielina ņirgāšanās iespējamo risku.** Vienlaikus tiek norādīts, ka pedagogi, kuriem ir raksturīga izvairīšanās no saspringtām vai konfrontējošām situācijām, zināmā mērā izturas toleranti pret ņirgāšanās situācijām. Tādēļ pedagogu izglītošana, un sociāli emocionālās kompetences pilnveidošana, tiek uzskatīta par būtisku problēmas risināšanas veidu ņirgāšanās izplatības mazināšanā.^{23, 24}

ņirgāšanās veidi un lomas

ņirgāšanās ir viena vai vairāku bērnu vai jauniešu agresīva, vairākkārt atkārtota uzvedība ar naidīgu nolūku radīt emocionālas ciešanas. ņirgāšanās nav konflikts, nevainīga ķircināšana vai pārejoša attīstības posma sastāvdaļa, bet gan problēma ar nopietnām sekām. **Šāda uzvedība tiek īstenota, izmantojot spēku samēra atšķirību starp pāridarītāju un upuri.** Tā var radīt trauksmi, bailes vai ciešanas citai personai, tostarp fizisku, psiholoģisku, sociālu vai akadēmisku kaitējumu, bojāt personas reputāciju vai nodarīt kaitējumu personas īpašumam, kā arī radīt negatīvu grupas vai klases mikroklimatu vienaudžiem.

ņirgāšanās visbiežāk rodas situācijās, kurās pastāv reāls vai šķietams varas un spēka pārsvars, kura pamatā ir tādi ietekmējošie faktori kā ķermeņa fiziskais spēks vai uzbūve, vecums, intelekts, vienaudžu grupas (bara) spēks un atbalsts, ekonomiskais

²²https://drive.google.com/file/d/1w_aVAoh8n8Guz3PLz_YHpNvwK0EtKQ7j/view Neklusē vecāku aptaujas rezultāti, 2022.

²³<https://www.researchgate.net/publication/226793340> The role of Teachers in School Violence and Bullying Prevention. School Violence and Primary Prevention, 2008.

²⁴https://www.apgads.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/apgads/PDF/lzglitiba-zinatnei0un-praksei/05_Jozauska-IZP.pdf Skolotāju kompetence vardarbības pret bērnu novēršanā, 2018.

statuss, sociālais statuss, reliģija, etniskā izcelsme, seksuālā orientācija, ģimenes apstākļi, dzimums, dzimuma identitāte, rase, funkcionāli traucējumi vai izglītības iegūšana pēc speciālas izglītības programmas (izglītības programma izglītojamajiem ar mācīšanas traucējumiem). **Ņirgāšanās upuris nespēj patstāvīgi izvairīties no pāridarītāja vai to apturēt.** Ņirgāšanās bieži ir cīņa par uzmanību, varu un statusu klases kolektīvā. Pāridarītāja mērķis vai nodoms ir izraisīt bailes un ciešanas un/vai kaitējumu personas ķermenim, jūtām, pašcieņai vai reputācijai, tādējādi iegūstot iedomātu respektu un varu, kas nav gūta godprātīgā veidā.²⁵

Izšķir četrus galvenos ņirgāšanās veidus: **fiziskā**, **vārdiskā** un **sociālā** ņirgāšanās, kā arī **kiberņirgāšanās** jeb ņirgāšanās interneta vidē (skatīt 1. attēlu). Jebkurā no ņirgāšanās veidiem var notikt arī seksuāla rakstura pazemošana.



Fiziskā ņirgāšanās

fiziskas agresijas darbības: sitieni, grūstīšanās, spersana, spļaušana, mantu slēpšana vai bojāšana, zagšana, tīša citas personas īpašuma bojāšana, intīmo ķermeņa vietu aizskaršana.



Vārdiskā ņirgāšanās

vārdos izteikta agresija: apsūkšanās, aizskaroša ķircināšana, iebiedēšana, personas pazemošana vai draudēšana, rasistiski vai seksistiski izteikumi, seksuāla rakstura izteikumi vai draudi.



Sociālā ņirgāšanās

apzināta sociālā atstumšana: apmelošana, baumu izplatīšana, apzināta ignorēšana, izolēšana no kopējām aktivitātēm vai saskarsmes ar apkārtējiem, reputācijas bojāšana.



Kiberņirgāšanās

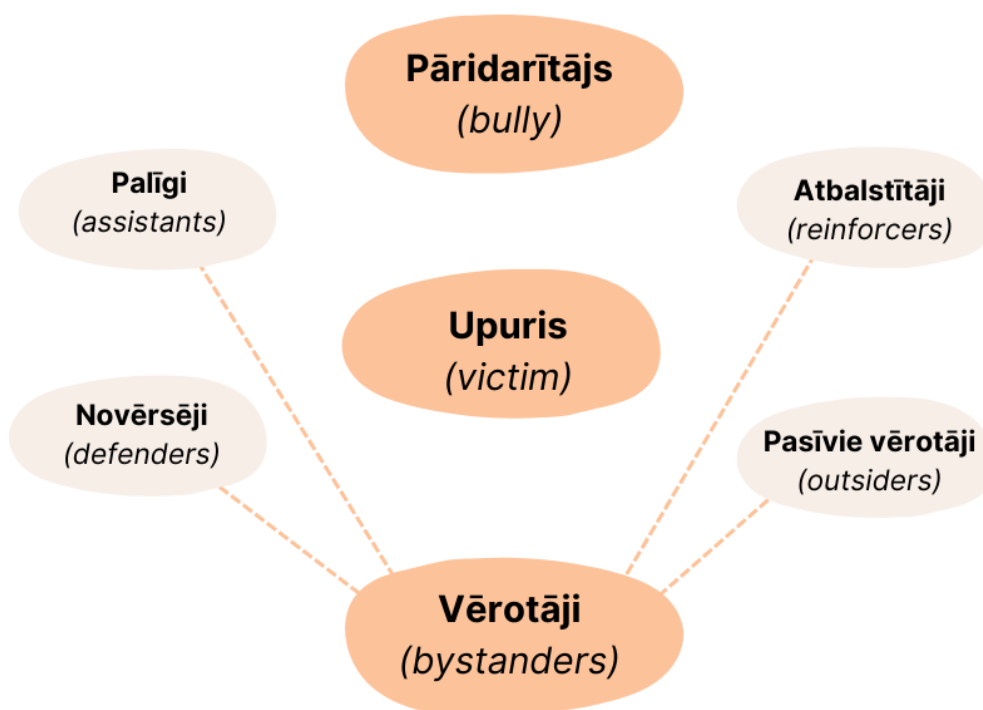
agresija, kas tiek veikta izmantojot tehnoloģijas, interneta vidi, īsziņas, e-pastus vai sociālo tīklu vietnes: nomelnošana sociālajos tīklos, aizskarošu bilžu vai ziņu publicēšana, seksualizētu attēlu izsūtīšana grupai.

1. attēls. Ņirgāšanās veidi.

²⁵<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1173&context=edpsychpapers> Four Decades of Research on School Bullying: An Introduction, 2015.

Sociālā un vārdiskā ņirgāšanās ir izplatītākie un biežāk sastopamie ņirgāšanās veidi bērnu un jauniešu vidū.²⁶ Kiberņirgāšanos parasti var sākt novērot sākumskolas vecuma izglītojamo vidū, taču pētījumi liecina, ka katru gadu izglītojamie arvien agrākā vecumā sāk izmantot virtuālo vidi. Virtuālā vide tiek izmantota ne tikai saziņai un izklaidei, bet arī, lai ņirgātos par citiem sociālajās platformās. Kiberņirgāšanās tiek realizēta izmantojot dažādas platformas, piemēram, e-pastu, īsziņas, interneta vietnes, sociālos tīklus (piemēram, Whatsapp, Facebook, Instagram, Viber, u.c. sociālās platformas), kā arī datorspēles vai citus formātus. Atšķirībā no ņirgāšanās izglītības iestādē, īstenojot ņirgāšanos interneta vidē, iespējams īsā laikā pazemot upuri lielas auditorijas priekšā, to īstenojot arī anonīmi. Izpratnes trūkums par bērnu un jauniešu dažādajām lomām ņirgāšanās situācijās norāda uz to, cik svarīgi ir ieviest ņirgāšanās prevenciju izglītības vidē un praktizēt to jau pēc iespējas agrīnā vecumā.²⁷

Izšķir trīs galvenās ņirgāšanās iesaistīto personu lomas.



2. attēls. ņirgāšanās lomas.

²⁶<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1173&context=edpsychpapers> Four Decades of Research on School Bullying: An Introduction, 2015.

²⁷http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/bullyingprevention.pdf Bullying Prevention Strategies in Early Childhood Education, 2016.



Pāridarītājs (*bully*)

Pāridarītājs ir persona, kura īsteno ņirgāšanos. Pāridarītājiem nereti ir izteikta vajadzība dominēt (valdīt) pār citiem cilvēkiem, ieņemt līdera pozīcijas, klases vai grupas biedru vidū būt populāram, vienlaikus savu mērķu sasniegšanai izmantojot agresiju.

Pāridarītāji **biežāk ir tie izglītojamie, kuri paši ir piedzīvojuši vardarbību vai citu traumatisku pieredzi**, piemēram, vecāku/ aizbildņu šķiršanos, radnieka nāvi vai mazāka brāļa vai māsas piedzimšanu, kam tiek pievērsta visa vecāku uzmanība un vecākais bērns var justies aizmirsts. Pāridarītāji var būt **arī izglītojamie ar zemu pašvērtējumu** – lai noslēptu to, kā viņi patiesībā jūtas par sevi, pāridarītāji pievērš uzmanību kādam citam. Viņi cenšas izvairīties no jebkādas negatīvas uzmanības, kas vērsta uz viņiem, novirzot šo negatīvo uzmanību uz kādu vājāku upuri.²⁸

Par pāridarītājiem **biežāk kļūst izglītojamie, kuri ir aktīvāki un impulsīvāki, kuri reti izjūt bailes vai nedrošību un kuriem nav attīstīta empātija, kā arī trūkst pozitīvu attiecību veidošanas pieredzes**. Tiek uzskatīts, ka šie faktori var veicināt ņirgāšanos, jo izglītojamie, kuri ir impulsīvi un ļoti aktīvi, bet ar zemu empātijas līmeni, sliktāk izprot, ka un kā viņu rīcība kaitē citiem. Tāpat pāridarītāji biežāk ir izglītojamie, kuriem ir **izteikta vēlme kļūt par līderiem un saņemt augstāku sociālu novērtējumu un atbalstu no vienaudžiem**. Izglītojamie, kuri izjūt un izrāda pārākumu, izraisa vairāk konfliktsituācijas izglītības iestādē un ir negodīgāki pret citiem.

Vēl pie būtiskiem faktoriem, kas var veicināt vardarbību un sliktu uzvedību izglītības iestādēs ir **garlaicība, motivācijas trūkums, neieinteresētība mācību priekšmetā vai grupas darbā, neskaidri nospraustas uzvedības robežas, uzmanības trūkums, savstarpēji konflikti, vienaudžu spiediens, pašdisciplīnas trūkums**, vēlme būt situācijas noteicējam, iespēja nedarīt klasē vai grupā uzdotos pienākumus, skaudība, kā arī dažādas problēmas mājas vidē. Bērni pirmsskolas un sākumskolas vecuma posmā ar savu uzvedību bieži vien parāda, ka neprot kontrolēt savas emocijas, regulāri pārbauda pieaugušo noteikumus vai robežas, atdarina citu cilvēku (novērotu) rīcību, kā arī tādā veidā pievērš

²⁸<https://www.ditchthelabel.org/wp-content/uploads/2020/05/The-Annual-Bullying-Survey-2019-1-2.pdf>, The annual bullying survey 2019: the largest benchmark of bullying behaviors in the United Kingdom, 2019.

sev pastiprinātu uzmanību.²⁹ Jāņem vērā, ka izglītojamajiem ar dažāda veida attīstības problēmām, nepareizi organizēts mācību process var novest pie uzvedības problēmām, kas var attīstīties kā disciplīnas trūkums un vēlāk rezultēties kā emocionāla vardarbība, kas vērsta pret vienaudžiem, t.sk. ņirgāšanās veidā.

Lai mazinātu ņirgāšanās izplatību izglītības vidē un to novērstu, pāridarītājiem ir svarīgi attīstīt sociāli emocionālās prasmes, piemēram, sadarbību, komunikāciju, empātiju, disciplinēšanu, kā arī iemaņas pozitīvu, cieņpilnu attiecību veidošanā un uzturēšanā. Izglītojamie, kuri spēj just līdzi, saprot, ka ņirgāšanās sāpina citus un mazāk atbalsta vai īsteno ņirgāšanos.³⁰



Upuris (*victim*)

Upuris ir persona (vai vairākas personas), pret kuru tiek vērsta ņirgāšanās. **Par upuri var kļūt ikviens cilvēks un visi izglītojamie ir potenciālie ņirgāšanās upuri**, taču dažiem pastāv lielāka varbūtība par tādiem kļūt, jo viņi pāridarītājiem šķiet neaizsargāti.

Lielāks risks kļūt par savu vienaudžu ņirgāšanās vai agresijas izpausmes mērķi ir izglītojamajiem, kuri **kaut kādā veidā ir atšķirīgāki par citiem** (piemēram, atšķirīgs ārējais izskats, runas manieres un uzvedība, apģērbs vai ģērbšanās stils, sociālā izcelšanās, ģimenes stāvoklis, etnokulturālās pazīmes, funkcionālo trūkumu esamība vai izteikti emocionālas izpausmes u.c.). Pirmsskolas un sākumskolas posmā par upuriem biežāk kļūst arī izglītojamie, kuri nepakļaujas pāridarītāja un viņu atbalstītāju noteikumiem.

Daži izglītojamie pasīvi reaģē uz pāridarītāja provokācijām, bet citi reaģē, mēģinot cīnīties pretī. Pasīvie upuri mēdz būt kautrīgāki un mazāk sociāli pieredzējuši nekā citi izglītojamie. Viņiem var būt lielāka vēlme iekļauties, taču grūtības iegūt draugus un iekļūt sociālajās grupās. Viņiem var šķist, ka vienaudži pret viņiem izturas slikti vai atstumj, bet nezina, kā situāciju uzlabot un mainīt. Upuri nereti mēdz būt padevīgāki un ar zemāku pašpārliecinātību, lai pateiktu “nē” vai “beidz”. Izglītojamie, kuri bijuši upuri īsu laiku, sākumā var pat nepamanīt, ka par viņiem ņirgājas. Mazi bērni, par kuriem ņirgājas, bieži dod

²⁹https://www.ipi.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/ipi/Publikācijas/PIRLS_2016_monografija_gatava_ar_vakiem.pdf Skolēnu sasniegumi lasīšanā sākumizglītības posmā, 2016.

³⁰<http://preventingbullying.promoteprevent.org/4-bullies-victims-and-bystanders> Bullies, Victims, and Bystanders, 2013.

priekšroku laika pavadīšanai vienatnē — viņi vēl nav atklājuši priekšrocības, ko sniedz pozitīvas attiecības ar vienaudžiem vai piederība sociālajai grupai.

Izglītojamie, kuri reaģē agresīvāk, mēdz cīnīties pretī gan vārdiski, gan fiziski. Šie izglītojamie bieži mēģina veidot draudzīgas attiecības ar citiem izglītojamajiem, kas reaģē līdzīgi, kad kļuvuši par ņirgāšanās upuriem.

Izglītojamajiem, kuri kļuvuši par ņirgāšanās upuriem, bieži ir vajadzīga palīdzība, lai iegūtu draugus un pievienotos sociālajām grupām. Viņiem arī jāattīsta, jāpraktizē un jāizmanto pašpārliecinātība, kā arī prasmes, kā efektīvi un neagresīvi runāt ar pāridarītāju.³¹



Vērotājs (*bystander*)

Vērotāji ir personas, kuras ir liecinieki ņirgāšanās situācijām klātienē vai interneta vidē. Vērotāji, kuri neiejaucas ņirgāšanās procesā, ir **ārkārtīgi svarīgi pāridarītājam, lai nodrošinātu tam spēka pārākuma sajūtu**. Vienlaikus, ņemot vērā, ka vērotāju ir skaitliski vairāk nekā upuru un pāridarītāju, tieši **no viņiem ir atkarīgs, vai ņirgāšanās izglītības vidē tiks ignorēta, pieņemta, atbalstīta un turpināsies, vai arī tiks apturēta un novērsta**.³²

Vērotājiem ir jāsaprot, ka viņiem ir vislielākās iespējas apturēt ņirgāšanos. Arī vērotājiem ir vajadzīgs atbalsts, lai attīstītu un praktizētu problēmu risināšanas un pašpārliecinātības prasmes, iemaņas un tehnikas, kas vajadzīgas, lai aizstāvētu sevi, savus vienaudžus un izglītības vidē justos droši. Izglītojamie, kuri iemācījušies konstruktīvi risināt problēmas, zinās, kā palīdzēt saviem vienaudžiem, nereaģējot agresīvi.³³

Vērotājus iedala: palīgos (*assistants*), atbalstītājos (*reinforcers*), novērsējos (*defenders*) un pasīvajos vērotājos (*outsiders*). **Palīgi** ir tie izglītojamie, kuri ne vienmēr uzsāk un ieņem vadošo lomu ņirgāšanās procesā, bet palīdz pāridarītājiem. Viņi veicina ņirgāšanos, piemēram, nav ņirgāšanās iniciatori, taču labprāt piedalās un iesaistās procesā. **Atbalstītāji** ir izglītojamie, kuri nav tiešā veidā iesaistīti ņirgāšanās procesā. Viņi veido skatītāju pulku, kā arī sniedz pozitīvu atgriezenisko saiti un iedrošina pāridarītāju, piemēram,

³¹<http://preventingbullying.promoteprevent.org/4-bullies-victims-and-bystanders> Bullies, Victims, and Bystanders, 2013.

³²<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1053992.pdf> Bystanders are the Key to Stopping Bullying, 2013.

³³<http://preventingbullying.promoteprevent.org/4-bullies-victims-and-bystanders> Bullies, Victims, and Bystanders, 2013.

smejas par aizskarošām piezīmēm. **Novērsēji** ir tie izglītojamie, kuri atbalsta un aizstāv upuri, piemēram, mēģina runāt ar pāridarītāju un pārtraukt ņirgāšanos, vai pēc notikušas ņirgāšanās mēģina palīdzēt upurim, uzrunājot izglītības iestādes personālu vai iedrošinot upuri doties pie kāda izstāstīt situāciju. **Pasīvie vērotāji** izturas inerti, neiesaistās ņirgāšanās aktā. Viņi saprot notikuma netaisnīgumu, bet neuzdrošinās iejaukties un aizstāvēt upuri, jo baidās, ka pāridarītājs varētu vērsties arī pret viņiem. ņirgāšanās situācijās pāridarītāja, atbalstītāja skatījums/ viedoklis par ņirgāšanos ir pozitīvāks. Viņi neizjūt empātiju pret upuri.³⁴

Plašāk par ņirgāšanās lomām un izpausmēm iespējams skatīt video epizodē **“ņirgāšanās risku karte”**.³⁵ Video ir daļa no digitālā kursa pedagogiem, kas izstrādāts Veselības ministrijas īstenotās kampaņas “Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi!”³⁶ ietvaros.

Atšķirības starp ķircināšanu, konfliktu un ņirgāšanos

Lai atpazītu ņirgāšanos, ir svarīgi spēt to atšķirt no konfliktiem un ķircināšanas.



Ķircināšana

“Ķircināt” nozīmē: viegli jokojoties izzobot (kādu), arī kaitināt.³⁷ Atšķirībā no ņirgāšanās, **ķircināšana parasti ir pozitīvu savstarpējo attiecību sastāvdaļa un mēdz būt rotaļīga un labvēlīga, kā arī abpusēji vērsta**. Ķircināšana ir tikai neliela attiecību sastāvdaļa, un tā tiek pārtraukta, kad izglītojamais otram personai pasaka, ka viņam tā nepatīk.³⁸ Ķircināšana var būt gan pozitīva, gan negatīva.³⁹

³⁴http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/bullyingprevention.pdf Bullying Prevention Strategies in Early Childhood Education, 2016.

³⁵<https://www.youtube.com/watch?v=hLwt59o7b4Q> Tehniku bloka epizode “ņirgāšanās risku karte”, 2022.

³⁶<https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi> “Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi!”, 2022.

³⁷<https://tezaurs.lv/>. Tēzaurus, b.g.

³⁸http://www.dzimba.lv/lielas_dzives_skola/mobings.php Mobings – Dzimba.lv, b.g.

³⁹https://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/prevnet_facts_and_tools_for_schools_rev_apr2021.pdf Bullying Prevention and Intervention in the School Environment: Factsheets and Tools, 2014.



Konflikts

Agresīva uzvedība jeb **konflikts** rodas, ja vienaudžu starpā ir **atšķirīgi uzskati, vēlmju vai viedokļu atšķirība** un to risināšanā dominē emocijas, jo iesaistītie uzskata, ka tiek apdraudēta labklājība vai rīcībspēja.

Konflikts var būt tīšs vai netīšs, tiešs vai netiešs. Tam var būt dažādas izpausmes, tostarp fiziskas, vārdiskas un sociālas. Parasti konfliktu ir iespējams atrisināt, izrunājot situāciju un vienojoties par kopīgu viedokli. **Ilgstoši nerisināti konflikti vienaudžu starpā var kļūt par ņirgāšanās iemeslu. Konflikti, atšķirībā no ņirgāšanās, notiek starp personām, kurām ir aptuveni līdzīgs spēka un ietekmes sadalījums, taču radies strīds vai domstarpības par kādu konkrētu tēmu, viedokli vai situāciju.**⁴⁰



Ņirgāšanās

Ņirgāšanās ir vardarbības veids ar nolūku radīt emocionālas ciešanas upurim. Ņirgāšanos no citiem emocionālās vardarbības veidiem **var atšķirt pēc trīs kritērijiem, kuriem jāizpildās vienlaicīgi:**



tā ir **netaisnīga** – viena puse vienmēr būs pārāka par otru, un ņirgāsies par to, kurš nespēj sevi aizstāvēt. Pārākums var būt fizisks, skaitlisks vai arī iedomāts (iedomāts – pārīdarītājam ir pārliecība, ka viņš ir pārāks par citiem un drīkst darīt citiem pāri).



tā ir **ilgstoša un periodiski atkārtojas** – ņirgāšanās par vienu un to pašu personu notiek katru reizi, kad rodas iespēja.



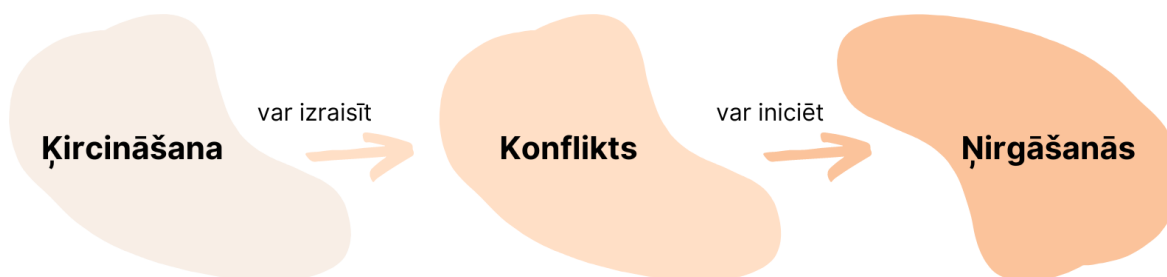
tā ir **tīša** – ņirgāšanās ir apzināta rīcība, ar naidīgu nolūku radīt otram sāpes vai emocionālas ciešanas.

⁴⁰https://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/prevnet_facts_and_tools_for_schools_rev_apr2021.pdf Bullying Prevention and Intervention in the School Environment: Factsheets and Tools, 2014.

Ņirgāšanās vienmēr ir saistīta ar konfliktiem un agresiju. Konflikti kļūst par ņirgāšanos, ja tie netiek risināti vai laika gaitā atkārtojas starp tām pašām personām. Laika gaitā var mainīties varas un spēka pozīcijas, jo kāda no konfliktā iesaistītajām pusēm, mērķtiecīgi uzsverot uz savu viedokļa vai vēlmju pārkumu, var piesaistīt arī citus līdzīgi domājošus vienaudžus, tādējādi sākotnējam konfliktam pārtopot par tīšu ar nodomu īstenotu ņirgāšanos pret savu sākotnējo oponentu.⁴¹

Ūircināšana un konflikts pārtop par ņirgāšanos brīdī, kad parādās varas nelīdzsvarotība starp iesaistītajiem izglītojamajiem – pāridarītājam ir fizisks pārspēks, lielāka sociālā vara vai sociālā “vērtība” vienaudžu vidū, salīdzinot ar personu, kura tiek ŷircināta. Svarīgs ir arī ŷircinātāja nodoms situācijā – vai pāridarītājs vēlas apgrūtināt ikdienu vai emocionāli nodarīt pāri upurim (tā ir ņirgāšanās). Tāpat arī, ja bērns, kurš tiek ŷircināts, izjūt satraukumu un emocionālas vai fiziskas sāpes, tad ŷircināšana viennozīmīgi pārtapusi par ņirgāšanos. Negatīvā ŷircināšana, kas notiek ilgstoši un atkārtoti, pārtop par ņirgāšanos.

Lai līdz šādai situācijai nenonāktu, svarīgi ir rīkoties uzreiz, tiklīdz ŷircināšana rada nepatīkamas sajūtas kādai no iesaistītajām pusēm. Personai kuru ŷircina, nekavējoties ir jānorāda, ka konkrētajā gadījumā ŷircināšana ir aizskaroša un izraisa nepatīkamas sajūtas, aicinot to pārtraukt. ŷircināšanu ir iespējams pārtraukt, ja viena no iesaistītajām pusēm izrāda šādu iniciatīvu, un pārējie iesaistītie to pieņem. Izrunājot situāciju, draudzīgas attiecības tiek saglabātas. Ņirgāšanos nav iespējams tik viegli pārtraukt.⁴²



3. attēls. ŷircināšanas ceļš uz ņirgāšanos.⁴³

⁴¹https://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/prevnet_facts_and_tools_for_schools_rev_apr2021.pdf Bullying Prevention and Intervention in the School Environment: Factsheets and Tools, 2014.

⁴²<https://www.verywellfamily.com/how-to-deal-with-teasing-and-subtle-forms-of-bullying-4065070> How to Deal With Teasing and Subtle Forms of Bullying, 2021.

⁴³https://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/prevnet_facts_and_tools_for_schools_rev_apr2021.pdf Bullying Prevention and Intervention in the School Environment: Factsheets and Tools, 2014.

Atšķirības starp ķircināšanu, konfliktu un ņirgāšanos ^{44, 45}

Ķircināšana	Konflikts	Ņirgāšanās
Abām pusēm ir vienāds spēku sadalījums	Abām pusēm ir vienāds vai līdzīgs spēku sadalījums	Pusēm ir atšķirīgs spēku sadalījums, viena puse ir izteikti vājāka
Abpusēja	Abpusējs	Nav abpusēja. Ir cilvēks, kurš ņirgājas, un cilvēks, kurš kļūst par upuri
Var atkārtoties	Notiek vienu reizi vai reti	Notiek ilgstoši un bieži atkārtojas
Abi cilvēki komunikācijā izmanto ķircināšanu	Abas iesaistītās puses aizstāv savu viedokli	Pāridarītājs vēlas radīt upurim ciešanas, bailes, aizskar upuri
Notiek, ja cilvēki ir labi pazīstami, stiprās, tuvās un pozitīvās attiecībās	Biežāk notiek savstarpēji sliktās attiecībās	Notiek, ja pāridarītājs jūtas izteikti spēcīgāks vai pārāks par upuri
Piemērs Rīta un Arnis ir klases biedri kopš 1. klases. Viņi bieži viens otru izjoko un ķircina (sūta ziņas, izzobo viens otru), un neviens no viņiem nejūtas aizskarts vai apvainots	Piemērs Jānis, ejot pa gaiteni, aizķērās aiz Pētera kājām. Jānim likās, ka Pēteris paklupinājis speciāli, tāpēc sadusmojās un sāka pacelt balsi. Zēni strīdējās, bet kad apkārtējie palīdzēja puīšiem nomierināties, Jānis saprata, ka Pēteris to nav darījis speciāli, un atvainojās par strīda uzsākšanu	Piemērs Nils un Arvis ik dienas mēdz grūstīt un iedunkāt Ritvaru tik stipri, ka viņam uz ādas ir nobrāzumi un zilumi. Reizēm viņi paslēpj zēna somu vai virsjaku un uzjautrinās, ka viņš nevar atrast savas mantas. Reizēm atgūtās lietas ir notraipītas vai bojātas

⁴⁴https://www.preynet.ca/sites/preynet.ca/files/preynet_facts_and_tools_for_schools_rev_apr2021.pdf
Bullying Prevention and Intervention in the School Environment: Factsheets and Tools, 2014.

⁴⁵http://www.dzimba.lv/lielas_dzives_skola/mobings.php Mobings - Dzimba.lv, b.g.

Plašāk par ņirgāšanos var skatīt video epizodē "**Kā atpazīt ņirgāšanos?**",⁴⁶ kas ir daļa no digitālā kursa pedagogiem par ņirgāšanos.⁴⁷

Ñirgāšanās pazīmes

Pedagogiem ir svarīgi zināt ņirgāšanās pazīmes un mācēt tās pamanīt, lai nekavējoties spētu sniegt nepieciešamo atbalstu un palīdzību. Par ņirgāšanos pret izglītojamo var liecināt dažādas pazīmes. Dažiem izglītojamiem tās var būt izteiktākas un vieglāk pamanāmas nekā citiem, **katrs gadījums ir vērtējams individuāli**. Pazīmēm var būt arī citi iemesli, kas nav saistīti ar ņirgāšanos, tādēļ būtiski pievērst uzmanību tām pazīmēm, kas parādījušās pēkšņi, bez cita pamatota izskaidrojuma.



Biežākās pazīmes, kas var liecināt, ka izglītojamais cieš no ņirgāšanās:

- izglītojamais sūdzas par sliktu pašsajūtu bez zināma medicīniska iemesla, piemēram, par bezmiegu, galvassāpēm, vēdersāpēm, sliktu dūšu;
- pirmsskolas izglītojamajam var būt nekontrolēta dienas vai nakts enurēze;
- neparasts ārējais izskats: piemēram, citādāks apģērbs, nekā bija aizejot uz izglītības iestādi, pašrocīgi mainīts jocīgs matu griezum;
- izglītojamajam parādās galējas uzvedības izpausmes: ļoti agresīvs, provocējošs vai izteikti pasīvs, pārlieku paklausīgs un pakļāvīgs;
- kļuvis piesardzīgs, uzmanīgs, bailīgs, tramīgs;
- izglītojamais ir pārlieku paškritisks, ar zemu pašvērtējumu;
- baidās no citu cilvēku negatīvas attieksmes vai kritikas, ir raudulīgs;
- negrib apmeklēt izglītības iestādi vai mēdz klaiņot mācību stundu laikā vai pēc tām;
- izglītojamajam sagādā grūtības veidot attiecības ar vienaudžiem vai nav draugu grupas/ klases kolektīvā, vai kļūst izteikti noslēgts;
- var pārstāt nodarboties ar hobijiem un citām lietām, kas agrāk ļoti aizrāva un iepriecināja, vai negrib piedalīties draugu vai ārpus klases/ kolektīva

⁴⁶<https://www.youtube.com/watch?v=k6Qwm2z3Z60> Attiecību bloka epizode "Kā atpazīt ņirgāšanos?", 2022.

⁴⁷<https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi> "Ieskaties acīs! Ñirgāšanās – nav smieklīgi!", 2022.

pasākumos (piemēram, atsakās doties ekskursijā, vairs neapmeklē izglītības iestādes pasākumus u.tml.);

- novērojama paškaitnieciska uzvedība, piemēram, sevis ievainošana, pašnāvības mēģinājumi (izteiktāk pusaudža vecumā);
- fiziskas ņirgāšanās gadījumā raksturīgi, ka izglītojamais nevar atcerēties vai pastāstīt, kā radušies ievainojumi uz viņa ķermeņa, vai arī katru reizi stāsta citu stāstu par to, kā ieguvis ievainojumus/ traumas;
- izglītojamais izvairās un baidās no fiziska kontakta;
- ģērbjas tā, lai slēptu savu ķermeni;
- izglītojamajam parādās sabojātas, nosmērētas mantas, vai arī tās bieži pazūd.



Papildus kibernetiņirgāšanās gadījumā (pirmsskolas izglītojamie ar šo ņirgāšanās veidu vēl nesaskaras, vai arī tie ir atsevišķi gadījumi):

- izglītojamais var izteikti slēpt savu telefonu/ viedierīci, vai arī ļoti izteikti "dzīvot" tajā;
- ir satraukts vai neapmierināts pēc interneta lietošanas vai datorspēļu spēlēšanas;
- ir nervozs vai uzvilcies, izmantojot sociālos tīklus;
- izteikti nevēlas dalīties/ stāstīt ar savu pieredzi vai aktivitātēm internetā.



Brīdinājuma signāli, kas var liecināt, ka izglītojamais 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 pedagogu un izglītības iestādes vadību;
- savās problēmās apzināti vaino citus, atsakās uzņemties atbildību;
- vēlas sacensties un nepārtraukti uztraucas par savu reputāciju un popularitāti.

Ņirgāšanās cēloņi un izpausmes

Pirmās ņirgāšanās pazīmes var tikt novērotas jau pirmsskolas izglītības iestādes vidē. Pirmsskolas vecuma izglītojamie var darīt pāri citiem, lai pievērstu uzmanību, izrādītos vai iegūtu to, ko viņi grib (rotaļlietas, apģērbu, u.c.). Viņi var darīt pāri arī tādēļ, ka ir dusmīgi, apbēdināti vai garlaikoti. Svarīgi atcerēties, ka pirmsskolas vecuma izglītojamie var arī darīt viens otram pāri, jo vēl nav apguvuši daudzas prasmes, bet tā vēl nav ņirgāšanās. Viņi var būt greizsirdīgi uz izglītojamajiem, kam paši dara pāri. Pret viņiem var tikt vērsta ņirgāšanās. Pirmsskolā izglītojamie iemācās, kas ir "izstumšanas" vara. Tās var būt vienkāršas lietas, kas sistemātiski atkārtojas, piemēram: "Viņai ir dīvainas drēbes, tāpēc viņa nevar piedalīties mūsu spēlēs/ rotaļās!". Pirmajos skolas gados šāda veida situācijas var veicināt cietsirdīgu pāridarītāja uzvedību pret upuri.

Ņirgāšanās parasti rodas situācijās, kurās konkrētam izglītojamajam ir atšķirīgs viedoklis vai izskats, trūkst prasmes, spējas, vara vai nav piederība pie kādas sociālās grupas. Ņirgāšanos īsteno grupā, kur izglītojamie ir savstarpēji saistīti, piemēram, pirmsskolas izglītības iestādes grupā, skolas klasē, pagalmā, pulciņos u.c.⁴⁸ Pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēs visbiežākās situācijas izglītojamo starpā ir, piemēram, bērna vēlme iesaistīties spēlē, bet kāds no rotaļu biedriem to noraida vai neakceptē, kas var izpausties bērna uzvedībā – sitot, iedunkājot, iepļaukājot, kniebjot vai iesperot citam izglītojamajam u.c. Šāda bērnu rīcība pirmsskolā novērojama, ja viņam ir bailes par savu vietu grupā vai kaut kā trūkst (uzmanības, no vecāku puses veltīts laiks, rūpes, atbalsta), bērnam nav mācīts, kā pareizi paust savas emocijas vai uzvedības regulācija vēl nav attīstījusies.

Tiklīdz tiek pamanītas pirmās agresīvas uzvedības pazīmes, pedagogam **jānosaka skaidras robežas uzvedībā** un jāmāca bērnam, ka tā rīkoties nedrīkst, lai nesāpinātu citus grupas biedrus. Pedagogam jāskaidro, ka izstumt no rotaļas vai atraidīt, ņemt nost mantas, ignorēt, draudēt, lamāt, grūstīt, sist, kost, apsaukāt nav pieņemama uzvedība. Šādas izglītojamā apzināti veiktas darbības, kas uzskatāmas par ņirgāšanās riska attīstības pirmsākumiem gan pirmsskolas, gan sākumskolas izglītības iestādēs notiek⁴⁹, cenšoties izveidot savu sociālo tīklu un hierarhiju. Pāridarītāji mēģina izmantot varas pozīciju vai spēku

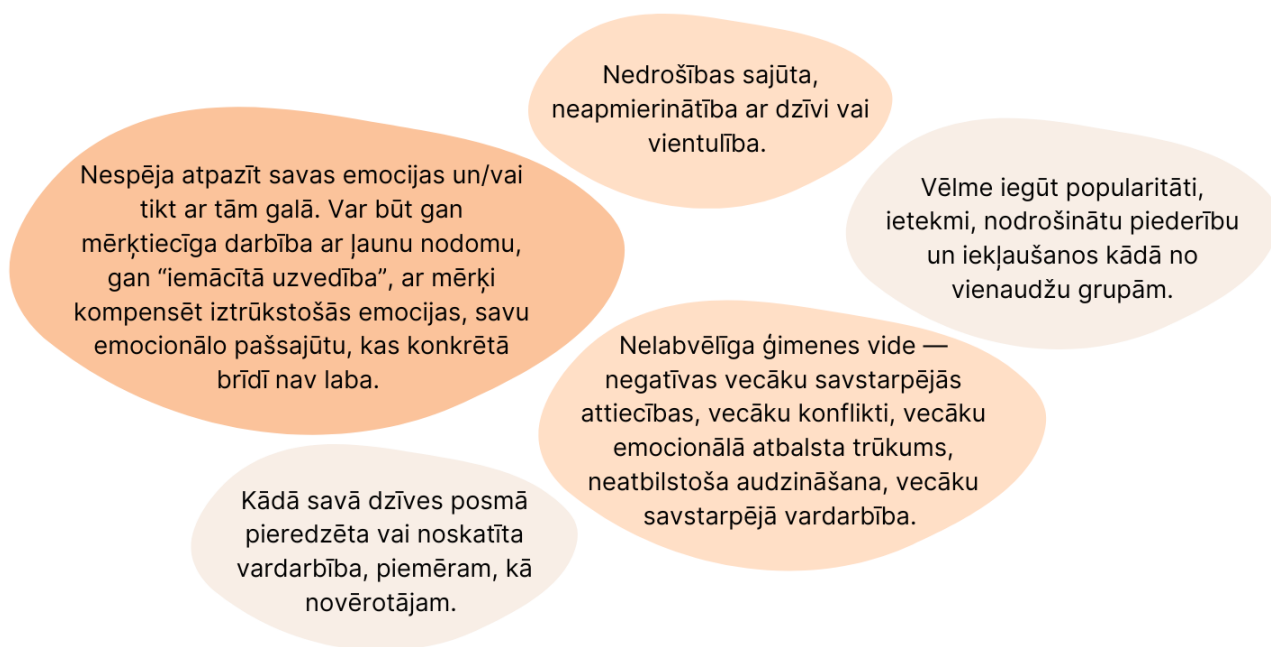
⁴⁸<https://adc.bmj.com/content/archdiscchild/100/9/879.full.pdf> Long-term effects of bullying, 2014.

⁴⁹<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430.2018.1479404> Teacher reports on early childhood bullying: how often, who, what, when and where, 2018.

pret citiem vienaudžiem. Tie, kuri reagē emocionāli, piemēram, raud, bēg vai izrāda satraukumu, un kuriem nav atbalsta personas, kas viņus varētu aizstāvēt, kļūst par viegliem ņirgāšanās mērķiem. Sasniegtā situācija motivē pāridarītāju tā rīkoties atkārtoti, jo ir panākta vēlamā atgriezeniskā saite. Pāridarītājs ņirgāšanās procesā labprāt iesaista arī palīgus un atbalstītājus, kas palīdz upuri pazemot. Arī vērotāju piesaistīšana rada varas pārsvara ilūziju pār upuri – apkārtējie smejas, ķircina vai fiziski aizskar upuri vai viņa personīgās mantas.⁵⁰

Skatoties uz ņirgāšanos no sociālo grupu dinamikas perspektīvas, iespējams saprast vēl dažus ņirgāšanās veidošanās iemeslus. Piemēram, spēja integrēties ir svarīgs mērķis jebkurā grupas dinamikā. Grupas dalībnieki, kuri tiek uzskatīti par traucējošiem vai tādiem, kuri nespēj pielāgoties grupas dinamikai, var kļūt par ņirgāšanās upuriem un tikt nepieņemti vai izslēgti no tās. Rezultātā šie izglītojamie kļūst sociāli izolēti, jo nespēj tikt līdzī pārcīņām un pielāgoties vēlamajām grupas "prasībām", lai paliktu kādā sociālajā grupā.⁵¹

Ņirgāšanās ir uzvedība jeb negatīvs attiecību modelis, kuru izglītojamais iemācās, apgūst un izpauž vairāku iemeslu dēļ.



4. attēls. Ņirgāšanās iemesli.

⁵⁰<https://adc.bmj.com/content/archdischild/100/9/879.full.pdf> Long-term effects of bullying, 2014.

⁵¹<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1079521.pdf> Bullying in Elementary Schools: Its Causes and Effects on Students, 2015.

Emocionāli pazemojot vienaudžus, pāridarītājs var noslēpt savas jūtas un bailes, vienlaikus mazinot iespēju, ka kāds sāks izsmiet pašu pāridarītāju. Pāridarītāji par upuri parasti izvēlas personu, kuru spēs "uzvarēt". Tas atspoguļo pāridarītāja vājumu, jo ņirgāšanās nekad netiek vērsta pret līdzvērtīgu vai stiprāku personību. ņirgāšanās atspoguļo pāridarītāja vēlmi citus kontrolēt un vienmēr visās situācijās būt uzvarētājam, nerēķinoties ar upura emocionālajiem pārdzīvojumiem, kā arī neuzņemoties atbildību par savu rīcību.^{52, 53, 54}

Pāridarītāja un upura lomas bieži vien ir neskaidras, īpaši pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem. **Viens un tas pats izglītojamais vienā dienā var būt ņirgāšanās upuris, savukārt, nākamajā uzvesties kā pāridarītājs.** Pāridarītājs pirmsskolā un sākumskolā visbiežāk ir izglītojamais, kuram ir grūtības kontrolēt savu uzvedību, taču par upuriem biežāk kļūst izglītojamie, kuri nepakļaujas pāridarītāja prasībām un uzstādītajiem noteikumiem.⁵⁵ Viena persona/ grupa var sociāli izslēgt izglītojamo, savukārt cita persona/ grupa var to iesaistīt, tādējādi lomas bieži šajā vecumposmā ir mainīgas.

Izpratne par ņirgāšanos ir svarīga, lai apturētu tās izplatību un ietekmi uz arvien pieaugošo bērnu skaitu, kas iesaistīti šajā procesā.⁵⁶ Lai mazinātu ņirgāšanās izplatību izglītības vidē un tās izraisītās sekas, ir svarīgi skaidrot sabiedrībai, it sevišķi izglītojamajiem un viņu vecākiem, ņirgāšanās negatīvo ietekmi uz veselību, labklājību un turpmāko dzīves kvalitāti. Pieredzēta ņirgāšanās izglītības vidē var radīt nopietnas negatīvas sekas gan upurim un vērotājiem, gan pāridarītājam.⁵⁷

⁵²http://www.dzimba.lv/lielas_dzives_skola/mobings.php Kas ir mobings? Teorētiskais pamatojums, b.g.

⁵³<https://www.stopbullying.gov/> A federal government website managed by the U.S. Department of Health and Human Services, b.g.

⁵⁴<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0038929.pdf>, Understanding the Psychology of Bullying, 2015.

⁵⁵<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430.2018.1479404> Teacher reports on early childhood bullying: how often, who, what, when and where, 2018.

⁵⁶https://www.researchgate.net/publication/339585124_Children's_Exploration_and_Cultural_Formation. Children's Exploration and Cultural Formation – ResearchGate, 2020.

⁵⁷<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1973&context=psychfacpub> Bullying, 2012.

Ņirgāšanās sekas



Sekas upurim un vērotājiem

Izglītojamā psihoemocionālo labklājību nosaka dažādu iekšējo un ārējo psiholoģisko, sociālo un bioloģisko faktoru kopums, to skaitā ļoti nozīmīga loma ir attiecībām ar draugiem, ģimeni un izglītības iestādē gūtajai pieredzei. Pirmsskolā un sākumskolā gūtā pieredze var ietekmēt izglītojamā pašsajūtu, apmierinātību ar dzīvi, veselību un pašcieņu, turklāt tā var aizkavēt vai tieši pretēji – veicināt ņirgāšanos un citu ar veselības riska uzvedību saistītu paradumu veidošanos.

Piedzīvota ņirgāšanās grupas/ klases kolektīvā var novest pie **sekmju pasliktināšanās** ne tikai upurim, bet visai klasei, biežākiem stundu kavējumiem, iekavētai mācību vielai un grūtībām uzlabot mācību sasniegumu.⁵⁸ Vēlākajā dzīvē visiem ņirgāšanās dalībniekiem tas var rezultēties ar zemāku izglītības līmeni un profesionālo kvalifikāciju kopumā. Papildus tam, ņirgāšanās upuriem ir **lielāks veģetatīvu, somatisku un arī psihosomatisku problēmu risks**, piemēram, galvassāpes, vēdera sāpes, ēšanas vai miega problēmas, u.c. Ņirgāšanās upuru veselības stāvoklis parasti kopumā ir sliktāks, noris lēnāka atveseļošanās no slimībām, kā arī viņi biežāk uzsāk atkarību izraisošo vielu lietošanu vai pakļaujas atkarību izraisošiem procesiem.^{59, 60, 61} Ņirgāšanās bērnībā un agrā jaunībā var atstāt nopietnas **sekas arī uz psihisko veselību pieaugušo vecumā**. Pētījumu dati liecina, ka ņirgāšanās un tās izraisītie psihiskie traucējumi bērna un pusaudža vecumposmā palielina depresijas risku pieaugušā vecumā.⁶²

Izglītojamie, kas ir liecinieki ņirgāšanās situācijām jeb ir ņirgāšanās **vērotāji, piedzīvo līdzīgas emocijas kā ņirgāšanās upuri**, izjutot empātiju, bailes un žēlumu vardarbības brīdī. Vērotāji izjūt arī trauksmi, ko izraisa nokļūšana izvēles priekšā – vēlme palīdzēt un pārtraukt ņirgāšanos, bet tajā pašā laikā arī baiļu sajūta pašiem kļūst par vardarbības upuriem. Retākos gadījumos arī vērotāji mēdz ciest no psiholoģiskām sekām, piemēram, pirmsskolas audzēkņiem novērojama nekontrolēta žestikulācija, nagu graušana, īkšķu sūkāšana,

⁵⁸<https://adc.bmj.com/content/archdischild/100/9/879.full.pdf> Long-term effects of bullying, 2014.

⁵⁹https://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/prevnet_facts_and_tools_for_schools_rev_apr2021.pdf Bullying Prevention and Intervention in the School Environment: Factsheets and Tools, 2014.

⁶⁰<https://adc.bmj.com/content/archdischild/100/9/879.full.pdf> Long-term effects of bullying, 2014.

⁶¹<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>, Behind the numbers: ending school violence and bullying, 2019.

⁶²<https://adc.bmj.com/content/archdischild/100/9/879.full.pdf> Long-term effects of bullying, 2014.

čurāšana gultā jeb nakts enurēze, nevēlēšanās doties uz izglītības iestādi, vēlākā vecumposmā bērniem novērojami arī nervu tiki (nervu tiki ir gribai nepakļautas kustības, skaņas vai muskuļu rauste. Var būt gan fiziski, gan vokāli tiki), izteiktas skumjas, zems pašvērtējums, depresija un hroniska trauksme. Šādas psiholoģiskās izpausmes var tikt novērotas arī upuriem.^{63, 64}

Izglītojamais parasti jūtas atbildīgs par to, kas notiek ar viņu. Ja pret izglītojamo izturas agresīvi, viņš vaino sevi. Izglītojamais var iedomāties, ka ir pelnījis ņirgāšanos, jo uzvedies slikti. Daudzi izglītojamie cenšas sevi aizsargāt, tomēr viņiem tas neizdodas. Ja ņirgāšanās netiek atrisināta un turpinās ilgāku laiku, izglītojamais izjūt netaisnību un bezspēcību. ņirgāšanās pieredze negatīvā veidā maina izglītojamā uztveri un ietekmē viņa priekšstatus gan par sevi, gan par citiem, gan pasauli kopumā. Par ņirgāšanās pieredzi IR JĀRUNĀ. Klusēšana un cenšanās aizmirst nedod iespēju pārvarēt traumas sekas. Lai no ņirgāšanās cietis izglītojamais tiktu galā ar traumu, viņam jāpalīdz atjaunot drošības sajūtu un uzticēšanos sev un citiem, kā arī jāsamazina tālākas ņirgāšanās risks – jāpalīdz apzināties savas tiesības uz nevardarbīgām attiecībām un jāiemāca sevi aizsargāt.⁶⁵



Sekas pāridarītājam

ņirgāšanās būtiski ietekmē pāridarītāju ikdienu un var radīt nopietnas sekas nākotnē. Šādi izglītojamie turpmāk nespēj pielāgoties izglītības iestādes videi, **kas veicina izglītības programmas nekvalitatīvu apgūšanu** un tālāk nākotnē var novest pie grūtībām iegūt un saglabāt stabilu, labi apmaksātu darbu.

Balstoties uz pētījumiem, pāridarītāji pieaugot **biežāk veic likumpārkāpumus**, tiem biežāk tiek novērota agresivitāte, impulsivitāte, psihopātija, kā rezultātā seko arī biežāka saskarsme ar policiju un nopietnu kriminālapsūdzību risks. Pāridarītājiem ir augsts **risks agrīni uzsākt narkotiku, tabakas un alkohola lietošanu** un augsts atkarību veidošanās risks. Tāpat pētījumi liecina, ka pāridarītājiem ir **paaugstināts paškaitējuma risks** un ir

⁶³<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1973&context=psychfacpub> Bullying, 2012.

⁶⁴<https://www.cdc.gov/ncbddd/tourette/features/tourette-bullying.html> Tourette Syndrome: Help Stop Bullying, 2022.

⁶⁵<https://centrsdardede.lv/padomi/vardarbiba-iemacies-to-atpazit-2/> Vardarbība. Iemācies atpazīt, b.g.

lielāka iespēja uzsākt fizisku vardarbību attiecībās, kā arī viņiem kopumā ir grūtāk nodibināt draudzīgas attiecības.⁶⁶



Kiberņirgāšanās sekas

Kiberņirgāšanās atšķiras no citiem ņirgāšanās veidiem, jo tā var notikt ārpus izglītības iestādes vai citām ierastajām vidēm (piemēram, tādās platformās kā E-klase, Zoom), un ņirgāšanos bieži veic ne tikai grupas vai klases biedri, bet arī citi vienaudži un nezināmas personas.

Pāridarītājs un viņa atbalstītāji var slēpt savu identitāti, izmantojot anonīmus sociālo tīklu kontus un izvēloties neatšifrējamu lietotājvārdu. Kiberņirgāšanās darbības arī vieglāk izplatās, jo liels skaits cilvēku (izglītības iestādē, apkaimē, pilsētā, pasaulē) var piedalīties ņirgāšanās procesā. Negatīvās sekas no kiberņirgāšanās pāridarītājiem un upuriem daudz neatšķiras no ņirgāšanās izglītības vidē. Kiberņirgāšanās var atstāt ilgstošākas sekas, jo ne vienmēr ir iespējams pilnībā izdzēst nodarīto kaitējumu no visām interneta vietnēm un sociālajiem tīkliem, līdz ar to tā var ietekmēt upura psihoemocionālo stāvokli un atstāt negatīvu ietekmi uz darba iespējām nākotnē.^{67, 68}

Piedzīvota ņirgāšanās un kiberņirgāšanās var **būtiski ietekmēt upura komunikāciju ar apkārtējiem ārpus virtuālās vides**. Upuri jūtas nomākti, skumīgi, dusmīgi un neapmierināti. Nereti rodas **bezspēcības un izmisuma sajūta**, jo negatīvo saturu/komentārus redz liels skaits cilvēku un ar katru minūti šis skaits var palielināties – tas rada sajūtu, ka nekas nav maināms un nav nekāda risinājuma. Kiberņirgāšanās upuriem var rasties un būt novērojama zema **pašcieņa, depresija, trauksme, problēmas ģimenē, mācību grūtības, likumpārkāpumi, vardarbība izglītības iestādē, domas par pašnāvību un pašnāvības mēģinājumi**.⁶⁹

⁶⁶<https://adc.bj.com/content/archdischild/100/9/879.full.pdf> Long-term effects of bullying, 2014.

⁶⁷<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1973&context=psychfacpub> Bullying, 2012.

⁶⁸<https://cyberbullying.org/Cyberbullying-Identification-Prevention-Response-2021.pdf> Cyberbullying: Identification, Prevention, and Response, 2021.

⁶⁹<https://cyberbullying.org/Cyberbullying-Identification-Prevention-Response-2021.pdf> Cyberbullying: Identification, Prevention, and Response, 2021.

Sekas upurim

Īstermiņa un ilgtermiņa sekas visiem vecumiem:

- zems pašvērtējums, sajūta, ka "ar mani kaut kas nav kārtībā" un "es nevienam neesmu vajadzīgs"
 - zudusi interese par hobijiem
- sliktāki rezultāti mācībās, grūtības pieķerties uzdotajiem mājasdarbiem, biežāk kavētas stundas
 - grūtības komunicēt ar vienaudžiem, iegūt draugus, veidot attiecības
- depresija, trauksme, miega un ēšanas traucējumi
 - somatiskas veselības problēmas, piemēram, galvassāpes, vēdera sāpes

Ilgtermiņa sekas:

- pašnāvības domas vai pašnāvība
- atkarību izraisošo vielu lietošana, procesu atkarības

Sekas pāridarītājam

Īstermiņa un ilgtermiņa sekas visiem vecumiem:

- riskanta, pārgalvīga uzvedība, arī pieaugušo vecumā
- bieža nonākšana pārrunās ar pedagogiem par skolas/ pirmsskolas iekšējās kārtības noteikumu pārkāpumiem
- iesaistīšanās kautiņos

Ilgtermiņa sekas:

- likumpārkāpumi un kriminālas darbības
- alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošana pusaudžu un pieaugušo vecumā
- pāragri uzsāktas seksuālās attiecības
- vardarbība pret partneri, laulāto vai bērniem

Sekas vērotājiem

Īstermiņa un ilgtermiņa sekas visiem vecumiem:

- sliktāki rezultāti mācībās, bieža skolas kavēšana
- psihiskās veselības problēmas, trauksme un depresija

Ilgtermiņa sekas:

- alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošana pusaudžu un pieaugušo vecumā

5. attēls. Ļirgāšanās seku kopsavilkums.^{70, 71}

⁷⁰<https://www.stopbullying.gov/bullying/effects> Effects of Bullying, b.g.

⁷¹<https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-018-1197-y> Consequences of childhood bullying on mental health and relationships for young adults, 2019.



Ņirgāšanās radītās sekas pedagogiem

Ņirgāšanās izglītības iestādē starp vienaudžiem rada negatīvas sekas ne tikai izglītojamajiem, bet arī pedagogiem. Ilgstoši pavadīts laiks neveselīgā darba vidē pedagogiem var **radīt negatīvas emocijas, spēku izsīkumu un zemu motivāciju**. Tas var **veicināt arī trauksmes līmeņa palielināšanos, depresiju un izdegšanas sindromu**. Tāpēc būtiski ir rūpēties arī par pedagogu psihisko veselību un radīt atbalstošus darba apstākļus izglītības iestādē.^{72, 73}

Emocionāla vardarbība, kuras pazīmes ir līdzīgas ar Ņirgāšanos, var būt vērsta arī pret pedagogu. Pirmsskolas izglītības iestādēs vardarbība pret pedagogu visbiežāk var tik novērota no vecāku puses, savukārt sākumskolas izglītības iestādēs – no izglītojamo puses. Šī problēma ir salīdzinoši maz pētīta vairāku apstākļu dēļ, piemēram, pedagogiem ir kauns atzīt fizisku vai emocionālu vardarbību no izglītojamo vecāku puses. Pret pedagogiem vērsta izglītojamo un izglītojamo vecāku agresija vai emocionālā vardarbība ir maz apskatīta problēma kā Latvijā, tā arī starptautiskos pētījumos.

Bieži **problēmsituācijas** izglītības vidē tiek **risinātas novēloti**. Nereti novērots – ja Ņirgāšanās netiek risināta tūlītēji, tā attīstās par atklātu un pat fizisku vardarbību pret pedagogu. Šādas situācijas ietekmē ne tikai pedagoga, bet arī vērotāju psiholoģisko stāvokli, veselību, klases/grupas kolektīva emocionālo klimatu, mācību un audzināšanas procesu, kā arī izglītojamo sekmes un sasniegumus.^{74, 75, 76, 77}

Izglītības iestādes dibinātājs ir atbildīgs par atbalsta sniegšanu izglītības procesa kvalitatīvai īstenošanai un pilnveidošanai, metodiskā darba organizēšanu un pedagogu profesionālās kompetences pilnveidošanu. Lai veicinātu, uzlabotu un stiprinātu pedagogu un atbalsta personāla prasmes un pilnveidotu izglītības vidi, kā arī, lai saņemtu atgriezenisko saiti, izglītības iestādes dibinātājam regulāri būtu jānodrošina supervīzijas vai konsultatīvo atbalstu izglītības iestādes darbiniekiem, uzsvāru vēršot uz pedagogiem un

⁷²http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0256-01002018000100012, Learner to teacher bullying as a potential factor influencing teachers' mental health, 2018.

⁷³<https://research.avondale.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1237&context=teach>, The relationship between school climate and student bullying, 2014.

⁷⁴<https://www.livao.lv/liva-konference-2019-biedru-kopsapulce/> Ziņots LIVA konference 2019.

⁷⁵<https://www.e-klase.lv/aktualitates/raksti/mobings-bosings-skola?id=12751> Mobings. Bosings. Skola, 2013.

⁷⁶<https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/klusā-var darbība-skolas-skolēnu-agresija-pret-pedagogiem.a319232/> Klusā vardarbība skolās - skolēnu agresija pret pedagogiem, 2019.

⁷⁷<https://lvportals.lv/norises/305379-var darbība-pret-skolotāju-vai-jalabo-likumi-2019> Vardarbība pret skolotāju. Vai jālabo likumi?, 2019.

viņu emocionālo noturību. Arī Latvijas izglītības un zinātnes darbinieku arodbiedrība Erasmus+ projekta ietvaros veido atbalsta sistēmu jaunajiem pedagogiem, kur viena no sadaļām ir psihoemocionālais stāvoklis.⁷⁸ Vienlaikus, Izglītības likumā veikti grozījumi, kas pedagogiem sniedz plašākas iespējas aizstāvēties pret emocionālu vai fizisku vardarbību no skolēnu vai viņu vecāku puses. Grozījumi stiprina pedagoga iespējas iestāties par savam tiesībām. Vardarbības gadījumā pret pedagogu, par viņa tiesību aizsardzību iestājas izglītības iestādes dibinātājs un vadītājs. Likuma grozījumi nosaka izglītojamo un izglītojamo vecāku pienākumu pret izglītības procesā iesaistītajām personām izturēties ar godu un cieņu, tādejādi ilgtermiņā stiprinot pedagoga profesijas prestižu. Likumā nostiprināts, ka tiek respektēts pedagoga brīvais laiks.⁷⁹ Izglītības iestādes vadītājs un dibinātājs ir atbildīgs par visa vaida vardarbības izskaušanu izglītības iestādēs, bet domstarpību gadījumos nepieciešams iesaistīt arī Izglītības kvalitātes valsts dienestu, Latvijas Pašvaldību savienību vai citas institūcijas.

⁷⁸https://www.lizda.lv/projekti-un-petijumi/?project_category=erasmus-programmas-projekts-atbalsta-sistemas-izveide-jaunajiem-pedagogiem Projekti un pētījumi - Erasmus+ programmas projekts "Atbalsta sistēmas izveide jaunajiem pedagogiem", 2022.

⁷⁹<https://titania.saeima.lv/LIVS13/saeimalivs13.nsf/webSasaiste?OpenView&restricttcategory=1360/Lp13>, Grozījumi Izglītības likumā, 2022.

3. PRAKTISKĀ DAĻA

Vadlīniju praktiskajā daļā ir sniegta informācija un padomi sistemātiskas pieejas nodrošināšanai ņirgāšanās izplatības un to radīto seku mazināšanai, aptverot piecus secīgus posmus:

1. ņirgāšanās prevencijas komandas izveide;
2. esošās situācijas un vajadzību novērtēšana;
3. atbilstošāko risinājumu plānošana un attīstīšana;
4. risinājumu ieviešana jeb rīcība;
5. īstenoto risinājumu efektivitātes novērtēšana.

Praktiskajā daļā ietvertā informācija veidota ar mērķi palīdzēt stiprināt zināšanas un prasmes koordinētas, datos balstītas un sistēmiskas pieejas veidošanā, mērķtiecīgi izmantojot pieejamos atbalsta pasākumus un plānojot trūkstošos, lai nodrošinātu emocionāli drošu un iekļaujošu mācību un audzināšanas vidi un atbilstošu atbalstu ikvienam izglītojamajam. Praktiskajā daļā iekļauto informāciju var attiecināt arī uz izglītojamiem, kas apgūst speciālās izglītības programmas, kā arī bērniem ar attīstības traucējumiem.

3.1. ņirgāšanās prevencijas komandas izveide

Viens no pirmajiem būtiskajiem soļiem ņirgāšanās prevencijas nodrošināšanai ir ņirgāšanās prevencijas komandas izveide. Izglītības iestādē nepieciešams izveidot personāla komandu, kas atbildīga par izglītojamo tiesību aizsardzības jautājumiem – un konkrēti par ņirgāšanās prevencijas nodrošināšanu. Šādas **komandas galvenais mērķis ir strādāt pie tā, lai ņirgāšanās prevencija kļūtu par ikdienā praktizētu darbību**, kas ļautu veidot izglītības iestādē reālu, ne tikai formālu praksi, kurā netiek pieļauta jebkāda veida ņirgāšanās.

Ir ļoti būtiski, lai ņirgāšanās mazināšana tiktu iekļauta ikdienas darbā apspriežamo jautājumu sarakstā regulāri, negaidot ārkārtas situācijas. Lai tas notiktu, no dažādiem personāla līmeņiem jāizveido “Izglītojamo tiesību aizsardzības” vai “ņirgāšanās prevencijas” komanda (var formulēt arī pozitīvi – cieņpilnu attiecību veidošanas komanda, vai tikt doti arī citi nosaukumi).



Ņirgāšanās prevencijas komandas galvenie pienākumi būtu:

- aprobēt Vadlīnijas izglītības iestādes mācību procesā un ikdienā;
- nodrošināt Vadlīnijās paredzēto aktivitāšu īstenošanu un novērtēšanu;
- iepazīstināt izglītības iestādes darbiniekus, vecākus un izglītojamos ar Vadlīniju saturu, izskaidrot pārējiem izglītības iestādes darbiniekiem, kā tās izmantot un palīdzēt adaptēt tās savā ikdienas darbā;
- uzraudzīt Vadlīnijās paredzēto aktivitāšu darbību, tās regulāri novērtējot un nepieciešamības gadījumā pielāgojot.

Ņirgāšanās prevencijas komandas lielums un sastāvs var būt dažāds, tas atkarīgs no izglītības iestādes resursiem, izglītojamo skaita un personāla sastāva. Tomēr ieteicams, lai šajā **komandā tiktu iekļauti gan pedagogi, gan tehniskais personāls, gan izglītības iestādes atbalsta personāls** (piemēram, izglītības iestādes psihologs, sociālais pedagogs, logopēds, speciālais pedagogs, pedagoga palīgs, izglītības iestādes medmāsa, karjeras konsultants u.c.). Ja izglītības iestādē nav šādu speciālistu, tos ieteicams nodrošināt attiecīgai pašvaldībai vai izglītības iestādes dibinātājam⁸⁰). Dalībai komandā ieteicams uzaicināt arī izglītojamo viedokļa līderus vai skolēnu pašpārvaldi (attiecināms uz sākumskolas 5. – 6.klasi), to līdzdalībai komandas sastāvā jābūt brīvprātīgai.

Pirms aicināt šādā komandā darboties kādu no izglītības iestādes darbiniekiem, būtu svarīgi atbildēt uz sekojošiem jautājumiem.

- Vai šis kolēģis labprāt strādā komandā?
- Vai komandā aicinātie kolēģi pārstāv visus izglītības iestādes līmeņus (izglītojamo vecuma grupas, ja tādās sadalīta izglītības iestāde)?
- Vai šis kolēģis prot uz klausīt un iedrošināt izglītojamos?
- Vai šis kolēģis prot atrast veidus, kā rast kompromisu, kad rodas domstarpības?
- Vai izglītojamie šim kolēģim spēj uzticēties, rast kopīgu valodu?
- Vai šis kolēģis ir gatavs ilgstošiem pienākumiem komandā?

Kad pārstāvji ir izvirzīti un komanda ir nokomplektēta, ņirgāšanās prevencijas komandā jāizvirza komandas vadītājs un jāsadala atbildība starp pārējiem komandas

⁸⁰<https://likumi.lv/ta/id/201106-kartiba-kada-nodrosinama-izglitojamo-drosiba-izglitibas-iestades-un-to-organizetajos-pasakumos>, Ministru kabineta noteikumi Nr.1338, 2009.

pārstāvjiem. Atbildība tiek sadalīta atbilstoši izglītības iestādes specifikai un atbildības sfērām.

Visiem komandas locekļiem ir jābūt orientētiem Vadlīniju saturā, jāzina, kā rīkoties ņirgāšanās gadījumā, un jābūt spējīgam iespējami ātri reaģēt un iesaistīties situācijas risināšanā, sniedzot atbalstu pedagogiem vai citiem izglītības iestādes darbiniekiem, ja tas ir nepieciešams. **Komandai jābūt sasniedzamai un uz sadarbību vērstai vienmēr visā mācību gada garumā,** lai nerastos situācijas, kurās, kāds no komandas locekļiem (piemēram, izglītības iestādes psihologs) nav uz vietas, un neviens cits nezina, kā palīdzēt izglītojamajiem vai pedagogiem, ja notikusi ņirgāšanās.

ņirgāšanās prevencijas komandai būtu **jāsatiekas regulāri mācību gada laikā** – ieteicams vismaz reizi mēnesī, negaidot situāciju, “kad radīsies vajadzība”. Lai preventīvi rīkotos, nav jāgaida jau notikusi ņirgāšanās situācija. Būtiski, lai komanda izstrādā **gada plānu,** iekļaujot konkrētas aktivitātes no Vadlīnijām ņirgāšanās mazināšanai katrā atbildības sfērā, aktivitāšu laika periodu un atbildīgās personas par aktivitāšu īstenošanu.

Tālāk Vadlīnijās sniegta informācija, kas var palīdzēt izstrādāt šādu gada plānu ar konkrētiem aktivitāšu piemēriem.

3.2. Esošās situācijas novērtēšana

Lai izvirzītu atbilstošāko risinājumu plānošanas un attīstīšanas stratēģiju ņirgāšanās mazināšanai izglītības vidē, **sākotnēji svarīgi ir veikt esošās situācijas novērtēšanu** konkrētajā izglītības iestādē, ievācot datus (ne retāk kā divas vai trīs reizes viena mācību gada ietvaros) **gan no izglītojamajiem, gan no pedagogiem, gan no vecākiem.** Datu vākšanas metodei jābūt pielāgotai izglītības iestādes veidam un tipam.

Datu apkopošana un analīze ir svarīga ņirgāšanās efektīvai prevencijai. Dati palīdzēs apjaust, cik daudzi izglītojamie vai pedagogi ir saskārušies ar ņirgāšanos, kas ir izplatītākie ņirgāšanās veidi, ar kuriem izglītojamie saskārušies, izglītojamo, kas biežāk saskaras ar ņirgāšanos, raksturojumu (piemēram, vai tie ir zēni vai meitenes, kas biežāk piedzīvo ņirgāšanos; kuru vecumu izglītojamie, u.c.), kontekstu, kurā ņirgāšanās notiek, kas ir ņirgāšanās veicēji, kur, kad un kā ņirgāšanās notiek. Ja šāda veida informācija, nav pieejama, ir viegli pieņemt stereotipiskus pieņēmumus par ņirgāšanos. Tā rezultātā iespējams iztērēt resursus nelietderīgām aktivitātēm, kas nebūtu efektīvas.

Visērtāk šādu **datu ieguvei ir izmantot anketēšanu**, izveidojot savu datu ieguves rīku (pielāgotu attiecīgā vecuma grupas vai klases vajadzībām) vai izmantojot jau gatavus pieejamos metodiskos rīkus, piemēram, **Endurio aptaujas**,⁸¹ **Emu:skolas digitālo atbalsta rīku**,⁸² kurā atrodamas gatavas anketas izglītojamiem, vecākiem, pedagogiem u.c. Pedagogu aptaujai par ņirgāšanos izglītības iestādēs var izmantot arī Vadlīniju **pielikumā Nr.4** pievienoto anketas piemēru, savukārt vecāku aptaujai Vadlīniju **pielikumā Nr.5** pievienotās anketas piemēru.

Vadlīniju **pielikumā Nr.1** atrodams tests izglītojamajiem, kas izstrādāts balstoties uz Centra "Dardedze" veidoto materiālu "Esi drosmīgs", ko pedagogs noteiktos laika periodos (mācību gada sākumā, vidū, beigās) var lūgt aizpildīt savas grupas/ klases audzēkņiem un pārrunāt ar izglītojamiem iegūtos rezultātus. **Pielikumā Nr.3** atrodams vēl cits paraugs izglītojamo aptaujai par ņirgāšanos. Vadlīniju pielikumos piedāvātos paraugus var izmantot gan pirmsskolas vecuma izglītojamiem, gan izglītojamajiem ar speciālām vajadzībām, nepieciešamības gadījumā pielāgojot saturu un sniedzot atbalstu aizpildes procesā. Datu ievākšanai **var izmantot arī citas metodes** (īpaši pirmsskolas izglītības iestādēs) – diskusiju ar izglītojamajiem, individuālas sarunas, pielāgotus testus vai citu datu ieguves veidu, pirms tam saskaņojot to ar ņirgāšanās prevencijas komandu un vienojoties par rezultātu apkopošanas variantiem.

Datu vākšana un apkopšana savā veidā kalpo arī kā izglītības iestādes "temperatūras mērīšanas" rīks, tāpēc **tam nav jābūt kaut kam ļoti sarežģītam, komplicētam**. Datus var izmantot, lai izvērtētu, kā ņirgāšanās tendences mainās laika gaitā, kā arī atpazīt jaunas ņirgāšanās formas, pirms tās kļūvušas par nopietnu problēmu izglītības iestādē. Dati palīdz saprast, kāda veida ņirgāšanās ir visizplatītākā izglītības vidē, lai novirzītu resursus tieši šo ņirgāšanās veidu prevencijai un risinājuma meklēšanai. Dati var palīdzēt efektīvāk plānot ņirgāšanās mazināšanas aktivitātes, kā arī novērtēt, vai šīs aktivitātes ir efektīvas. Vēršam uzmanību, ka piedzīvota ņirgāšanās ir sensitīva informācija, tāpēc svarīgi, lai šie dati tiktu ievākti un apstrādāti ētiski, droši un konfidenciāli, atbilstoši nacionālai un starptautiskai likumdošanai, tas ietver arī vecāku atļaujas saņemšanu. Vadlīniju **pielikumā Nr.6** pieejams vecāku atļaujas formas paraugs izglītojamā dalībai aptaujā, kuru pēc nepieciešamības iespējams nosūtīt un lūgt vecākiem parakstīt.

⁸¹<https://edurio.lv/aptaujas> Endurio aptaujas, b.g.

⁸²<https://skolas.emu.lv/> Emu:skolas digitālais rīks, b.g.

Izvēloties izglītības iestādei piemērotāko datu ievākšanas metodi, kā arī veicot datu ievākšanu un apstrādi, svarīgi ņemt vērā zemāk minētos pamatprincipus:

- datu ievākšanas metode ir pielāgota pirmsskolas/ sākumskolas vecumposmam;
- tiek izmantota viena un tā pati datu ievākšanas metode, lai tā būtu izmantojama vienāda vecumposma situācijas izvērtēšanai un datus būtu iespējams savstarpēji salīdzināt viena gada ietvaros;
- tiek izmantots piemērotākais un ērtākais datu iegūšanas un apstrādes formāts – elektronisks (www.kahoot.com, www.quizizz.com), rakstisks vai mutisks, un izglītojamie tiek sagatavoti, nodrošināti visi nepieciešamie palīg līdzekļi;
- izglītojamo vecāki tiek informēti un sniedz piekrišanu par sava bērna dalību;
- izglītojamo dalība ir brīvprātīga un izglītojamie saprot, kāpēc ir nepieciešams apkopot šādus datus, kādam nolūkam tie tiks izmantoti;
- izglītojamie pirms datu ieguves tiek informēti, kas ir ņirgāšanās, kā tā izpaužas un kādas ir ņirgāšanās lomas (upuris, pāridarītājs, vērotājs), kā arī tiek informēti par ņirgāšanās būtiskākajām sekām, datu konfidencialitāti;
- datu iegūšanas laikā izglītojamajam tiek nodrošināta droša un ērta vide, bez apstākļiem, kas varētu traucēt vai novērst uzmanību (troksnis, citi cilvēki, u.tml.), tiek sniegts atbalsts, ja tāds ir nepieciešams;
- datu ievākšanas un apstrādes laikā tiek nodrošināta konfidencialitāte, iegūtā informācija netiek ignorēta un izglītojamie sniegtās informācijas dēļ nekļūst par atriebības upuriem;
- izglītojamie ir informēti, kāda izglītības iestādē ir ziņošanas kārtība par ņirgāšanās gadījumiem.

Plašāk par ņirgāšanās gadījumu fiksēšanu iespējams skatīt digitālo kursu pedagogiem epizodē **“Ņirgāšanās risku karte”**.⁸³

Datu ievākšanas un apkopošanas kārtību izglītības iestādē nosaka iestādes vadītājs/direktors. Delegētajai/-ām personai/-ām (piemēram grupas/ klases pedagogam)

⁸³<https://www.youtube.com/watch?v=hLwt59o7b4Q> Tehniku bloka epizode “Ņirgāšanās risku karte”, 2022.

Pēc aptaujas veikšanas ņirgāšanās situācijas novērtēšanai, iegūto informāciju ir jāapkopo un jānodod izglītības iestādes ņirgāšanās prevencijas komandai.

Ņirgāšanās situācijas monitoringu **ieteicams veikt divas līdz trīs reizes mācību gadā** (mācību gada sākumā, vidū un beigās). Ja izglītības iestādē ir prakse veikt ikgadējās vispārējās izglītojamo aptaujas par dažādām tēmām, tad ir iespējams tajās iekļaut jautājumus, kas palīdzētu mērīt ņirgāšanās izplatību izglītības iestādē, piemēram, iekļaujot jautājumus par ņirgāšanos, tās biežumu, ņirgāšanās pieredzi kā upurim, pāridarītājam, vērotājam, veikto rīcību ņirgāšanās gadījumā, izglītības iestādes fizisko un emocionālo vidi, pedagogu zināšanām un kompetencēm saistībā ar ņirgāšanos un tās profilaksi u.c. jautājumus.

3.3. Atbilstošāko risinājumu plānošana

Ņirgāšanās izglītības iestādēs vai ārpus tām skar lielu daļu izglītojamo, tāpēc **svarīgi sākotnēji preventīvi to novērst**. Tas ir būtiski ne tikai no ētiskā viedokļa, bet arī efektīvāk un izdevīgāk, nekā esošas ņirgāšanās negatīvo un ilgstošo seku novēršana. Lai preventīvi novērstu ņirgāšanās izplatību, katrai izglītības iestādei jāveicina pedagogu, izglītojamo un viņu vecāku vai likumisko pārstāvju izpratne par pozitīvu attiecību veidošanu, sociāli emocionālās kompetences pilnveidošanu un pozitīvas uzvedības un paradumu veidošanu. Tomēr, ja vardarbība, t.sk. **ņirgāšanās, izglītības iestādē jau notikusi**, pedagogiem un apkārtējiem **ātri jāreaģē**, nodrošinot atbilstošu palīdzību un atbalstu cietušajiem izglītojamajiem – gan upuriem, gan pāridarītājiem, **lai šāda situācija tiktu risināta un vairs neatkārtotos, turklāt jāvērs vērība arī uz visu grupas vai klases kolektīvu, t.sk. ņirgāšanās vērotājiem**.

Nozīmīgi ir atrast veidus, kā **ņirgāšanās prevencijā iesaistīt izglītojamos, pedagogus un vecākus**. Ir arī svarīgi, lai ņirgāšanās prevencijas aktivitātes nebūtu mākslīgi atrautas no mācību satura un mācību un audzināšanas procesa kopumā. Būtiskākais, protams, ir darbs ar pašiem izglītojamajiem, dodot iespējas viņiem izvērtēt ņirgāšanās cēloņus. Ilgtermiņā ir lietderīgi iekļaut mācību saturā (piemēram, pirmsskolās – audzināšanas nodarbībās vai sociālo un pilsonisko mācību jomas nodarbībās, sākumskolās – audzināšanas stundās vai sociālo zinību, citu mācību priekšmetu stundās) tādu prasmju treniņus kā ņirgāšanās atpazīšana, **drošu un uz līdztiesības principiem un savstarpējā cieņā balstītu** attiecību

veidošana, konfliktu nevardarbīga risināšana, emociju atpazīšana un vadīšana, palīdzības lūgšana, pozitīvas uzvedības galvenie principi, atbalsta sniegšana citiem. Tas ir daudz efektīvāk nekā viena tematiska nodarbība par ņirgāšanos. Pozitīvas atmosfēras radīšana grupā vai klasē, kā arī kopīgi ar izglītojamajiem radītu grupas vai klases noteikumu ievērošana izglītojamajiem ir svarīga, lai viņi varētu iemācīties, kā efektīvi iekļauties izglītības vidē un vēlāk – sabiedrībā. Savukārt izglītības iestādes vadītājs vai cita atbildīgā persona par iestādes principiem, iekšējiem normatīvajiem aktiem un ņirgāšanās “Prevencijas komandu” var informēt vecākus un izglītojamo arī pie dokumentu iesniegšanas par bērna uzņemšanu izglītības iestādē.

Ņirgāšanās preventijas stratēģijas ieviešanai izglītības iestādē **ieteicams izmantot daudzlīmeņu atbalsta sistēmu (Multi-tiered Systems of Support (MTSS))**. Tā ir visaptveroša sistēma, kas palīdz preventīvi risināt dažādas problēmas izglītības vidē. MTSS sastāv no **trīs preventijas līmeņiem – primārā, sekundārā un terciārā**. Saskaņā ar ārvalstu pieredzi, šāda pieeja veicinājusi pozitīvus rezultātus izglītības iestādēs, lai novērtētu un ieviestu dažādas atbalsta sistēmas.⁸⁴

Turpmāk vadlīnijās sniegti praktiski ieteikumi ņirgāšanās preventijas plāna ieviešanai un adaptācijai attiecīgajā izglītības iestādē saskaņā ar:

- MTSS, kura ietvaros:
 - primārais līmenis apskata atbilstošākos risinājumus izglītības vides pilnveidošanai, izejot no esošās situācijas novērtējuma, koncentrējoties uz izpratnes veicināšanu par ņirgāšanos, drošu un cieņpilnu attiecību veidošanu un sociāli emocionālo prasmju veicināšanu;⁸⁵
 - sekundārais līmenis piedāvā risinājumus darbam ar paaugstināta riska izglītojamiem, t.sk. nodrošinot konsultēšanu izglītības vidē;⁸⁶
 - terciārais līmenis piedāvā risinājumus un ieteikumus gadījumā, ja ņirgāšanās ir notikusi, koncentrējoties uz ātru reakciju, risinājumu meklēšanu un palīdzību visām iesaistītajām pusēm.

⁸⁵<https://mape.skola2030.lv/materials/B8awCAPn8vdCLpzGZ7eTDi> Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. Klasei, 2022.

⁸⁶http://www.pumpurs.lv/sites/default/files/2019-12/01_PuMPuRS_infomaterials_Konsultesanas_vadlinijas.pdf Konsultēšanas vadlīnijas pedagogiem, 2019.

- Veselības ministrijas īstenotās ņirgāšanās kampaņas “Ieskaties acīs! ņirgāšanās – tas nav smieklīgi!”⁸⁷ ietvaros izstrādāto **ATĀ modeli**,⁸⁸ kura pamatprincipi ir:
 - **A** – attiecības;
 - **T** – tehnikas;
 - **Ā** – ātra rīcība.
- Projekta #Neklusē piedāvāto ASAP shēmu,⁸⁹ kuras pamatprincipi ir līdzīgi:
 - **A** – atpazīsti;
 - **S** – saki;
 - **A** – aktivizē;
 - **P** – palīdzi!

Vadlīnijās visi rīcības mehānismi balstās uz piemērotu risinājumu meklēšanu, nevis vainīgā sodīšanu. Tā ietvaros jānoskaidro iesaistīto izglītojamo uzvedības iemesli un jāīsteno stratēģija, kas ir droša un neapvaino kādu no iesaistītajām pusēm. Galvenais mērķis ir novērst ņirgāšanās gadījumu atkārtošanos, tādēļ svarīgi pāridarītāju uzlūkot kā cilvēku, kurš iepriekš ir izrādījis pozitīva rakstura iezīmes, ne vienmēr darījis pāri citiem. Jārada vide, kur meklē risinājumus, lai ņirgāšanās situācijas neatkārtotos, pāridarītāju jāiesaista grupu darbā, kur izglītojamie kopā pārrunā un diskutē, kā rīkoties, lai uzlabotu situāciju un novērstu potenciālus ņirgāšanās gadījumus.



Vienota ņirgāšanās prevencijas plāna/ politikas izveidošana un ieviešana

Izglītības iestādes ir atbildīgas par saviem izglītojamajiem, un tām ir pienākums radīt izglītojamajiem drošu, iekļaujošu un emocionāli atbalstošu izglītības vidi. ņirgāšanās prevencijas plāna vai politikas izveidošana un ieviešana izglītības vidē ir **viena no pirmajām**

⁸⁷<https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi> "Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi", 2022.

⁸⁸https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/ieskaties_Acis_Materiala_Izklasts_PEDAGOGIEM.pdf Informatīvs materiāls pedagogiem par ņirgāšanās novēršanu izglītības vidē, 2022

⁸⁹<https://nekluse.lv/skolotajiem/> ASAP, b.g.

lietām, kas ņirgāšanās prevencijas komandai jāveic izglītības iestādē, **lai mazinātu ņirgāšanās izplatību**. Skaidri definēta iestādes politika veido vienotu redzējumu un konsekventu plāna īstenošanu ņirgāšanās prevencijai izglītības vidē. Plānam jābalstās uz Vadlīnijās ieteiktajiem risinājumiem, kas savukārt balstīti uz pētījumiem par efektīviem ņirgāšanās mazināšanas pasākumiem un ātru rīcību tās novēršanā un risināšanā. Plānam jāaptver izglītības iestādes vērtības un drošas izglītības vides veidošanas parametri, ieskaitot jau brīdi ar kuru skolēns tiek uzņemts izglītības iestādē.

Ņirgāšanās prevencijas plānā ietvertās aktivitātes ieteicams mērķēt uz dažādām darbības sfērām, piemēram:

- esošās situācijas izvērtēšana jeb ņirgāšanās monitoringa veikšana;
- izglītības iestādes fiziskās vides uzlabošana un “bīstamo” zonu izskaušana;
- izglītības iestādes psiholoģiskās vides uzlabošana, nosakot konkrētus, izmērāmus kritērijus;
- izglītības iestādes vērtību iedzīvināšana;
- iekļaujošas izglītības vides veidošana/ veicināšana, nosakot konkrētus, izmērāmus kritērijus;
- piederības sajūtas veicināšana;
- izglītības iestādes personāla zināšanu un prasmju pilnveide ņirgāšanās prevencijas jautājumos;
- izglītojamo zināšanu un prasmju pilnveide ņirgāšanās prevencijas jautājumos;
- vecāku zināšanu pilnveide ņirgāšanās prevencijas jautājumos un to aktīva iesaiste;
- starpinstitucionālās sadarbības veidošana/veicināšana;
- notikušu ņirgāšanās gadījumu risināšana, fiksēšana un rīcības plāna izstrāde, u.c.

Pirms uzsākt darbu pie šāda plāna izstrādes, ņirgāšanās prevencijas komandai ieteicams diskutēt un vienoties par sekojošiem jautājumiem.

- Kādas ir iestādes galvenās vērtības?
- Kāda ir iestādes struktūra un darbības principi?
- Kā paši darbinieki vērtē iestādes darbību, saistībā ar izglītojamo tiesību ievērošanu un ņirgāšanās prevenciju?
- Kādi pasākumi jau pašreiz tiek veikti izglītības iestādē drošas, atbalstošas vides veidošanai, piederības sajūtas veidošanai un kopējai ņirgāšanās prevencijai? Kā darbinieki vērtē līdz šim īstenoto?
- Vai izglītības iestādē ir nepieciešamas izglītojamo formas?
- Kur darbinieki saredz vēl neizmantotu iestādes potenciālu prevencijas nodrošināšanai?
- Kādus speciālistus vai organizācijas varētu piesaistīt prevencijas pasākumu īstenošanai, piemēram, par kibernetiskās ņirgāšanās risku mazināšanu (sākumskolā)?
- Kādi ir pieejamie resursi izglītības iestādē, pašvaldībā, valstī?
- Kā stiprināt pedagogu un citu izglītības iestādes darbinieku atbildību par ņirgāšanās izplatības mazināšanu?
- Kas izglītojamiem izglītības iestādē var radīt ņirgāšanās apdraudējumu? Kādās konkrētās situācijās apdraudējums palielinās?
- Kam un kādos veidos tiek ziņots par ņirgāšanās riskiem?
- Kāda ir informēšanas sistēma, kā rīkoties, ja
 - ņirgāšanās notiek starpbrīdī?
 - ņirgāšanās notiek mācību priekšmeta laikā, ko vada cits pedagogs nevis grupas/ klases audzinātājs?
 - notiek kibernetiskās ņirgāšanās?
- Kad un kā tiek iesaistīti vecāki?
- Kā reaģēt uz ziņojumiem un pārliecināties par to patiesumu?
- Vai ir situācijas, kurās ņirgāšanās jebkurā līmenī tomēr tiek tolerēta?
- Kādas aktivitātes izglītības iestādē īstenot, lai preventīvi novērstu ņirgāšanos?
- Kur izglītojamie, izglītības iestādes personāls un vecāki var vērsties pēc palīdzības?
- Kā uzlabot un stiprināt visu darbinieku izpratni par ņirgāšanās prevenciju?
- Vai plānā iekļautie ņirgāšanās prevencijas pasākumi un aktivitātes ir īstenojamas noteiktajos termiņos un vai nepieciešams to īstenošanai piesaistīt papildus speciālistus?
- Vai izglītības iestādes plāns ir izstrādāts saskaņā ar izglītības iestādes iekšējo normatīvo aktu (nolikumu)?

Diskusijas laikā nepieciešams **piefiksēt sniegtās atbildes un svarīgākos secinājumus, tie palīdzēs saprast un izvirzīt galvenos** prevencijas plānā iekļaujamus **uzdevumus un pasākumus**. Tālāk Vadlīnijās aprakstīti dažādi pasākumi un aktivitāšu piemēri, kurus izglītības iestāde var iekļaut savā prevencijas plānā izvirzīto mērķu un uzdevumu sasniegšanai. Tālāk Vadlīnijās (3.4. – 3.6. nodaļā) sniegti gan vispārēji ieteikumi ņirgāšanās riska mazināšanai, gan pasākumi augsta ņirgāšanās riska un esošas ņirgāšanās gadījumā.

3.4. PRIMĀRĀ PREVENCIJA

Primārais prevencijas līmenis ietver **pasākumu kopumu, kas vērsts uz ņirgāšanās situāciju rašanās riska samazināšanu**, veidojot veselīgu, drošu, atbalstošu un izglītojošu izglītības iestādes vidi gan izglītojamajiem, gan pedagogiem, gan izglītojamo vecākiem. Tajā ietilpst izglītības iestādēs īstenoti pasākumi, kas uzlabo izglītības iestādes sociālo un emocionālo klimatu, veido drošu izglītības vidi, kā arī veicina izpratni par ņirgāšanos visiem izglītības iestādes izglītojamajiem un darbiniekiem. Primārajā prevencijas līmenī minēto pasākumu ieviešana pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēs ir īpaši svarīga, jo šajā attīstības posmā izglītojamie vēl tikai apgūst socializēšanās prasmes un savas uzvedības modeli kopē no apkārtējiem. Droša, atbalstoša, izglītojoša un vardarbību neatbalstoša vide var būt kā būtisks pamats ņirgāšanās riska mazināšanai un novēršanai tālākā izglītības posmā.

Primārā prevencijas līmeņa ietvaros izglītības iestādei jākoncentrējas uz visu izglītojamo un pedagogu izglītošanu, informēšanu un iekļaušanu prevencijas pasākumos, neatkarīgi no viņu riska nonākt ņirgāšanās situācijās. Lai to realizētu, izglītības iestādes var organizēt teatrālu uzvedumu, lomu spēles, dažādas rotaļas, mācību stundas, supervīzijas, seminārus un lekcijas gan izglītojamajiem un viņu vecākiem, gan pedagogiem, kas veicina pozitīvu uzvedības modeļu apgūšanu, sniedz informāciju par ņirgāšanos atpazīšanu, kā arī

norādījumus, kā reaģēt uz ņirgāšanos no visu trīs lomu (upuris, pāridarītājs, vērotājs) skatupunkta u.c.^{90, 91}

Primārās prevencijas īstenošanā izglītības iestādē ir jāiesaistās ne tikai pedagogiem, bet pastarpināti arī izglītojamā vecākiem un ģimenei. Ģimene ir vide, kurā veidojas izglītojamā uzskati, vērtības un tiek mācīts veidot cieņpilnas un drošas attiecības. Primārā prevencija tiek praktizēta izglītojamā ģimenē, dzīves vietā, izglītības vidē un ārpus tās, kurās izglītojamais pavada savu ikdienu.

Izpratnes veicināšana

Lai būtiski mazinātu ņirgāšanās izplatību, svarīgi ir sniegt zināšanas un veidot izpratni par cieņpilnu attiecību veidošanas principiem, konfliktu risināšanu, emocijām un ņirgāšanos, tās pazīmēm, par to stāstot, skaidrojot un mācot saistošā formā. Izglītojamo un pedagogu zināšanu un izpratnes veicināšana var samazināt vardarbīgu uzvedību, t.sk. ņirgāšanos un izglītojamo nonākšanu upura, pāridarītāja vai vērotāja pozīcijā. Tā arī sniegs zināmas prasmes, kā rīkoties dažādās problēmsituācijās, t.sk. esot tieši iesaistītam vai novērojot ņirgāšanos.



Izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumu papildināšana

Nepieciešams **papildināt izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumus par attieksmi pret ņirgāšanos**, skaidri nosakot un uzsverot, ka:

- izglītības iestādē, izglītības vidē vai interneta vidē jebkāda veida vardarbība, t.sk. ņirgāšanās netiek tolerēta;
- pret visiem izglītības iestādes izglītojamajiem, pedagogiem un citām iesaistītajām personām vienmēr jāizturas vienlīdzīgi, t.sk., ja pārkāpti izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumi.

⁹⁰<https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-10/prevention-and-intervention-mtss-approaches-to-bullying-research-summary.pdf> Prevention and Intervention: Multi-tiered Approaches to Bullying, 2017.

⁹¹https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/48930/298-72904-Jronberga_Ilona_ik14159.pdf?sequence=1&isAllowed=y Nepilngadīgo personu likumpārkāpumu prevencija kā kriminālsoda mērķis, 2019.

Ar noteikumu papildinājumiem jāiepazīstina visi izglītības iestādes darbinieki, izglītojamie un vecāki, veicot iepazīstināšanu ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem vai izveidojot atsevišķu diskusiju par tieši šiem noteikumu papildinājumiem.

Noteikumi jānovieto izglītības iestādē redzamā vietā, jāpublicē iestādes mājaslapā. Par noteikumiem jāinformē arī izglītojamo vecāki vecāku sapulcēs un jānosūta elektroniski.



Izglītojamo iepazīstināšana ar ņirgāšanās prevencijas komandu

Kad ņirgāšanās prevencijas komanda ir izveidota, izglītojamie jāinformē un jāiepazīstina ar ņirgāšanās prevencijas komandu, viņu darbības virzieniem un to, kā komanda var palīdzēt izglītojamajiem ikdienā.

Ņirgāšanās prevencijas komanda var piedalīties kādā no audzināšanas stundām un pastāstīt par sevi, saviem rīcības mērķiem un izglītojamo iespēju nepieciešamības gadījumā vērsties pēc padoma un palīdzības. Jāstāsta, kur izglītības iestādē viņus var atrast, kur pieejama papildus informācija (piemēram, izglītības iestādes mājaslapā) un kā sazināties ar komandas pārstāvjiem.

Izglītības iestādē iespējams vienoties par “slepenu” signālu vai veidu, kādu bērns var pielietot, ja viņam ir nepieciešamība pieaugušo palīdzība konflikta vai ņirgāšanās situācijas risināšanai.



Pozitīvu uzvedības noteikumu izveide

Lai veicinātu pozitīvu uzvedību, klasē/ grupā ieteicams izveidot pozitīvas uzvedības principus un/ vai noteikumus, kurus izglītojamie apņemas ievērot un apliecina to ar savu parakstu vai citā veidā.

Ieteicams kopīgi izstrādāt apņemšanos/ vienošanos ar skaidri definētiem noteikumiem, ko izglītojamie savstarpēji slēdz viens ar otru un grupas/ klases audzinātāju. Šo apņemšanos ieteicams veidot kā reālu dokumentu, ko iespējams pēc tam pielikt visiem redzamā vietā, lai vajadzības gadījumā, uz to varētu atsaukties. Šo vienošanos iespējams

“parakstīt” arī ar katra individuālu mazu zīmējumu, vai, nokrāsojot plaukstu, atstāt tās nospiedumu uz dokumenta kā apliecinājumu par savu piekrišanu noteikumiem u.c.

Apņemšanās plakātu paraugi: **“Klases apņemšanās”**,⁹² **“Skolas apņemšanās”**.⁹³



Izglītojošu aktivitāšu īstenošana izglītojamiem

Ieteicams īstenot apmācības, aktivitātes un uzdevumus izglītojamajiem, kas palīdzētu veicināt veselīgu mikroklimatu un izpratni par ņirgāšanās tēmas nozīmīgumu, t.sk. tās atpazīšanu, rīcību, sekām.

Lai preventīvi novērstu ņirgāšanos, t.sk. vēlākā vecumā, ir svarīgi veicināt zināšanas un izpratni par dažādiem ar ņirgāšanās prevenciju saistītiem jautājumiem: draudzēšanos, attiecībām, emocijām, konfliktiem, robežām u.c. Tāpat svarīgi izglītēt par pašu ņirgāšanos. Ja izglītojamais zinās, kas ir ņirgāšanās, viņš varēs to vieglāk atpazīt un zinās, kā labāk rīkoties.

Pirmsskolas izglītības iestādēs izpratni par šiem jautājumiem ieteicams veidot ar multfilmu, rotaļu, spēļu, pasaku, dažādu kolāžu, radošo darbu palīdzību. Savukārt sākumskolas izglītības iestādēs var izmantot arī diskusijas vai citas, sarežģītākas mācību metodes.

• Mācīšanās caur multfilmām

Latviešu valodā pieejamas dažādas multfilmas, kurās ietverti attiecību veidošanas, konfliktu risināšanas un emociju atpazīšanas, kontroles aspekti. Jebkura izvēlēta multfilma var būt pamācoša – pati svarīgākā ir saruna ar izglītojamajiem, kuras laikā kopīgi tiek pārrunāts redzētais un pievērsta uzmanība galvenajai multfilmā ietvertajai domai, piemēram, *“Kāpēc filmas varonis tā rīkojās?”*, *“Kāds viņš bija (dusmīgs)?”*, *“Kā tu rīkotos viņa vietā?”*, *“Ko tu teiktu?”*. Viens no multfilmu piemēriem ir Latviešu valodas aģentūras izveidotā multfilmu sērija “Boliņš un Čirka”, kurā viena no epizodēm ir par konfliktu risināšanu: **“Mēs varam nestrīdēties”**.⁹⁴

⁹²https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-08/Klases%20apn%CC%A7ems%CC%8Cana%CC%84s_0.pdf Klases apņemšanās, 2022.

⁹³https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-08/Skolas%20apn%CC%A7ems%CC%8Cana%CC%84s_0.pdf Skolas apņemšanās, 2022.

⁹⁴<https://www.youtube.com/watch?v=gwr6zYdCWGw> “Boliņš un Čirka” 10.sērija “Mēs varam nestrīdēties”, 2021.

- **Uzdevumi par drošību internetā**

Tet kopā ar Drossinternets.lv un citiem sadarbības partneriem īsteno sociālo iniciatīvu "Tet skoliņa bērniem", kas palīdz 4-7 gadus veciem bērniem izzināt drošu un atbildīgu interneta lietošanu. Izstrādāti izglītojoši resursi ar nosaukumu "**Ričijs Rū un internets**"⁹⁵ - video, radoši uzdevumi un materiāls pedagogiem.

Tāpat Drossinternets.lv ir izveidojis materiālu kopu 6-11 gadus veciem izglītojamajiem "**Aitu dzīve**".⁹⁶ "Aitu dzīve" stāsta par dzīvi kādā lauku sētā, kurā strauji attīstās tehnoloģijas, kas ne vienmēr rada tikai pozitīvus efektus. Materiālu kopā iekļautas animācijas filmiņas, darba lapas, komiksi un krāsojamās lapas, par drošību interneta vidē, t.sk. par kiberņirgāšanos.

- **Mācīšanās caur pasakām, radošiem darbiem**

Pirmsskolas izglītības iestādēs izglītojamajiem var piedāvāt veidot zīmējumus, kolāžas vai cita veida mākslas darbus par šo tēmu, pēc tam individuāli pārrunājot, ko izglītojamais tajā ir attēlojis un kā viņš izprot ņirgāšanos. Var arī lasīt vai klausīties grāmatas, kurās ir stāstīts par draudzēšanos, emocijām, konfliktiem, vai ņirgāšanos, un pēc tam ar izglītojamajiem pārrunāt, kas šajos notikumos bijis labs vai slikts. Iedvesmai var izmantot Centra "Dardedze" izveidoto **grāmatu sarakstu par draudzēšanos un ņirgāšanos**.⁹⁷

- **Mācīšanās spēļu veidā**

Portālā www.uzvediba.lv ir pieejami dažādi materiāli un digitālie vebināri, piemēram, bezmaksas spēle "**Ikviens ir svarīgs**", kas domāta fiziskās un emocionālās vardarbības mazināšanai izglītības iestādē, kolektīva emocionālā klimata monitoringam, kā arī vardarbības profilaksei, vardarbības situāciju izmeklēšanai un vardarbības situāciju risināšanai. Spēle ir sadalīta pa apakštēmām, un to iespējams ieintegrēt mācību procesos. Piemēram, spēles sadaļu "Vardarbības veidi" un "Kā apturēt vardarbību" mērķis ir mācīt izglītojamajiem atpazīt vardarbību, kā arī rīcības stratēģijas. Šīs daļas iespējams spēlēt, apskatot situāciju no trim pozīcijām – pāridarītāja, vērotāja un upura.

⁹⁵<https://drossinternets.lv/lv/info/ricijs-ru-un-internets> Ričijs Rū un internets, b.g.

⁹⁶<https://drossinternets.lv/lv/info/aitu-dzive> Aitu dzīve, b.g.

⁹⁷https://www.drosaberniba.lv/emacibas/kursi/a06_Pielikums.pdf "Džimba rekomendē vērtīgas grāmatas, lai veicinātu bērnu drošību, b.g.

Veselības ministrijas īstenotās kampaņas "Ieskaties acīs! Ļirgāšanās – nav smieklīgi!"⁹⁸ ietvaros izstrādāts digitāls kurss pedagogiem par Ļirgāšanos, kurā viena no video epizodēm ir "**Valsts bērnu tiesību aizsardzības centra spēle "Ikviens ir svarīgs"**".

Apmācības var veikt arī bez spēles, veidojot tās kā kopīgu sarunu/ diskusiju un iesaistot katru izglītojamo. Izmantojot vadlīnijās pieejamo teoriju, pastāstīt par dažādajiem Ļirgāšanās veidiem un lomām, pastāstīt, kā atpazīt Ļirgāšanos un kā rīkoties, nonākot Ļirgāšanās situācijās no dažādu lomu skatu punkta.

• **Anonīmu domrakstu rakstīšana**

Anonīmie domraksti par Ļirgāšanos palīdz izglītojamajiem ne tikai apstrādāt viņu jūtas, bet arī dod viņiem drošu vietu, kur pastāstīt savus stāstus. Aicinot izglītojamos rakstīt šos domrakstus, ir svarīgi iekļaut pārdomas rosinošus jautājumus, kas vedina uz dziļāku šīs problēmas izpratni, piemēram: *"Kāpēc, tavuprāt, daži cilvēki Ļirgājas par citiem?"*, *"Vai tu kādreiz esi izjutis Ļirgāšanos pret sevi? Kas tev lika tā justies?"*, *"Kāpēc, tavuprāt, cilvēkam varētu būt grūti pieņemt citus, kas atšķiras no viņa paša?"*

Uzdodot rakstīt domrakstus, iedrošināt izglītojamos, lai droši pauž savas domas anonīmi (uz nododamās lapas nav jāparakstās, nav jānorāda vārds, uzvārds). Šādi domraksti palīdzēs pedagogam apzināt situāciju klasē kopumā, saprast, kur ir potenciāli riski, lai ar kopīgām sarunām vēlākajos posmos mazinātu Ļirgāšanos izglītojamo starpā. Jāatceras saglabāt konfidencialitāti, atspoguļojot domrakstos ievākto informāciju apkopotā veidā.

• **Pret-Ļirgāšanās plakātu konkursa organizēšana**

Aicināt izglītojamos izveidot savus oriģinālus plakātus pret Ļirgāšanos, kuros tie atspoguļo savas idejas veselīgas un drošas vides īstenošanā grupā/ klasē. Vēlāk uzrīkot šo plakātu izstādi/ konkursu izglītības iestādes gaitenā vai klasē, kur citi izglītojamie un pedagogi var balsot par plakātiem. Šo uzdevumu sākumskolā vēlams veidot grupās pa 2, 3 vai 4, bet pirmsskolās – individuāli vai pa pāriem.

⁹⁸<https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi> "Ieskaties acīs! Ļirgāšanās – nav smieklīgi!", 2022.

- **Multimediju rīku izmantošana**

Sākumskolās, piemēram, klases ietvaros var veidot īsfilmas par ņirgāšanos, kur katrs izglītojamais var iejusties mainīgās lomās, vai analizēt situāciju, novērojot to no malas.

Citus apmācību rīkus un materiālus skatīt 4. nodaļā.



Rīcība ņirgāšanās gadījumā

Ņirgāšanās gadījumi ir dažādi, tomēr svarīgi, ka izglītojamajiem ir skaidri rīcības soļi ņirgāšanās gadījumā, lai veiksmīgi novērstu līdzīgas situācijas. Zemāk uzskaitīti ieteikumi katrai iesaistītajai pusei, kā sekmīgi rīkoties ņirgāšanās gadījumā pašiem un/vai iesaistot pieaugušos. Sniegtie ieteikumi jāizvērtē un jāpielāgo atbilstoši izglītojamo vecumposmam un attīstības līmenim. Sniegtos ieteikumus pedagogs vai ņirgāšanās prevencijas komandas pārstāvis var izmantot izglītošanas procesā, piemēram, audzināšanas/ klases stundās. Vienlaikus to ieteicams izmantot situācijās, kad ņirgāšanās jau ir notikusi un klasē/ grupā tiek kopīgi pārrunāts notikušais un rīcība turpmāk šādās situācijās.

Kā rīkoties, ja esi kļuvis par ņirgāšanās upuri



Kļūstot par fiziskās, vārdiskās vai sociālās ņirgāšanās upuri:

Saki pāridarītājam "STOP!"
un ka tas nav smieklīgi

Censties izrauties no pāridarītāja tvēriena un
bēgt, vienlaikus saukt kādu palīgā, cik skaļi vari

Pēc iespējas ātrāk izstāsti pedagogam,
izglītības iestādes psihologam, vecākiem
vai citam uzticamam pieaugušajam. Ja
pieaugušais, kuram uzticies, nav
tuvumā, zvani uzticības tālrunim: 116111

Censties saglabāt
mieru un atceries, ka
tā nav tava vaina

Pastāsti draugiem par piedzīvoto
ņirgāšanos – daloties ar savu
pieredzi, tu vari palīdzēt citiem, kuri
saskaras ar ņirgāšanos

Izvairies no vietām, kurās nav pieaugušo
vai vietām, kur mēdz notikt ņirgāšanās

Turies grupiņā vai kopā ar
kādu draugu, lai justos
drošāk un pāridarītājam būtu
grūtāk nodarīt tev pāri

Mēģini ņirgāšanās
situācijā par to pajokot,
nevis reaģēt emocionāli

Kā rīkoties, ja esi kļuvis par kibernetizācijas upuri



Kļūstot par kibernetizācijas upuri:

Censties saglabāt mieru un atceries, ka tā nav tava vaina

Nekādā gadījumā neatbildi pāridarītājam

Pastāsti draugiem – daloties ar savu pieredzi, tu vari palīdzēt citiem, kuri saskaras ar kibernetizāciju

Pēc iespējas ātrāk izstāsti pedagogam, izglītības iestādes psihologam, vecākiem vai citam uzticamam pieaugušajam. Ja pieaugušais, kuram uzticies, nav tuvumā, zvani uzticības tālrunim: 116111

Bloķē no sava konta tos, kuri tevi apsmej un ziņo par notikušo sociālo tīklu/lietotnes administrācijai, izmantojot „Ziņot”, „Report” un/ vai „Report abuse” pogu

Ziņo policijai, www.drossinternets.lv mājaslapā vai lietotnē “Drošs internets”

Drossinternets.lv jeb Latvijas Drošāka interneta centrs sniedz ieteikumus rīcībai interneta vidē, ja persona ir apjukusi un nezina, kā rīkoties: **Sociālo tīklu drošības ceļvedis.**⁹⁹ Īpaši svarīgi par drošību internetā ir vieglā un saprotamā veidā mācīt izglītojamajiem ar speciālajām vajadzībām, jo viņiem dažādās situācijās var būt grūtāk izvērtēt un saprast, kādas robežas un drošības pamatlietas jāievēro internetā, piemēram, kas ir privāta informācija un kas publiska.

⁹⁹<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/socialo-tiklu-drosibas-ceļvedis%20> Sociālo tīklu drošības ceļvedis, b.g.

Kā rīkoties, ja esi kļuvis par pāridarītāju



Nokļūstot pāridarītāja lomā:

Nekavējoties
pārtrauc ņirgāšanos

Censties nomierināties – veic
dziļas ieelpas, aizej tālāk no
pārējiem, paklausīties mūziku
austiņās

Meklē veidu, kā piesaistīt sev uzmanību ar
pozitīvām darbībām, tu vari kļūt par pozitīvo līderi

Nejoko, nepieskaries vai
neķircini, ja redzi, ka otram
nepatīk vai tas viņu sāpina

Censties saprast savas
sajūtas un nosaukt tās vārdā –
dusmas, aizkaitinājums, bailes,
skaudība u.c.

Izlādē savas emocijas
fiziskās aktivitātēs – skrien,
mētā vai driblē bumbu

Censties iejusties upura
lomā vai atcerēties, kā pats
juties, ja kāds darīja pāri

Pastāsti par savām sajūtām un jautā
palīdzību pieaugušajam, kā tikt galā ar
jebkurām sarežģītām izjūtām, emocijām
vai situācijām, ar kurām pats nespēj tikt
galā, vai zvani uzticības tālrunim: 116111

Atrodi jokus, kuri ir
smieklīgi visiem, jo
smieklī mazina stresu!

Kā rīkoties, ja redzi, ka par kādu ņirgājas



Nokļūstot vērotāja lomā:

Palīdzi upurim un izrādi atbalstu – ja citi vērotāji skatās un neiesaistās, lūdz viņus palīdzēt novērst ņirgāšanos, piemēram, pasaukt pieaugušo, palīdzēt izšķirt kautiņu, nošķirt visas konfliktā iesaistītās puses, sniegt nepieciešamo atbalstu, utt.

Centies pārliecināt pāridarītāju, ka nevajag tā rīkoties

Sameklē vērotāju vidū vismaz vienu cilvēku, aicinot kopā nostāties upura pusē

Palūgt pāridarītājam vai upurim palīdzēt ļoti neitrālā veidā, piemēram, palūgt aizdot zīmuli v. tml., lai novērstu uzmanību

Nesmieties ne par upuri, ne par pāridarītāju

Mierīgā balsī pajautāt pāridarītājam, kāpēc viņš tā dara?

Pēc iespējas ātrāk pastāsti redzēto pedagogam, izglītības iestādes psihologam, vecākiem vai citam uzticamam pieaugušajam. Ja pieaugušais, kuram uzticies, nav tuvumā, zvani uzticības tālrunim: 116111

Nostājies starp upuri un pāridarītāju (ja tas nerada fiziskus draudus) vai, piemēram, uzsit uz pleca pāridarītājam un mierīgi pasaki "pietiek!" vai arī savādāk novērs pāridarītāja uzmanību no upura

Ja nejūties droši un baidies, ka vari kļūt par ņirgāšanās upuri, turies grupiņā vai kopā ar kādu draugu un izvairies no vietām, kur novēro ņirgāšanos



Izglītojošu pasākumu īstenošana pedagogiem

Kādam no ņirgāšanās prevencijas komandas (var piesaistīt personas arī ārpus izglītības iestādes) ieteicams **organizēt mācības pedagogiem**, par to, cik svarīgi ir uzturēt veselīgu mikroklimatu grupā/ klasē un visā izglītības iestādē. Apmācības var veikt semināru, lekciju, supervīziju vai sapulču veidā, izmantojot dažāda veida metodes: diskusijas, jautājumu-atbilžu sērijas, praktiskos darbus, u.c.

Piemēram, portālā www.uzvediba.lv pieejama **“Ikviens ir svarīgs” spēles daļa “Droša nākotne draudzīgam kolektīvam”**, kuras mērķis ir veidot un stiprināt pozitīvu kolektīva identitāti, kā arī individuālu bērnu, jauniešu un pieaugušo identitāti un modelēt pozitīvu nākotni.



Sadarbības veidošana ar vecākiem

Izglītības iestādes sadarbībai ar vecākiem ir būtiska nozīme, tā veicina izglītojamo emocionālo pašizjūtu un mācību sasniegumu paaugstināšanu, vienlaikus var būtiski palīdzēt ņirgāšanās prevencijā un novēršanā.

Sadarbībai vienmēr ir jābūt vērstai uz izglītojamā interesēm, lai problēmsituāciju, piemēram, konfliktu un ņirgāšanās gadījumā, izglītības iestāde un vecāki **kopīgi meklētu labāko un piemērotāko risinājumu izglītojamajam**.

- Pozitīva sadarbība un komunikācija **palielina uzticību** vienam pret otru, kas tālāk palīdz apzināties, ka konfliktu vai citu problēmu gadījumā **sadarbība ir uz risinājumu vērsta**, nevis uz vainīgā meklēšanu un sodīšanu.
- Cieša sadarbība un laba informētība **ļauj laicīgi pamanīt un reaģēt uz izmaiņām izglītojamā uzvedībā un iespējamām ņirgāšanās situācijām**.
- Pozitīva un cieņpilna savstarpējā komunikācija ikdienā ar vecākiem **atvieglo nepatīkamu notikumu pārrunāšanu un problēmu risināšanu**.
- Tiek veidotas **vienotas vērtības**, piemēram, attiecībā uz disciplinēšanu, robežu noteikšanu, uzvedības normām un vardarbības nepieņemšanu. Vienotas vērtības

un prasības izglītības iestādē un mājās, **palīdz izglītojamajam vieglāk orientēties** noteikumos.¹⁰⁰

Lai veicinātu sadarbību ar vecākiem, izglītības iestādei jābūt atvērtai sadarbībai ar vecākiem un sabiedrību. Tā nodrošināšanai izglītības iestāde var:

- veicināt uzticību starp pedagogiem un vecākiem, uzturot regulāru un pozitīvu komunikāciju;
- informēt vecākus par mācību darba rezultātiem un jautājumiem, kas saistīti ar izglītojamo izglītošanu;
- informēt vecākus par iekšējās kārtības noteikumu ievērošanu un izglītojamo uzvedību;
- aicināt vecākus piedalīties izglītības iestādes pārvaldes procesos;
- aicināt vecākus piedalīties pasākumos un aktivitātēs kopā ar izglītojamajiem;
- piedāvāt seminārus/ lekcijas/ konsultācijas vecāku izglītošanai par dažādiem ar izglītojamo audzināšanu un izglītošanu saistītiem jautājumiem.¹⁰¹

Vecāku interesēs ir būt atsaucīgiem uz šādām izglītības iestādes rīkotām aktivitātēm, lai sekotu līdzi izglītojamā mācību procesam un ikdienas dzīvei izglītības iestādē. Ja vecākiem rodas vēlme iesaistīties izglītības iestādes procesos vairāk nekā izglītības iestāde to piedāvā, **vecākiem ir tiesības:**

- piedalīties mācību procesa pilnveidē un izglītības iestādes pašpārvaldē;
- sniegt un saņemt (arī pieprasīt) informāciju par jautājumiem, kas saistīti ar izglītojamā audzināšanu un mācībām;
- saņemt individuālas konsultācijas ar mācību procesā iesaistītajiem izglītības iestādes darbiniekiem;
- tikties ar grupas/ klases audzinātāju, citiem pedagogiem, atbalsta personāla speciālistiem un izglītības iestādes vadību;
- lūgt noorganizēt vecāku sapulces;
- iesaistīties izglītības iestādes rīkotos pasākumos;

¹⁰⁰<https://drosaberniba.lv/emacibas/kursi/modulis-3> Kā veidot sadarbību ar vecākiem, b.g.

¹⁰¹http://www.pumpurs.lv/sites/default/files/2019-12/06_PuMPuRS_infomaterials_Rekomendacijas_komunikacijai_un_sadarbibas_stiprinasanai.pdf
Rekomendācijas komunikācijai un sadarbības stiprināšanai ar iestādēm un organizācijām.

- Īstenot citas normatīvajos aktos noteiktās tiesības izglītojamā izglītošanas nodrošināšanā.¹⁰²

Prasmju veicināšana

Lai izglītojamie spētu patstāvīgi tikt galā ar sarežģītam situācijām, ir ieteicams mācīt un attīstīt cieņpilnu attiecību veidošanas, konfliktu risināšanas un citas sociāli emocionālās prasmes. Ļoti svarīgi izglītojamiem jau no mazotnes mācīt, ka **vardarbību nevar apturēt ar vardarbību**. Mācīt atpazīt vardarbību, t.sk. ņirgāšanos, skaidrojot rīcības iemeslus un sekas, kā arī situācijas nopietnību. Ļoti vērtīgi ir mācīt izglītojamiem kļūt par vardarbības, t.sk. ņirgāšanās, novērsējiem – palīdzot atrisināt konfliktus, iesaistot pieaugušos un esot saprotošiem un atbalstošiem. Zemāk apkopoti ieteikumi dažādu prasmju attīstīšanai, kas var palīdzēt ņirgāšanās prevencijā.



Sociāli emocionālo prasmju attīstīšana

Pēdējā desmitgadē arī Latvijā nostiprinās padziļināta izpratne par to, ka izglītības iestādes misija ir ne tikai sniegt akadēmiskās zināšanas, bet tikpat **svarīgi ir veicināt ikviena izglītojamā personības attīstību**.

Izglītības iestāde ir lieliska vide, kur iespējams iesaistīt visu vecumu izglītojamos un palīdzēt viņiem apgūt tādas dzīvei, psiholoģiskajai un profesionālajai labklājībai svarīgas prasmes kā izprast un vadīt savas emocijas, domas un uzvedību (līdz ar to spēt uzņemties atbildību), būt empātiskiem un veidot attiecības ar citiem (līdz ar to izrādīt cieņu, būt tolerantiem un vienlaikus principiāliem), kā arī pieņemt atbildīgus lēmumus, mazinot vardarbīgas izturēšanās un ņirgāšanās risku. Longitudināli pētījumi pasaulē rāda, ka tie izglītojamie, kuri ir mācījušies sociāli emocionālās prasmes, vēlāk dzīvē piedzīvo mazāk mentālu problēmu, bezdarbu, šķiršanās, atkarību problēmas. Tās arī veicina akadēmiskos sasniegumus un mazina priekšlaicīgas mācīšanās pārtraukšanas risku. Labi attīstītas sociāli emocionālās prasmes veido pamatu pašregulētam mācību procesam, palīdz sadarboties, veicina piederības izjūtu un mazina iespēju atsvešināties no izglītības iestādes.

¹⁰²<https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums> Izglītības likums, 57. pants. 2022.

- **Pirmsskolas izglītības iestādēm**

Valsts izglītības satura centra (VISC) projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” ietvaros ir izveidoti metodiskie **ieteikumi pirmsskolas pedagogiem caurviju prasmju pilnveidošanai**.¹⁰³ Šajā metodiskajā līdzeklī ir aprakstītas caurviju prasmes, to pakāpeniska attīstība pirmsskolas vecumā un šo prasmju attīstības veicināšanas iespējas. Metodiskais materiāls pieejams bez maksas un veidots kā praktisks atbalsts pedagogiem, izglītības iestādes metodiķiem, vadītājiem un vadītāju vietniekiem.¹⁰⁴

Lai attīstītu emociju atpazīšanas prasmes, biedrība “Attīstības centrs ģimenei” sadarbībā ar Norvēģijas partneri Stine Sofies Stiftelsen izveidojusi **“Emociju grāmatu”**¹⁰⁵ pirmsskolas izglītības iestādēm sarunas veidošanai ar bērnu par emocijām.

- **Sākumskolas izglītības iestādēm**

VISC projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” ietvaros ir izveidota oriģināla sociāli emocionālās mācīšanās (SEM) programma, kas gan balstās vispārārstītos principos, kādi pastāv citās līdzīgās programmās pasaulē, tomēr ir veidota atbilstoši Latvijas kultūrvidei.

Metodiskajā materiālā **“Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.-12. klasei”**¹⁰⁶ iekļauts teorētiskais pamatojums sociāli emocionālo prasmju mācīšanas nozīmīgumam, kā arī metodiskie ieteikumi pedagogiem un nodarbību plāni 1.-12. klašu izglītojamajiem dažādu sociāli emocionālo prasmju apguvei kopā ar rakstiskiem papildmateriāliem – darba lapām, prezentācijām, tekstiem lasīšanai, diskusiju tematiem u.c., kā arī videomateriāliem. Materiāls ir pieejams bez maksas un īstenojams audzināšanas stundās. Katrai klašu grupai ir izstrādāti pilnīgi gatavi stundu plāni. Katrā mācību gadā ir pieejamas 10 sociāli emocionālās mācīšanās stundas.

Papildus Veselības ministrija ar Eiropas Sociāla fonda atbalstu ir izstrādājusi materiālu **“Vesels bērns”**,¹⁰⁷ kurā ir sniegti dažādi aktivitāšu piemēri emociju atpazīšanas un paškontroles veicināšanai 1.-6.klasei.

¹⁰³<https://mape.skola2030.lv/materials/FbJyiqqdsLXM6pDFUiJzni> Caurviju prasmes pirmsskolā, 2020.

¹⁰⁴<https://mape.skola2030.lv/resources/357> Caurviju prasmes pirmsskolā. Metodiskais līdzeklis pirmsskolas skolotājiem, 2020.

¹⁰⁵http://www.dc4f.lv/faili/Emociju_gramata.pdf Rokasgrāmata bērna individuālajam darbam ar pieaugušo, 2016

¹⁰⁶<https://mape.skola2030.lv/materials/B8awCAPn8vdCLpzGZ7eTDI> Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.-12. Klasei, 2022.

¹⁰⁷https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf Vesels bērns: informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 1. līdz 6. klasei, 2019.

Sociāli emocionālo prasmju apguvei, izglītības iestāde mācību gada laikā papildus var iekļaut arī dažādas **preventīvi izglītojošas programmas**, ko piedāvā dažādas nevalstiskas organizācijas, kas tiešā veidā izrunā ņirgāšanās prevencijas jautājumus. **Organizācijas, kas piedāvā dažādas preventīvi izglītojošas programmas un nodarbības:**

- Projekts #Neklusē **apmācības**;¹⁰⁸
- MOT programma **“Sākumskola un bērnudārzs kā sabiedrības veidotāji”**;¹⁰⁹
- Latvijas Drošāka Interneta Centrs **materiāli**¹¹⁰ izglītojamajiem līdz 11 gadu vecumam par drošu interneta lietošanu (stundu plāni, video, testi u.c.);
- Centra “Dardedze” īstenotā izglītojošā **“Džimbas” 11 soļu drošības programma**¹¹¹ pedagogiem, lai tālāk īstenotu apgūto programmu savās izglītības iestādēs;
- Izglītojamajiem 5 – 10 gadu vecumā Centrs “Dardedze” piedāvā nodarbības **“Cimos pie Džimbas”**¹¹² un **“Džimbas viesskola”**¹¹³.



Konfliktu risināšanas prasmes

Izglītības iestāde ir sabiedriska vide, kurā risinās daudzslāņaina attiecību dzīve – izglītojamais veido un uztur attiecības ar citiem izglītojamajiem un pedagogiem, savukārt pedagogi – ar izglītojamajiem, saviem kolēģiem, izglītojamo vecākiem, bet izglītojamo vecāki – ar saviem bērniem, viņu pedagogiem un tā varētu turpināt. Tik blīvā attiecību sistēmā konflikti var rasties ļoti bieži.

Pedagogiem un izglītojamajiem jāizprot, ka konflikts ir neatņemama, normāla izglītības iestādes dzīves sastāvdaļa, taču savlaicīgi neatrisinātiem konfliktiem ir raksturīgi eskalēties (palielināties) un sliktākos gadījumos pārtapt par ņirgāšanos. Tāpēc izglītojamajiem un pedagogiem ieteicams laicīgi pamanīt birstošu konfliktu un savlaicīgi sākt to risināt,

¹⁰⁸ [https://nekluse.lv/apmacibas/](https://nekluse.lv/apmacibas/#Neklusē) #Neklusē Apmācības par mobingu, b.g.

¹⁰⁹ <https://mot.lv/mot-programmas/sakumskola-un-bernudarzs-ka-sabiedribas-veidotaji/> MOT apmācību programma: Sākumskola un bērnudārzs kā sabiedrības veidotāji, b.g.

¹¹⁰ <https://drossinternets.lv/lv/materials/listall/berniem> Drošs internets materiāli, b.g.

¹¹¹ <http://www.dzimba.lv/lv/> Par Džimbu, b.g.

¹¹² <http://www.dzimba.lv/lv/dzimbas-drosibas-programmu-apraksts/dzimbas-drosibas-celojums/> Cimos pie Džimbas, b.g.

¹¹³ <http://www.dzimba.lv/lv/dzimbas-drosibas-programmu-apraksts/dzimbas-viesskola/> Džimbas viesskola, b.g.

vajadzības gadījumā iesaistot izglītības iestādes sociālo pedagogu, psihologu, vai kādu personu no ņirgāšanās prevencijas komandas.

Izglītojamo veiksmīgi atrisinātiem konfliktiem ir vairāki pozitīvi iznākumi:

- tas veido alternatīvu vidi domstarpību risināšanai;
- rāda, ka domstarpības var būt pozitīvs un lietīšķs process;
- uzlabo izglītojamo savstarpējās attiecības;
- māca izglītojamajiem risināt domstarpības;
- veicina demokrātisku principu ievērošanu;
- veicina citu viedokļa respektēšanu.

Ņirgāšanās var pastāvēt tikai vidē, kur ir neveselīgas un negatīvas attiecības un trūkst prasmju, lai veselīgā veidā risinātu konfliktsituācijas. Tādēļ ir svarīgi domāt par konfliktu risināšanas prasmju attīstīšanu gan izglītojamajiem, gan pedagogiem, piemēram, ieviešot nodarbības, pasākumus vai aktivitātes saskarsmes iemaņu trenīnam, savstarpējas iecietības un cieņpilnas.¹¹⁴

Vairāk par konfliktiem un to risināšanas metodēm iespējams uzzināt Eiropas Sabiedriskā fonda projekta “Pumpurs” ietvaros **izstrādātajās rekomendācijās**¹¹⁵ par konfliktu un problēmsituāciju risināšanu. Dažādas konfliktu risināšanas prasmju attīstības aktivitātes dažādiem vecuma izglītojamajiem iespējams atrast arī Latvijas Bērnu Labklājības Tīkla izveidotajā **skolotāju rokasgrāmatā**.¹¹⁶ Tāpat iespējams izmantot VBTAI izstrādāto vardarbības atpazīšanas spēli **"Ikviens ir svarīgs"**,¹¹⁷ kuru pedagogi var pielāgot un izmantot kopumā vai tikai atsevišķas sadaļas.

¹¹⁴http://www.pumpurs.lv/sites/default/files/2019-12/05_PuMPuRS_infomaterials_Rekomendacijas_konfliktu_risinasanai.pdf Rekomendācijas konfliktu un problēmsituāciju risināšanai, 2019.

¹¹⁵http://www.pumpurs.lv/sites/default/files/2019-12/05_PuMPuRS_infomaterials_Rekomendacijas_konfliktu_risinasanai.pdf Rekomendācijas konfliktu un problēmsituāciju risināšanai, 2019.

¹¹⁶http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2017/12/ROKASGRAMATA_SKOLOTAJIEM_9_konfliktu_risinasana.pdf Rokasgrāmata skolotājiem konfliktu risināšanai, 2017.

¹¹⁷<https://www.uzvediba.lv/draudzīgai-klasei/> Draudzīgai klasei: Spēle vardarbības mazināšanai skolā “Ikviens ir svarīgs”, b.g.

Drošas izglītības vides veidošana

Ir svarīgi ieguldīt **pozitīvas izglītības vides veidošanā** (gan fiziskās, gan emocionālās vides), kas veicinātu pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanos gan izglītojamo vidū, gan starp pedagogu un izglītojamajiem. Darbībām, kuru mērķis ir mazināt ņirgāšanos, nav jābūt laikietilpīgām vai dārgām. Vadlīniju sniegtie ieteikumi ir īstenojami izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumu, pedagoģisko sapulču, mācību/ audzināšanas procesa, ārpusklases vai grupu pasākumu vai starpbrīžos organizētu aktivitāšu ietvaros. Tos iespējams pielāgot esošai sistēmai, resursiem un prasmēm, lai iekļautu uz pierādījumiem balstītas ņirgāšanās mazināšanas stratēģijas.



Ziņošanas sistēmas izveide

Efektīvs veids, kā novērst vai vismaz mazināt ņirgāšanos, ir ņirgāšanās gadījumu ziņošanas sistēmas ieviešana – kopīgi vienojieties par to, kā un kam ziņot par ņirgāšanos.

Pirmsskolas vecumā vispiemērotākais ziņošanas veids ir mutiska ziņošana pieaugušajam (audzinātājam). Taču izglītības iestādē iespējams vienoties arī par kādu “slepenu” signālu vai veidu, kādu bērns var pielietot, ja viņam ir nepieciešamība pieaugušo palīdzība konflikta vai ņirgāšanās gadījumā. Izglītojamie jāiedrošina par ņirgāšanās gadījumiem jebkurā situācijā teikt pieaugušajiem, tādēļ ir būtiski pirmsskolas izglītības iestādē koncentrēties uz labu attiecību veidošanu ar izglītojamajiem, un svarīgi, lai katram bērnam būtu vismaz viena uzticības persona, pie kuras var droši vērsties ar kādu problēmu.

Sākumskolas izglītības iestādē var tikt izmantoti dažādi ziņošanas veidi, atbilstoši izglītības iestādes izvēlei, piemēram, sūtot **“sarkano” signālu**¹¹⁸ (*Veselības ministrijas īstenotās ņirgāšanās kampaņas “Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi!” ietvaros tapis plakāta paraugs*), izmantojot speciālu kasti anonīmu ziņojumu ievietošanai vai speciālos ziņošanas punktus izglītības iestādēs (“runāšanas istabas”). Iespējams arī izveidot QR kodu, kuru noskenējot ar viedierīci, izglītojamajiem ir iespēja iesniegt anonīmu ziņojumu, kas tālāk nonāk e-pastā sociālajam pedagogam, psihologam vai kādam no

¹¹⁸https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-05/VM_plak%C4%81ts%20skol%C4%81m_A3_final.pdf
Apturi ņirgāšanos! Sarkanā signāla plakāts. 2022.

ņirgāšanās prevencijas komandas. QR kodu var izvietot dažādās vietās izglītības iestādes telpās. Ja izglītības iestādē nav izveidots konkrēts ziņošanas veids, ir jāvienojas, kā un kur ziņot par ņirgāšanās gadījumiem.¹¹⁹

Nepieciešams būtu arī ieviest **ņirgāšanās gadījumu fiksēšanas sistēmu**, ar kuras palīdzību fiksēt notikušos ņirgāšanās incidentus un izglītības iestādes kopējo un arī pedagogu reakciju uz tiem. Šāda sistēma palīdzētu laika gaitā pārskatīt ņirgāšanās gadījumu biežumu, kā arī novērot pedagogu reakcijas izmaiņas, piemēram, tikko sākot ieviest ņirgāšanās prevencijas aktivitātes, un tad salīdzināt ar izmaiņām izglītības iestādes darbinieku rīcībā pēc pusgada vai gada.



Neatkarīgi kāda ziņošanas metode izveidota, svarīgi, lai tā būtu:

1. viegli pieejama;
2. drošā vietā (vieta, kas nav pārāk publiska, lai ziņot varētu arī, citiem nezinot, tajā pašā laikā nodrošināt, piemēram, novērošanas kameru šādā vietā, lai pāridarītāji nevar veikt ņirgāšanos tieši ziņošanas vietā);
3. konfidenciāla – pieejams pieaugušais (un tā aizstājējs) kā uzticības persona izglītības iestādē;
4. efektīva – ar iespēju sekot līdz gadījumu attīstībai;
5. ar iespēju ērti saņemt papildus palīdzību, piemēram, no izglītības iestādes ņirgāšanās prevencijas komandas.

Par visām ziņošanas iespējām nepieciešams informēt visus izglītojamos un pārliecināties, ka ziņošanas metode ir zināma, saprotama un ikvienam pieejama.

SVARĪGI!

Izglītojamajiem redzamā vietā izvietot:

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa numuru **116111**, kas ir bezmaksas un sasniedzams visu diennakti.

¹¹⁹<https://www.pusaudzim.lv/> Pusaudžu e-resursu centrs, b.g.



Pozitīvas fiziskās vides veidošana

Pedagogiem, sadarbojoties ar izglītojamajiem un viņu vecākiem, **jāidentificē tās vietas izglītības iestādē, kurās izglītojamie nejūtas droši un kurās ir potenciāls notikt ņirgāšanās gadījumiem.**

Īpašu uzmanību jāpievērš iestādes tualetēm, dušas telpām, garderobēm, ēdnīcai, tālākiem gaitenim, vāji apgaismotām vietām izglītības iestādes teritorijā, pirmsskolās arī guļamtelpām vai citām vietām, kurās reti uzturas pedagogi vai citi izglītības iestādes darbinieki.

Jautājumus par nedrošajām vietām izglītības iestādē iespējams iekļaut mācību un audzināšanas procesa laikā, veidojot diskusiju kopā ar citiem jautājumiem par ņirgāšanos. Sākumskolas posmā var izmantot Centra "Dardedze" veidotu grupas aktivitāti – "Es savā skolā jūtos droši" (**pielikums Nr. 2**). Aktivitātē katrs izglītojamais saņem darba lapu un aizpilda to, atzīmējot vietas, kur viņi nejūtos droši, un aprakstot vai arī pastāstot kāpēc. Aktivitātes laiks ir 5 minūtes. Pēc aizpildīšanas var aicināt izglītojamos padalīties ar atbildēm. Dalīšanās notiek brīvprātīgi, ņemot vērā, ka arī šī ir sensitīva informācija, un izglītojamie var justies nekomfortabli, paužot savas bailes citu vienaudžu priekšā. Pēc darba lapu aizpildīšanas ar izglītojamajiem var apspriest minētās vietas un kopīgi pārrunāt iespējamus risinājumus, lai uzlabotu drošību. Būtiski ir ieklausīties izglītojamo paustajās idejās. Pēc diskusijas un/ vai darba lapu aizpildīšanas grupas/ klases audzinātājs nodod informāciju ņirgāšanās prevencijas komandai, lai, to apstrādājot un novērtējot, varētu veikt nepieciešamos uzlabojumus.

Par vides uzlabošanu pirmsskolas izglītības iestādēs, jāaptaujā izglītojamo vecāki, un, sadarbībā ar pedagogiem, jāinformē izglītības iestādes vadītājs vai ņirgāšanās prevencijas komanda.

Ņirgāšanās **prevencijas komandā jāorganizē diskusija par izglītības iestādes fiziskās vides pilnveidošanu** ņirgāšanās izskaušanai. Diskusijai jābalstās uz iegūtajiem datiem no diskusijām ar izglītojamajiem un/vai Centra "Dardedze" grupas aktivitātes (**pielikums Nr.2**). Diskusijā pārspriežamie jautājumi:

- Kādas aktivitātes starpbrīžos ir iespējams veikt izglītojamajiem?
- Vai telpas, kurās uzturas izglītojamie ir drošas (piemēram, novērošanas kameras, labs apgaismojums)?

- Vai izglītojamiem ir pieejama kāda atpūtas telpa, un vai šī atpūtas telpa ir tāda, kurā pašiem izglītojamajiem ir patīkami atrasties? Vai ir iespēja šādu telpu radīt kopā ar izglītojamajiem (viņi paši var piedalīties telpas labiekārtošanā u.tml.)?
- Vai ir pieejamas telpas ārpus klašu aktivitātēm?
- Vai izglītības iestādē nepieciešams uzstādīt novērošanas kameras?

Dažkārt pieaugušā klātbūtne ir pietiekama, lai atturētu izglītojamos veikt neatļautas darbības vienam pret otru, taču svarīgi, lai izglītības gada budžetā tiktu paredzēts finansējums **infrastruktūras uzlabošanai** ar mērķi padarīt izglītības iestādi drošāku izglītojamajiem un novērst jebkādas ņirgāšanās vai cita veida vardarbības riskus, kas saistīti ar fizisko vidi (piemēram, papildus apgaismojuma ieviešana tumšākajās vietās, dežurantu posteņa ieviešana, video kameru ierīkošana, izglītības iestādes apkārtējās vides uzkopšana u.c.). Būtiska ir izglītojamo pašsajūta izglītības vidē, kurā tie var sekmīgi socializēties, iekļauties un pilnvērtīgi apgūt mācību saturu. Izglītības iestādes dibinātāja pienākums, sadarbībā ar izglītības iestādes vadītāju, ir sniegt atbalstu pilnvērtīgas izglītības vides nodrošināšanai, tostarp iekļaujošās izglītības sekmēšanai.



Pozitīvas psiholoģiskās vides veidošana

Izglītības iestādes parasti labi risina fiziskās vides uzlabošanas jautājumus, taču nereti problēmas cēlonis meklējams tieši tajā, ka nav bijis pietiekams ieguldījums pozitīvas psiholoģiskās vides veidošanā. **Ieteikumi pedagogiem, pozitīvas psiholoģiskās vides veidošanai:**

- iekļaut mācību procesā izglītojošas aktivitātes/ diskusijas par toleranci, cieņpilnu attieksmi, dažādības izpratni, vienaudžu savstarpējo vardarbību, ņirgāšanos un cilvēktiesībām;
- pārraudzīt, kā notiek jaunpienācēju integrācija grupā/ klasē;
- izmantot ikvienu izdevību ar izglītojamajiem diskutēt un atgādināt par kopīgi izstrādātiem uzvedības principiem un vērtībām izglītības iestādē;

- saglabāt nemainīgu pedagogu/ pieaugušo attieksmi – „šeit tā nejoko”, skaidri demonstrējot, ka jebkāda veida ņirgāšanās, pazemošana, izsmiešana, necienīga attieksme izglītības iestādē netiek pieļauta;
- izvairīties no aktivitātēm, kurās iesaistīti būtiski izglītojamā ģimenes finansiālie līdzekļi, kas kādiem izglītojamajiem var nebūt pieejami;
- pēc iespējas biežāk mācību procesā izmantot grupu vienojošas aktivitātes, organizēt darbu grupās jeb komandās (lai izvairītos no varbūtības, ka izglītojamie vienmēr paši izvēlas savus grupas biedrus, kādu regulāri atstājot novārtā), veicināt dažādu pāru/ komandu kombinācijas;
- izmantot mācību procesā aktivitātes, kas rada labu noskaņojumu un pozitīvas emocijas izglītojamo vidū, kā arī aicināt pašus izglītojamos organizēt aktivitātes grupas/ klases biedriem, ar mērķi labāk iepazīties un saliedēties;
- izglītības iestādes līmenī īstenot dažādu grupu vienojošas aktivitātes (lai veicinātu pedagoga un izglītojamo pozitīvu attiecību veidošanos);
- nodrošināt uzticības personas pieejamību (rēķinoties ar prombūtni vai vecuma atšķirību, iespēju robežās, paredz vairākas personas), apsvērt ideju ieviest vienaudžu savstarpējās atbalsta komandas, kas palīdz dažādās problēmsituācijās.

Svarīgi neatstāt bez ievērības kaitējošas pedagogu pārlicības vai sociālās, kultūras un ar dzimumu lomām vai stereotipiem (piemēram, ko drīkst darīt zēni, ko meitenes, sievietes un vīrieši loma ģimenē, sabiedrībā) saistītas dzimumu normas, kas var būtiski ietekmēt pedagoga pieeju darbā ar izglītojamiem. Būtiski ir pievērst uzmanību un izvērtēt arī mācību procesā izmantojamos materiālos paustās normas, un izvēlēties tādas materiālus, kas veicina pozitīvas un līdztiesīgas, cieņpilnu attiecību normas.

Svarīgi, lai izglītības iestādes dibinātāji, sadarbībā ar izglītības iestādes vadītāju, regulāri stiprinātu pedagogu profesionālo kompetenci iekļaujošās izglītības kontekstā, nodrošinot profesionālās pilnveides kursus, supervīzijas vai programmas. Pedagogiem regulāri jāpiedāvā atbalsts pozitīvu izglītojamo disciplinēšanas metožu apguvē un īstenošanā – piemēram, kā izglītojamajiem tiek izstrādāti uzvedības noteikumi, kā tiek risinātas situācijas, kad tie netiek ievēroti; vai pozitīva uzvedība tiek pamanīta un novērtēta; vai prasības ir izteiktas skaidri un visiem izglītojamiem saprotami, u.c. Atbalsta pasākumi nepieciešami arī izglītības iestādes atbalsta personālam, nodrošinot konsultācijas vai

konsultatīvu atbalstu ņirgāšanās prevencijas pilnveidei, t.sk. arī darbam ar izglītojamajiem, kuriem ir speciālas vajadzības.

Ieteicams skatīt arī Veselības ministrijas digitālā kursa pedagogiem video epizodi "**Kā veidot pozitīvu vidi klasē?**".¹²⁰

3.5. SEKUNDĀRĀ PREVENCIJA

Sekundārais prevencijas līmenis ietver pasākumu kopumu, kas vērsts uz pastiprinātas **uzmanības pievēršanu, atbalsta un palīdzības nodrošināšanu izglītojamajiem, kuriem ir lielāks risks nokļūt ņirgāšanās situācijās**, tajā skaitā izglītojamajiem, kuri ir pakļauti lielākam riskam kļūt par ņirgāšanās upuriem.

Sekundārais prevencijas līmenis paredz organizēt sarunas ar izglītojamajiem par dažādību un atšķirībām, pielietojot dažādas iesaistošas metodes. Šajā līmenī **uzmanība tiek pievērsta iekļaujošas un pieņemošas vides veidošanai, stereotipu un aizspriedumu mazināšanai, kolektīva saliedēšanai, kopīgu vērtību nozīmei, izglītojamo savstarpējās cieņas un atbalsta veicināšanai**.¹²¹ Tas paredz arī konsultācijas par ņirgāšanās uzsākšanas iemesliem un rīcību, kad izglītojamais nonāk upura lomā (prasmes un tehnikas, kā reaģēt un runāt ar pāridarītāju).^{122, 123}

Pedagogiem ir jāpievērš uzmanība izglītojamajiem, kuri potenciāli ir visvairāk pakļauti ņirgāšanās riskam un atbilst šādām pazīmēm:

- izglītojamie, kuri ir noslēgti, skumīgi, satraukti vai nevēlas piedalīties aktivitātēs;
- izglītojamie, kuriem ir grūtības iegūt draugus vai ieļauties sociālajās grupās;
- izglītojamie, kuri tiek izslēgti no sociālajām grupām vai kuri ir citu vienaudžu aizskarošas uzvedības mērķi;
- izglītojamie ar izteiktām izskata, etnokulturālām vai uzvedības atšķirībām, u.c.;

¹²⁰<https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi> "Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi", 2022.

¹²¹https://www.ourkidsnetwork.ca/Public/Page/Files/97_WTG_PolicePractice_BPTF_Lit%20Review%20Summary%2006.12.pdf Bullying Prevention and Support among School-aged Children and Youth: A Review of the Literature, 2012.

¹²²<https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-10/prevention-and-intervention-mtss-approaches-to-bullying-research-summary.pdf> Prevention and Intervention: Multi-tiered Approaches to Bullying, 2017.

¹²³https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/48930/298-72904-Kronberga_Ilona_ik14159.pdf?sequence=1&isAllowed=y Nepilngadīgo personu likumpārkāpumu prevencija kā kriminālsoda mērķis, 2019.

- jaunpienācēji jau izveidotā klases kolektīvā;
- izglītojamie, kas apgūst speciālās izglītības programmas, vai izglītojamie ar kustību un attīstības traucējumiem.

Dažādības pieņemšana

Jebkurā grupā/ klasē un izglītības iestādē ir dažādi izglītojamie – atšķirīgi pēc tautības, valodas, reliģiskās piederības, attīstības specifikas un veselības stāvokļa. Ar šo dažādību ir jāsadzīvo, kopā jādarbojas, jājūtas labi. Izglītības iestāde ir vieta, kur apgūst ne tikai mācību saturu, bet arī saskarsmes un socializācijas prasmes. **Izglītības iestādē jāamācās justies labi dažādiem izglītojamajiem, visiem jābūt pieņemtiem un respektētiem.**

Līdz ar dažādības pieņemšanu, izglītojamiem ir jāamāca justies droši sabiedrībā tādiem, kādi viņi ir – mācīt sajūtu, ka tad, kad es jūtos labi, varu būt es pats un darboties kopā ar citiem. Redzot dažādību apkārt, katrā izglītojamajā pašā pieaug drošības izjūta. Izglītojamie pieņem, ka viņiem kādreiz kaut kas var neizdoties, ka viņi var kļūdīties, un, ka sabiedrībā ir vieta arī atšķirīgajiem. Piemēram, ja grupā/ klasē mācās meitene no ārzemēm un runā citā valodā, tad pārējie izglītojamie, viņu pieņemot, netieši mācās un iegūst apjausmu, ka, aizejot uz citu vidi, arī viņi tiks pieņemti.¹²⁴

Sākot no 2020. gada 1. septembra, speciālās pamatzglītības programmas izglītojamiem ar atsevišķiem traucējumiem un saslimšanām Latvijā vairs neīsteno speciālajās izglītības iestādēs, bet gan vispārējās izglītības iestādēs (piemēram, vispārīzglītojošajās sākumskolās, pamatskolās, vidusskolās, ģimnāzijās) jeb **iekļaujoši**.¹²⁵ UNESCO definē iekļaujošu izglītību kā procesu, kurā tiek nodrošinātas atbilstošas visu izglītojamo daudzveidīgās vajadzības, palielinot ikviena līdzdalības iespējas mācību procesā, kultūrā un dažādās kopienās un samazinot izslēgšanas iespējas no izglītības un izglītībā. Galvenais mērķis – mainīt stereotipus un aizspriedumus, attieksmes maiņa.

Pirms bērna ar attīstības traucējumiem iekļaušanas grupas/ klases kolektīvā, ir jāsniedz informācija pārējiem izglītojamiem un arī izglītojamo vecākiem par iekļaujamo

¹²⁴<https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/dazadiba-kopabusana-un-labjutiba> Dažādība, kopābūšana un labjutība, 2020.

¹²⁵https://www.saeima.lv/petijumi/lekļaujosa_izglitiba_berniem_spec_vajadzibam_Latvija.pdf Iekļaujošā izglītība bērniem ar speciālām vajadzībām Latvijā, 2020.

bērnu un norādēm, kā rīkoties kādās specifiskās situācijās, ja tādām ir risks rasties. Bieži vien aizskaršana/aizsargreakcija no citiem izglītojamajiem un vecākiem rodas nepietiekamu zināšanu dēļ. Zemāk apkopoti dažādi resursi dažādības pieņemšanas veicināšanai izglītības vidē.

Viens no veidiem, kā veicināt pieņemošu attieksmi un visu izglītojamo iekļaušanu, klases/ grupas kolektīvā, ir **dažādas iekļaujošas un kolektīvu saliedējošas aktivitātes**.¹²⁶ Kolektīva saliedēšanai un iekļaujošas vides veidošanai var izmantot jebkuras latviešu tautas tradicionālās rotaļas, lomu vai arī citas spēles. Zemāk aprakstīti divi piemēri iekļaujošu aktivitāšu rīkošanai¹²⁷:

Dziļā upe

Inventārs: no divām auklām izveidota „dziļā upe” (attālums starp auklām atkarīgs no dalībnieku skaita), papīra, gumijas vai polietilēna plēves “akmeņi”, līmlente. Dalībniekus sadala 2 komandās un izlozē, kura komanda būs pirmā. Uzdevums komandai: pāriet upi tā, lai tad, pirms visa grupa ir nonākusi otrā krastā, neviens dalībnieks vairs nebūtu tajā krastā, no kura pāriet upi. Pāriet upi drīkst tikai pa akmeņiem.

Mezglis

Visi dalībnieki sastājas aplī, nesadodoties rokās, bet tuvu viens otram. Katram dalībniekam jāsadod rokas ar 2 cilvēkiem, bet ne ar blakus stāvošajiem. Aktivitātes vadītājs pārbauda, vai visi ir sadevušies (lai nav neviena roka brīva). Tad, neatraisot rokas, jāizveido aplis (sejas virziens nav svarīgs). Veiksmīga ir tā grupa, kas spēj izveidot apli. Aktivitāti var veikt 2 vai vairākās grupās (bet ne pārāk mazās), tad uzvarētāja ir tā grupa, kas spēj izveidot apli.

¹²⁶<https://metodes.lv/metodes/iepazisanas-ledus-lausana> Iepazīšanās & ledus laušana, b.g.

¹²⁷http://iic.lv/wp-content/uploads/2017/08/Methodiskie_ieteikumi.pdf Metodiskie norādījumi atbalsta grupām. Atbalsta grupu darbs bērnu un jauniešu ar speciālām vajadzībām un riska grupu integrācijai. 2015.

Rīkojot aktivitātes, jādod dažāda veida uzdevumi – veicami individuāli, mazās grupās, lielās grupās, mainot grupu sastāvu un rosinot izglītojamos gūt sociālās kompetences: sadarboties gan ar pieaugušajiem, gan vienaudžiem un iegūt jaunus draugus. Svarīgi pārrunāt sagaidāmos rezultātus, tā motivējot izglītojamos aktīvai un radošai darbībai, kā arī sniegt iespēju pašiem izglītojamiem vadīt aktivitātes. Katra pasākuma beigās ieteicams organizēt noslēguma apli, kurā katrs izglītojamais stāsta par paveikto, veiksmi un grūtībām, uzklaut izglītojamo ierosinājumus un pasākumu laikā iespēju robežās tos realizēt.

Iekļaujošas izglītības vides veidošanā **būtiska nozīme ir arī pašam pedagogam.** Izglītojamie attiecībās ar citiem bieži izmanto noskatītu uzvedību (īpaši jaunākā vecumā), tādēļ pedagogam ar savu attieksmi un uzvedību ir jārāda piemērs iekļaujošas vides veidošanai, piemēram, komunicējot, uzturot fizisku un emocionālu kontaktu ar iekļaujamo izglītojamo, iesaistot izglītojamo sarunās, spēlēs ar citiem izglītojamiem, meklējot kopīgas intereses ar citiem izglītojamiem un iesaistot tos kopīgās aktivitātēs, uzslavējot izglītojamos u.c. Regulāri nepieciešams skaidrot, kādēļ rotaļu laikā konkrētā uzvedība nav vēlama vai kādēļ spēlēm un rotaļām ir nepieciešami noteikumi.

Kā papildu resursu var izmantot Izglītības attīstības centra izveidoto metodisko materiālu komplektu **“Dažādība kā resurss”**,¹²⁸ kurā sniegti uzdevumu piemēri iekļaujošas izglītības vides veidošanai. Tāpat var izmantot Latvijas Autisma apvienības izveidoto materiālu **“Mācību asistenti bērniem ar autiskā spektra traucējumiem, kā arī bērniem ar uzvedības traucējumiem izglītības iestādē”**,¹²⁹ kurā vērsta uzmanība un skaidroti būtiskie jautājumi saistībā ar autiskā spektra traucējumiem vecākiem, potenciālajiem mācību asistentiem, kā arī pedagogiem un izglītības iestāžu vadībai.¹³⁰ Materiāls pielāgots arī pirmsskolām un sākumskolām. Materiāls sniedz informāciju, kā palīdzēt izglītojamajam ar autiskā spektra traucējumiem vai uzvedības traucējumiem iejusties un pilnvērtīgi piedalīties izglītības iestādes dzīvē, kā izprast izglītojamā vajadzības, spējas un ierobežojumus, un kā viņš sadarbojas ar pedagogiem un vecākiem.

¹²⁸<https://www.iac.edu.lv/izdevumi-un-petijumi/izdevumi/dazadiba-ka-resurss/> Dažādība kā resurss, 2016.

¹²⁹<https://site-881977.mozfiles.com/files/881977/2015-asistenti.pdf> Masistenti bērniem ar autiskā spektra traucējumiem, kā arī bērniem ar uzvedības traucējumiem izglītības iestādē, 2015.

¹³⁰<https://site-881977.mozfiles.com/files/881977/2015-asistenti.pdf> Masistenti bērniem ar autiskā spektra traucējumiem, kā arī bērniem ar uzvedības traucējumiem izglītības iestādē, 2015.

Kolektīva saliedēšana

Izglītojamie izglītības iestādē ne tikai apgūst nepieciešamās zināšanas, bet arī mācās saskarsmi un komunikāciju. Tādēļ ir svarīgi, lai grupa/ klase būtu saliedēta. Lai radītu šādu gaisotni, svarīgi pievērst uzmanību šādām tēmām.

- **Veidot piederības sajūtu kolektīvam**, piemēram, ieviešot grupas/ klases tradīcijas – dzimšanas dienu atzīmēšanu, nodarbības/ stundas ar tēju un cepumiem, ekskursijas utt.. Tas, cik vienoti, piederīgi un iekļauti izglītojami jutīsies izglītības iestādē, noteiks to, cik daudz viņi cietīs no nīrgāšanās, pakļausies riskantai uzvedībai un atkarībām. Kopīgās aktivitātēs ieteicams iesaistīt arī izglītojamo vecākus vai likumīgos pārstāvjus.
- **Definēt grupas/ klases vērtības, individuālās vērtības**, lai nerastos šķelšanās un izglītojamo atgrūšana. Vērtību definēšana ļaus visai grupai / klasei nonākt "vienā lappusē", piemēram, diskusijas formātā mazākās grupās izglītojamie vienojas par kopīgo vērtību no piedāvātajām, bet vēlāk visa grupa / klase kopā vienojas par vissvarīgākajām.
- **Praktizēt aktivitātes, kur vērtības jānosauc vārdos**. Jo labāk izglītojamie spēs noformulēt jūtas vārdos, jo mazāk viņiem būs vajadzība tās parādīt fiziski. Piemēram, izveidojot emociju skalu, kur katrs izglītojamais atzīmē, kā jūtas. Tālāk ar emociju zīmēšanu, to komentēšanu, runāšanu dažādos balsos toņos un noskaņās padziļināti iepazīstas ar tām. Tāpat mācību gada sākumā var aicināt izglītojamos uz mazām papīra lapām sarakstīt pozitīvus novēlējumus vai labus vārdus citiem, un salikt šīs lapas vienā burciņā/ traukā. Turpinoties mācību gadam, nedēļu vai dienu iesākt ar kopīgu vienas lapas izvilkšanu no burciņas, nolasīšu, pārrunāšanu, un vienošanos kā šo dienu/ nedēļu iespējams kopīgi pavadīt, balstoties uz šo novēlējumu/ labos vārdus. Pirmsskolas izglītības iestādēs pozitīvos novēlējumus pieraksta pedagogs.
- **Veidot drošu vidi problēmsituāciju risināšanai**. Piemēram, iknedēļas improvizācijas teātris vai drāmas nodarbības par izglītojamo izvēlētām tēmām.
- **Organizēt ideju dienas**, kuru ietvaros ar kolāžām, uzvedumiem, diskusijām apskata jautājumus, piemēram, kā iegūt jaunus draugus, kā sadarboties ar cilvēkiem, utt.

- **Mācīt atpazīt sociālās izolācijas gadījumus.** Piemēram, stāstīt un rādīt, kā draudzēties ar cilvēkiem, kuri ir vientuļi, kā viņus uzrunāt.¹³¹

Sadarbības, klases kolektīvu saliedēšanas veicināšanai un cieņpilnu attiecību veidošanai var izmantot Latvijas Bērnu Labklājības tīkla izveidoto rokasgrāmatu sākumskolas pedagogiem "**Līdzdalības piedzīvojums**",¹³² kurā apskatīti dažādi atbalsta instrumenti klases/ grupas saliedēšanai.

Jaunu izglītojamo iejušanās veicināšana

Grupas/ klases kolektīvam pievienojoties jaunam izglītojamajam, jāpārliecinās, ka pārējie izglītojamie apzinās, ka jaunpienācējam var būt nepieciešama palīdzība, lai iejustos un aprastu ar jauno vidi. Pedagoģa uzdevums būtu pārrunāt ar audzēkņiem to, kā viņi varētu palīdzēt jaunajam biedram iejusties.

Lai sagatavotu veselīgu vidi jaunā grupas/ klases biedra pieņemšanai, ir svarīgi pārrunāt šādus jautājumus pirms jaunpienācēja ierašanās:

- kurš kādreiz ir bijis jaunā vietā, kur nevienu nav pazinis;
- kā jūs jūtaties, atrodoties svešā vietā;
- vai jūs baidāties no atšķirīgā;
- kāda informācija šim jaunajam cilvēkam varētu būt noderīga, kas būtu jāzina;
- kā mēs varam palīdzēt viņiem justies ērti mūsu kolektīvā?

Lai veicinātu izglītojamā adaptāciju pirmsskolā, var tikt piedāvāta vecāku klātbūtne – vecāka iesaiste adaptācijas procesā ir ļoti vēlama izglītojamā emocionālajai labizjūtai. Savukārt sākumskolā, lai jaunpienācējs labāk integrētos kolektīvā, pirmajā dienā, var "piešķirt" klasesbiedru, kurš labprāt izrādītu izglītības iestādi, kopā pusdienotu, pastāstītu par sevi un uzsāktu draudzību. Tam ir nepieciešams iepriekš apzināt potenciālos izglītojamos, kuri brīvprātīgi vēlētos piedalīties šajā integrācijas posmā un kļūt par jaunā izglītojamā draugu. Ir svarīgi, lai šis izglītojamais (var būt arī vairāki) būtu:

- uzticams;

¹³¹<https://www.uzvediba.lv/blogs/params/post/4045744/ka-saliedet-konfliktējošu-klasi? 2022>.

¹³²<http://www.bernulabklajiba.lv/projekti/bernu-iesaistes-programma/> Rokasgrāmata sākumskolas skolotājiem "Līdzdalības piedzīvojums", 2017.

- iesaistītos skolas dzīvē;
- draudzīgs;
- pārliecināts.

Lai veicinātu izglītojamo iejušanos kolektīvā, ieteicams īstenot iepazīšanās jeb "ledus laušana" aktivitātes. Tās ir noderīgas ne tikai mācību perioda sākumā vai mācību semestra sākumā, kad visi izglītojamie cits citu labi nepazīst, bet arī, kad jau esošā kolektīvā pievienojas jauns izglītojamais. Saudzīgs ievads jaunā vidē un saliedēšanas spēles var uzlabot kolektīva mikroklīmatu, atvieglojot izglītojamajiem dalīšanos savos viedokļos vai saprasties ar citiem izglītojamiem. Uzsākot iepazīstināt izglītojamos ar jaunpienācēju, ir nepieciešama laba, uz saliedētību orientēta spēle.

Zemāk apkopotas dažas iepazīšanās spēļu idejas gan pirmsskolas, gan sākumskolas izglītojamiem.

Pirmsskolas izglītojamiem

Draudzības kamoliņš – tiek paņemts dzijas kamoliņš, bērni sasēžas pusaplī, jaunpienācējs sēž blakus audzinātājam. Audzinātāja lūdz katru audzināmo iepazīstināt ar sevi un pastāstīt, ko labu par kādu savu grupas biedru, turpinājumā nododot šo kamoliņu nākamajam izglītojamajam (tam nav jābūt blakussēdētājam), nākamais atkārtoti to pašu, līdz visi ir ar sevi iepazīstinājuši un vidū ir izveidojies draudzības tīkls, ko visi kopīgi var apskatīt. Beigās ar sevi iepazīstina arī jaunpienācējs, pastāstot par sevi un to, kas viņu aizrauj.

Sākumskolas izglītojamiem

Katrs izglītojamais izveido nelielu prezentāciju (elektroniskā vai papīra formātā), kurā pastāsta par sevi, lietām, kas aizrauj, hobijiem, ar ko nodarbojas brīvajā laikā, utt.. Pēc tam klases priekšā prezentē savu mini biogrāfiju pārējiem klases biedriem. Tā ir iespēja arī pārējiem klases biedriem vienam par otru uzzināt ko jaunu.

“Patiesība vai meli” – katram bērnam par sevi jāuzraksta 2 patiesi fakti un viens nepaties, tad, saucot šos faktus, jaunajam klases biedram ir jāmin, kurš no trijiem faktiem ir nepaties. Tas ļaus jaunajam klases biedram tuvāk iepazīt pārējos.

Konfekšu spēle – pedagogs sagatavo bļodu ar konfektēm vai veselīgiem našķiem un lūdz katram izglītojamajam paņemt 1 – 5 našķus, bet nesaka, kas ar tiem būs jādara. Kad visi izglītojamie ir paņēmuši vēlamo našķu skaitu, tie sasēžas aplī, un tad pedagogs pastāsta, ka katram par sevi jāpastāsta tik daudz fakti, cik konfektes/veselīgos našķus izglītojamais ir paņēmis. Našķus drīkst apēst tikai pēc pastāstīšanas.

Sākumskolas izglītojamajiem idejas saliedēšanas spēlēm iespējams atrast arī Latvijas Bērnu Labklājības Tilta materiālā **“Rokasgrāmata skolotājiem”**.¹³³

Ir svarīgi, ka jebkurš izglītības iestādes pedagogs veic novērojumus, pārliecinoties, ka jaunā izglītojamā integrācija jaunajā grupā/ klasē noritējusi veiksmīgi. Pedagogam ir **jāpārrunā ar izglītojamo**, kā viņš jūtās jaunajā grupā/ klasē, jānoskaidro, ar kādiem izaicinājumiem audzēknis saskaras jaunajā vidē, kā pārmaiņas ir ietekmējušas emocionālo stāvokli, lai vajadzības gadījumā varētu reaģēt un novērst ņirgāšanās riskus. Jaunam izglītojamajam var sagādāt grūtības būt atklātam pret pedagogiem, tāpēc ir svarīgi veidot cieņpilnas un empātiskas attiecības ar viņu jau pirmajās dienās. Jāpārliecinās, ka izglītojamie zina, ka var uzticēties, lai palīdzētu viņiem iejusties, un mudināt viņus sniegt gan sliktas, gan labas atsauksmes par mācībām, jaunajiem draugiem un jauno izglītības iestādi.

Grupas/ klases audzinātājiem ieteicams **konsultēties arī ar citiem pedagogiem**, noskaidrojot, kādi ir viņu novērojumi par mikroklimatu grupā/ klasē, un jaunā izglītojamā integrēšanas procesu.

Jaunā izglītojamā integrācijas svarīgs solis ir **tikšanās ar izglītojamā vecākiem**. Kad ir pagājis neilgs laiks (pāris nedēļas), vecākus ieteicams uzaicināt pārrunāt bērna integrācijas procesu, kas ir izdevies un kur radušās grūtības. Sarunas laikā ir jāuzklausa un jānoskaidro o vecākiem viss, ko izglītojamais nav teicis skaļi grupā/ klasē, un jāpārliecinās, ka vecāki darbojas kopā ar pedagogu jaunā izglītojamā interesēs. Bērni ļoti labi jūt vecāku emocijas, tādēļ svarīgi vecākiem stiprināt pārliecību, ka izglītības iestāde ir laba vieta viņu bērnam. Ja vecāks jutīsies droši, tāpat jutīsies arī pats izglītojamais.

Ieteikumi starpinstitucionālai sadarbībai

Būtiska loma ņirgāšanās izplatības mazināšanai ir vienotai un koordinētai rīcībai visos līmeņos, prevencijas pasākumiem, iesaistīto pušu rīcības ceļiem un savstarpējai sadarbībai starp iestādēm. Ir būtiski par noteiktu bērnu augstiem riskiem pārrunāt jautājumus

¹³³http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2017/12/ROKASGRAMATA_SKOLOTAJIEM_8_sadarbiba.pdf Rokasgrāmata skolotājiem, b.g.

ņirgāšanās prevencijas komandā un nepieciešamības gadījumā rīkot arī pašvaldības sadarbības grupas sanāksmi.

Konsultatīvā atbalsta veidi

Valsts apmaksātas psihologu un psihoterapeitu konsultācijas¹³⁴

Ģimenes ārsti pie noteiktiem psihiskās veselības traucējumiem pacientu var nosūtīt uz valsts apmaksātām konsultācijām pie atbilstoša speciālista.

Pakalpojums ir pieejams pacientiem ar depresiju, kā arī noteiktām diagnozēm, lai risinātu ar stresu saistītus traucējumus, neirotiskā spektra traucējumus un ēšanas traucējumus.

3.6. TERCIĀRĀ PREVENCIJA

Terciārā prevencija ir mērķtiecīgs pasākumu plāns, lai izvairītos no atkārtotām ņirgāšanās situācijām un atkārtotas nonākšanas upura lomā. Tādējādi terciārajai prevencijai ir divi galvenie darbības virzieni – viens ir vērsts uz pāridarītāju un vērotājiem, lai novērstu šādu situāciju atkārtošanos, bet otrs ir vērsts uz upura vajadzībām, lai mazinātu ņirgāšanās izraisītā kaitējuma sekas.

Terciārā līmeņa pamatprincipi:

1. ātra rīcība, pamanot vai atklājot ņirgāšanos;
2. individuālas vai kolektīvas sarunas ar katru iesaistīto pusi (upuri, pāridarītāju, vērotājiem);
3. rīcības plāns (algoritms) ņirgāšanās gadījumā;
4. starpinstucionālās sadarbības iespējas.

¹³⁴<https://www.mk.gov.lv/lv/jaunums/iedzivotaji-ar-psihiskas-veselibas-sarezgijumiem-var-sanemt-valsts-apmaksatas-psihologu-konsultacijas> ledzīvotāji ar psihiskās veselības sarežģījumiem var saņemt valsts apmaksātas psihologu konsultācijas, 2021.

Ātra rīcība, ja notikusi ņirgāšanās

Ņirgāšanās parasti pastāv tur, kur tā netiek uztverta pietiekami nopietni vai tiek pieļauta. Nedrīkst paļauties, ka izglītojamie “paši tiks galā”, ir nepieciešama palīdzība no malas. Gadījumā, ja izglītības iestādē notikusi ņirgāšanās, nepieciešams veikt atbilstošas darbības ņirgāšanās seku un iespējamās izplatības mazināšanai. Izglītības iestādē izveidotā ņirgāšanās prevencijas komanda (apskatīts 3. nodaļā) ir atbildīga par ņirgāšanās situācijas iespējami **ātru un tūlītēju risināšanu**. Ņirgāšanās prevencijas komandai jāorganizē individuālas tikšanās ar ņirgāšanās upuri, pāridarītāju vērotājiem drošā un nepiespiestā atmosfērā, lai atklāti un bez apvainojumiem apspriestu notikušo situāciju.



Ja notikusi ņirgāšanās, ir svarīgi:

- **neignorēt redzēto vai dzirdēto** – nedomāt, ka izglītojamie paši tiks galā un atrisinās problēmas;
- **necensties uzreiz visu klātbūtnē risināt problēmu un noskaidrot faktus;**
- **koncentrēties uz piemērotākā risinājuma izveidošanu**, nevis uz vainīgā meklēšanu;
- **nepratināt vai neveikt pārrunas ar izglītojamiem citu klātbūtnē** – ko kurš ir redzējis vai darījis. Iesaistītos izglītojamos jāiztaujā atsevišķi;
- **nelikt izglītojamiem uzreiz salīgt mieru un atvainoties** vienam otram.^{135, 136}

Plašāk par rīcību ņirgāšanās gadījumā var skatīt digitālo kursu pedagogiem epizodē **“Kā rīkoties ņirgāšanās situācijās?”**.¹³⁷

Pedagogu un atbalsta personāla sadarbība

Novērojot ņirgāšanos, ir svarīga tūlītējā un ātra rīcība, lai samazinātu tās sekas. Fiziskas vai emocionālās vardarbības gadījumā vadītāju un pedagogu rīcību regulē izglītības iestādes iekšējie kārtības noteikumi.

¹³⁵<https://www.stopbullying.gov/prevention/how-to-prevent-bullying> How to prevent bullying, b.g.

¹³⁶<https://www.mass.gov/service-details/direct-from-the-field-a-guide-to-bullying-prevention> Direct From the Field: A Guide to Bullying Prevention, b.g.

¹³⁷<https://www.youtube.com/watch?v=hg3lI7ehJz8&list=PLgVhm3okTAK2K21meaHK38ZaKUZnQ4Tlf&index=6> Ātras rīcības bloka epizode “Kā rīkoties ņirgāšanās situācijās?”, 2022.

Ja konstatēts konflikts starp izglītojamiem, kura laikā saskatāma jebkāda veida ņirgāšanās, tiek veiktas šādas darbības:

- 1.** jebkurš izglītības iestādes darbinieks, kurš konstatējis ņirgāšanos, **nekavējoties rīkojas** un atbilstoši rīcības shēmai veic nepieciešamās darbības situācijas risināšanai;
- 2.** izglītības iestādes darbinieks, kurš konstatējis ņirgāšanos, **vēršas pie iesaistīto izglītojamo grupu/ klases audzinātājiem** (ja attiecināms), izstāstot situāciju un lūdzot palīdzību sarunu vešanā ar visām iesaistītajām pusēm;
- 3. tiek organizētas pārrunas ar visām iesaistītajām pusēm** – upuri, pāridarītāju, vērotāju. Visās situācijās, kurās nav iespējams pārrunas veikt ar visām trīs iesaistītajām pusēm reizē, primāri jāveic pārrunas ar upuri, pēc tam ar pāridarītāju un vēlāk ar vērotājiem;
- 4. ja ņirgāšanās iesaistīts izglītojamais ar speciālām vajadzībām, gadījuma risināšanā uzreiz jāiesaista izglītības iestādes sociālais pedagogs vai psihologs.** Parasti izglītības iestādē izglītojamajam ar speciālām vajadzībām ir kāda uzticības persona, tuvākais draugs vai vienkārši cilvēks, kura kompānijā izglītojamais jūtas droši un labi. ņirgāšanās risināšanā vēlams iesaistīt arī šo personu, lai sniegtu papildus emocionālo atbalstu izglītojamajam ar speciālām vajadzībām;
- 5. ja ņirgāšanās notikusi nodarbības/ mācību stundas laikā,** pedagogam jāizvērtē situācija un jāievēro ātras rīcības princips:
 - a. jāpārtrauc nodarbība/ mācību stunda, norādot izglītojamajiem, ka ņirgāšanās nekādā veidā netiek tolerēta,** jāizvērtē situācijas nopietnība. Vajadzības gadījumā jāvēršas pie ņirgāšanās prevencijas komandas, lūdzot palīdzību risināt situāciju;
 - b. jāvēršas pie upura,** jāizrāda atbalsts, piemēram, nostājoties blakus, pajautājot vai viss ir kārtībā. Upurim jāpiedāvā iespēja iziet ārā no klases telpas (pirmsskolas un sākumskolas jaunāko klašu izglītojamajiem šādā gadījumā jādodas ārā no telpas kāda pedagoga vai pedagoga palīga pavadībā), pabūt vienatnē, vai aiziet pie izglītības iestādes sociālā pedagoga vai psihologa, vai kāda no ņirgāšanās prevencijas komandas;

- c. pēc situācijas stabilizēšanas ar upuri, **jāvēršas pie pāridarītāja un vērotājiem** – pārējiem grupas/ klases izglītojamajiem. Jāveic kopīgas pārrunas par situāciju, tās negatīvo ietekmi un sekām;
 - d. Sarežģītos vai ļoti nopietnos gadījumos, pāridarītājs jāaizved pie izglītības iestādes sociālā pedagoga vai psihologa, vai kāda no ņirgāšanās prevencijas komandas;
6. ja kādā no sarunu pārrunu posmiem pedagogs/-i saprot, ka netiks galā ar situāciju, **jāvēršas pie izglītības iestādes sociālā pedagoga, psihologa vai izglītības iestādes ņirgāšanās prevencijas komandas;**
7. pēc sarunas organizēšanas ar iesaistītajām pusēm, grupas/ klases audzinātājs **ziņo izglītības iestādes vadītājam par konstatēto konflikta vai ņirgāšanās situāciju.** Ja tā ir bijusi konfliktsituācija, klases audzinātājs elektroniskajā klases žurnālā veic ierakstu vai nosūta ziņu izglītojamo vecākiem. Pirmsskolas izglītības iestādēs par bērna uzvedību vecākiem ziņo klātienē, brīdī, kad viņš ieradies pakalā savam bērnam. Ja pārrunu laikā apstiprinās aizdomas par ņirgāšanos, pedagogs fiksē gadījumu, pierakstot, kuri izglītojamie ir iesaistīti un kas noticis, un ziņo izglītojamā vecākiem un vienojas par kopīgām pārrunām. Pārrunu mērķis ir rast risinājumu ņirgāšanās izplatības mazināšanai, nevis meklēt vainīgos;
8. **pēc ņirgāšanās gadījuma, jāseko līdzi izglītojamajiem** un nepieciešamības gadījumā pēc 1 – 2 nedēļām jāveic atkārtotas sarunas, lai noskaidrotu vai ņirgāšanās nav atkārtojusies;
9. **ja situācija ir komplicēta, tad izglītības iestādes vadītājs aicina ņirgāšanās iesaistīto izglītojamo vecākus uz sarunu klātienē** izglītības iestādē kopā ar ņirgāšanās prevencijas komandu, kuras laikā cenšas situāciju atrisināt, un vajadzības gadījumā piesaista vēl citus speciālistus (izglītības iestādes vai pašvaldības nodrošinātu psihologu, sociālo pedagogu u. c.).

Pēc notikuma izvērtēšanas, ja tiek konstatēts, ka arī turpmāk audzēkņa uzvedība apdraud savu un pārējo audzēkņu drošību, veselību un dzīvību, izglītības iestādes vadītājam jālemj par mācību nodrošināšanu citā telpā un atbalsta pasākumu piemērošanu.

Izglītības iestādes vadītājam ir tiesības pieaicināt nepieciešamos speciālistus, lai nodrošinātu uzlabojumus izglītojamā uzvedībā un mācībās, kā arī attiecīgajai pašvaldībai ir

jānodrošina atbalsta personāla pakalpojumi, ja izglītības iestādē nav šādu speciālistu. Ja izglītojamā uzvedībā nav uzlabojumu un vecāki nevēlas sadarboties ar izglītības iestādi, bet situācijas risināšanā vēlas iesaistīt citus speciālistus, vadītājs šo informāciju nosūta attiecīgajai pašvaldībai un vēršas pašvaldības izveidotajā bērnu tiesību aizsardzības sadarbības grupā¹³⁸. Tā ir tiesīga sasaukt starpinstitūciju sanāksmi, kas lemj par turpmākajiem atbalsta pasākumiem izglītojamam. Sanāksmē pieaicina izglītības iestādes atbildīgos speciālistus, izglītojamā vecākus, pašvaldības izglītības speciālistu vai pārstāvjus no attiecīgās pašvaldības izglītības pārvaldes, sociālā dienesta, bāriņtiesas, VBTAI un citus speciālistus.¹³⁹

Atbalsta personāla darbu un kompetences izglītības iestādē paplašināti aprakstītas Valsts Izglītības satura centra (VISC) veidotā metodiskajā līdzeklī **“Atbalsta komandas darba organizācija izglītības iestādē”**.¹⁴⁰ Atsevišķi psihologa darbībai izglītības iestādē, izstrādātas rekomendācijas **“Metodiskās rekomendācijas psihologa profesionālajai darbībai izglītības iestādē”**.¹⁴¹

Saruna ar iesaistītajām pusēm



Saruna ar upuri

Izglītojamie, kuri ir piedzīvojuši ģirgāšanos vai ir bijuši tās liecinieki, iespējams, vēlētos to apspriest ar saviem vecākiem vai pedagogiem, bet nezina, kā uzsākt sarunu. Daži bērni var baidīties, ka notikušā dēļ viņiem būs “nepatikšanas”. Citi var izjust apmulsumu vai kaunu.

Vecāki var pamanīt izmaiņas izglītojamā uzvedībā, bet viņiem trūkst iemaņu par to runāt tā, lai bērns nejostos neērti. Pedagoga pienākums ir redzēt un pamanīt, lai izglītojamo

¹³⁸<https://likumi.lv/ta/id/293496-noteikumi-par-instituciju-sadarbibu-bernu-tiesibu-aizsardziba> Ministru kabineta noteikumi Nr. 545, 2017.

¹³⁹<https://likumi.lv/ta/id/201106-kartiba-kada-nodrosinama-izglitojamo-drosiba-izglitibas-iestades-un-to-organizetajos-pasakumos> Ministru kabineta noteikumi Nr.1338, 2009.

¹⁴⁰https://registri.visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/atb_komandas_organizacija.pdf Atbalsta komandas darba organizācija izglītības iestādē. Metodiskais materiāls. VISC, 2015

¹⁴¹<https://www.ikvd.gov.lv/lv/media/1131/download> Metodiskās rekomendācijas psihologa profesionālajai darbībai izglītības iestādē. Iveta Grāvīte, Rita Niedre, Ivans Jānis Mihailovs. 2020.

mijiedarbība nepārkāptu personīgās telpas robežas mazāk aizsargātākiem izglītojamajiem, kuri dažādu iemeslu dēļ var atšķirties no pārējiem, tādējādi kļūstot par ņirgāšanās upuriem.

Jebkuram izglītības iestādes darbiniekiem, atklājot vai pamanot ņirgāšanos izglītības vidē, ir jārikojas nekavējoties un vispirms jāsniedz atbalsts ņirgāšanās upurim:

- 1. jāpārliecinās, ka izglītojamais ir drošībā** (atsevišķā telpā, prom no citiem izglītojamiem) un jācenšas nepieļaut atkārtotu ņirgāšanos;
- 2. jānomierina un jāpaskaidro izglītojamajam, ka viņš nav vainīgs pie radušās ņirgāšanās situācijas;**
- 3. jāpiedāvā** upurim pārrunāt notikušo privāti arī turpmāk;
- 4. sarunā ar izglītojamo, jāieklaušās ar cieņu un iejūtību, radot drošības sajūtu. Jābūt pacietīgam,** ja izglītojamais nevar vai negrib uzreiz runāt par notikušo, nesteidzināt, dot laiku nomierināties, sajusties drošībā. **Mēģināt izprast izglītojamo, jautājumus uzdot vienkāršus un pamazām,** lai neradītu papildus stresu;
- 5. jājautā par izglītojamā bažām un vajadzībām** saistībā ar radušos situāciju, piemēram, bailēm atgriezties iestādes gaitenī vai grupas/ klases telpā, vai vajadzību pabūt ilgāku laiku vienatnē vai pie uzticības personas (cita izglītojamā – laba drauga (sākumskolas izglītojamajiem), vai pedagoga, kas veic šo sarunu ar upuri), sniegt atbildes uz visiem viņa jautājumiem;
- 6. jāsniedz izglītojamā vecumam atbilstošu informāciju par tālāko darbības plānu** dotajā situācijā, piemēram, pastāstīt, ka tiks veiktas pārrunas arī ar pāridarītāju, ar mērķi, lai pāridarītājs tā vairs nerīkotos. Pastāstīt, ka situācija tiks pastāstīta gan upura, gan pāridarītāja vecākiem;
- 7. ja ņirgāšanās situācijā iesaistīts izglītojamais ar speciālām vajadzībām, gadījuma risināšanā uzreiz jāiesaista izglītības iestādes sociālais pedagogs vai psihologs. Tāpat izglītojamajiem jāsniedz atbalsts atbilstoši izglītojamo personīgajām vajadzībām** (ļaut pabūt vienatnē, klusumā, iedot paklausīties mūziku vai paskatīties kādu video, kas sniedz izglītojamajam emocionālās drošības sajūtu). Ja izglītojamā preferences nav zināmas, pajautāt palīdzību sociālajam pedagogam, psihologam, vai sazināties ar vecākiem un noskaidrot, kas vislabāk stresa situācijās bērnu nomierina;

8. **par visiem ņirgāšanās gadījumiem ir jāinformē upura vecākus**, izglītojot par ņirgāšanās nelabvēlīgajām un ilgstošajām sekām, sniedzot padomu, kā runāt ar izglītojamo mājās par radušos situāciju. Jāatgādina, ka **vecāku sarunai ar bērnu jābūt saprotošai un atbalstošai**, nav ieteicami pārmetumi, vēlme atriebties vai vecāku "varas izrādīšana" pāridarītājam vai viņu ģimenes locekļiem. Ir **jāiesaista vecākus ņirgāšanās izskaušanā**, organizējot pārrunas par notikušo un nākamajiem darbības soļiem ar ņirgāšanās prevencijas komandas pārstāvjiem;
9. **jāsniedz emocionāls un praktisks atbalsts**, vajadzības gadījumā jānosūta pie speciālista – izglītības iestādes sociālā pedagoga vai psihologa, vai kāda no ņirgāšanās prevencijas komandas;¹⁴²
10. **pēc ņirgāšanās gadījuma, jāseko līdzi izglītojamajam** un nepieciešamības gadījumā pēc 1 – 2 nedēļām jāveic atkārtotas sarunas, lai noskaidrotu vai situācija ir uzlabojusies un vai ņirgāšanās nav atkārtojusies.



Saruna ar pāridarītāju

Pēc notikušas ņirgāšanās, jāmeģina atrast kontakts ar pāridarītāju. **Svarīgi ir censties nerīkoties pārsteidzīgi**, jo pirmā reakcija var būt – jāsoda pāridarītājs.

Pāridarītājam ir vajadzīga disciplīna, taču tikpat svarīgi ir arī sniegt atbalstu un tālākos norādījumus. Saprotāša, pretimnākoša pieeja mudinās arī izglītojamā laipnāku, maigāku uzvedību esošās situācijas kontekstā un vairo uzticamību kopumā. Tas, savukārt, varētu veicināt izglītojamo citās reizēs vērsties pie šīs uzticības personas, lai pārrunātu savus iekšējos pārdzīvojumus un neļaut tiem ietekmēt apkārtējos. Pāridarītājā ir **uzmanīgi jāieklausās, tajā pašā laikā norādot, ka viņa uzvedība netiek atbalstīta**. Jāmēģina noskaidrot, kādi iemesli ir viņa nevēlamajai uzvedībai – iespējams, ka viņš nepareizi uztvēra upura uzvedību vai reakciju uz kaut ko citu. Kad noskaidrots, kas izraisījis šādu uzvedību, jāmeģina sniegt atbilstoši norādījumi un emocionāls atbalsts. Piemēram, izskaidrojot upura uzvedību pirms ņirgāšanās, vai palīdzot pāridarītājam izdomāt, kā piemērotākā veidā reaģēt

¹⁴²<https://apps.who.int/iris/handle/10665/324930>. School-based violence prevention: a practical handbook, 2019.

situācijās, kad apkārtējo uzvedība pāridarītājam šķiet “traucējoša”, vai kā pozitīva veidā piesaistīt uzmanību no vienaudžiem un sasniegt vēlamu.

Jebkuram izglītības iestādes darbiniekam, pamanot ģirgāšanos izglītības vidē, ir jārikojas nekavējoties un jārunā ar pāridarītāju:

- 1. izglītojamais jāaizved uz atsevišķu telpu**, prom no citiem izglītojamajiem (ja iesaistīti vairāki pāridarītāji, ar katru no tiem sarunas ir jāveic atsevišķi. Sarunas jāveic pēc iespējas ātrāk pēc notikušā, bet, ja personāla trūkuma dēļ to nav iespējams realizēt paralēli ar katru pāridarītāju, sarunas jāveic ar katru pēc kārtas, nodrošinot, ka pārējie tikmēr nepazūd, neaiziet prom);
- 2. akūta stresa/ trauksmes gadījumā ir jāpalīdz izglītojamajam nokļūt pie izglītības iestādes psihologa vai sociālā pedagoga** ar mērķi stabilizēt emocionālo stāvokli;
- 3. komunikācijā ar pāridarītāju, jānoskaidro izveidojušies apstākļi.** Sarunā ar pāridarītāju jāiedziļinās nevēlamās komunikācijas iemeslos. Izjautājot jānoskaidro, kas noticis, kā situācija radās un attīstījās, kas pamudinājis tā rīkoties, kā pāridarītājs varēja rīkoties citādi, kāpēc (pēc pāridarītāja domām) upuris ir šādā situācijā, kādi varētu būt neredzamie iemesli, kā viņš varētu palīdzēt upurim un ko varētu darīt, lai upuris justos iederīgs un pieņemts. Vecumposmam atbilstošā veidā jāpaskaidro iespējamās negatīvās ģirgāšanās sekas visām iesaistītajām pusēm, t.sk. pašam pāridarītājam. Pēc situācijas novērtēšanas, vajadzības gadījumā jāiesaista kāds no ģirgāšanās prevencijas komandas. Sarunai ar pāridarītāju jābūt cieņpilnai. Ja iespējams, jāatrod veids, kā pāridarītāju varētu iesaistīt ģirgāšanās novēršanā, piemēram, uzticot viņam atbildību nodrošināt kārtību klasē/ grupā;
- 4. nepieciešamības gadījumā, piemēram, ja pāridarītājs nav gatavs runāt ar pedagogu, kas ir pamanījis ģirgāšanos, iet prom vai izrāda necieņu, smejas, izturas rupji pret pedagogu, jāiesaista izglītības iestādes psihologs, sociālais pedagogs, vai kāds no ģirgāšanās prevencijas komandas.** Sociālais pedagogs vai psihologs jāiesaista **arī tad, ja pāridarītājs ir izglītojamais ar speciālām vajadzībām;**
- 5. par visiem ģirgāšanās gadījumiem ir jāinformē pāridarītāja vecāki**, aicinot ar izglītojamo mājās pārrunāt notikušo ģirgāšanos. Jāatgādina, ka **vecāku sarunai ar bērnu jābūt saprotošai un atbalstošai**, nav ieteicami pārmetumi. Ir jāiesaista

vecākus ņirgāšanās izskaušanā, organizējot pārrunas par notikušo un nākamajiem darbības soļiem ar ņirgāšanās prevencijas pārstāvjiem;

6. **pēc ņirgāšanās gadījuma, jāseko līdzī izglītojamajam** un nepieciešamības gadījumā pēc 1 – 2 nedēļām jāveic atkārtotas sarunas, lai noskaidrotu vai ņirgāšanās nav atkārtojusies;
7. pēc notikuma izvērtēšanas, ja tiek konstatēts, ka arī turpmāk izglītojamā uzvedībā nav novērojami uzlabojumi, izglītības iestādes vadītājs var lemt par īslaicīgu mācību nodrošināšanu citā telpā un atbalsta pasākumu piemērošanu;
8. izglītības iestādes vadītājs var pieaicināt nepieciešamos speciālistus, lai nodrošinātu uzlabojumus izglītojamā uzvedībā un mācībās.¹⁴³



Darbs ar vērotājiem

Kad situācija pārrunāta ar upuri un pāridarītāju, jāpievēršas sarunai ar vērotājiem. Ja izglītības iestādes ņirgāšanās prevencijas komandā ņirgāšanās situācijas brīdī ir pieejami pietiekami daudz komandas locekļu, pārrunas ar vērotājiem var veikt arī paralēli, kamēr citi kolēģi runā ar upuri un pāridarītāju.

Iesākot pārrunas ieteicams noskaidrot izglītojamo redzējumu par notikušo. Bieži vērotāji noliedz savu iesaisti ņirgāšanās situācijās vai nesaprot savu lomu tajā, tādēļ uzsākot sarunu ir jāpalīdz izglītojamiem saprast, kā ņirgāšanās attiecas arī uz viņiem un kādēļ ar viņiem par to tiek runāts. Pirmsskolas izglītības iestādēs pārrunas var organizēt sarunu veidā, savukārt sākumskolas izglītības iestādēs situācijas pārrunāšanu var iesākt, piemēram, aicinot izglītojamos uz lapām anonīmi aprakstīt, kas notika un kā viņi tajā situācijā jutās.

Sarunā ar vērotājiem ieteicams pārrunāt:

1. Kas notika un kā viņi konkrētajā situācijā jutās?
2. Kāpēc, viņuprāt, šāda situācija radusies?

¹⁴³<https://likumi.lv/ta/id/201106-kartiba-kada-nodrosinama-izglitajamo-drosiba-izglitibas-iestades-un-to-organizetajos-pasakumos> Ministru kabineta noteikumi Nr. 1338, 2009.

3. Vai vērotāji zina, kādas ir sekas no ņirgāšanās visām trīs iesaistītajām pusēm?
4. Kāpēc vērotāji neiesaistījās/ nepalīdzēja upurim?
5. Kāpēc vērotāji (iespējams, pasīvi) atbalstīja pāridarītāja rīcību?
6. Kā palīdzēt upurim šādās situācijās?
7. Iedrošināt un pārrunāt par palīdzošām aktivitātēm upurim, gadījumā, ja notiks vēl kāds ņirgāšanās gadījums.

Ņirgāšanās var notikt citu izglītojamo klātbūtnē, tomēr bieži vien vērotāji neiejaucas. Pāridarītāji dažreiz var pat justies iedrošināti no vērotāju klātbūtnes. Zināšanu sniegšana, kas paredzēta un aprakstīta primārajā un sekundārajā prevencijas līmenī par ņirgāšanās mazināšanu, palīdz to novērst, un iedrošina vērotājus iejaukties situācijās. Pēc katra ņirgāšanās gadījuma nepieciešams atsvaidzināt zināšanas par ņirgāšanās mazināšanu, iespējām ņirgāšanos novērst, cieņpilnu attiecību veidošanu, grupas/ klases vērtībām, iespējām ziņot par ņirgāšanos u.c. jautājumiem (t.sk. saturā izmantojot 3. nodaļā minētos ieteikumus izglītojamajam, kā rīkoties, nonākot ņirgāšanās situācijā). Zināšanu atsvaidzināšanu var iekļaut grupas nodarbību, vai klases stundu ietvaros, kur piedalās visi grupas/klases izglītojamie.



Sadarbība ar vecākiem

Ņirgāšanās gadījumā grupas/ klases audzinātājam, izglītības iestādes vadītājam vai kādam no ņirgāšanās komandas jāsaņemas ar iesaistīto izglītojamo vecākiem/ likumiskajiem pārstāvjiem. Vecākiem jāizstāsta, kas un kad ir noticis, kā izglītojamais ir iesaistīts, kādas sekas ir radījusi viņa uzvedība un jāpiedāvā kopīgi meklēt variantus situācijas risināšanai.



Sarunas laikā svarīgi:

1. **meklēt piemērotāko situācijas risinājumu**, nevis meklēt vainīgo;
2. **dalīties ar informāciju par izglītojamā uzvedību izglītības iestādē** – vai novērotas kādas izmaiņas izglītojamā uzvedībā vai komunikācijā pirms ņirgāšanās atklāšanas, kas varētu būt radušās no piedzīvotas/ veiktas ņirgāšanās;

3. **saprast cik nopietna un sarežģīta ir situācija** un kā būtu jārikojas, lai pareizi to risinātu;
4. **kopīgi vienoties par turpmāko sadarbības plānu**, piemēram, izrunāt situāciju ar izglītojamo, ja vajadzīgs – tikties izglītības iestādē, sarunāt vecāku konsultāciju ar izglītības iestādes sociālo pedagogu vai psihologu, sazināties pēc nedēļas vai divām, lai informētu vai ņirgāšanās ir beigusies, u. tml.;
5. **atbildēt uz visiem vecāku neskaidrajiem vai interesējošajiem jautājumiem** par turpmāko rīcību un situācijas risināšanu.

Sarunas veidošanas pamatprincipus ar vecākiem var skatīt arī Veselības ministrijas izstrādāto digitālo kursu epizodē **“Kā runāt ar vecākiem?”**.¹⁴⁴

¹⁴⁴https://www.youtube.com/watch?v=6BMJ_JrZ-hl&list=PLgVhm3okTAK2K21meaHK38ZaKUZnQ4Tlf&index=7 Ātras rīcības bloka epizode “Kā runāt ar vecākiem?”, 2022.

Rīcības soļi ņirgāšanās gadījumā (algoritms)

1 **Jebkuram izglītības iestādes darbiniekiem**, pamanot ņirgāšanos izglītības vidē, ir **jārīkojas nekavējoties!**

2 Jāuzrunā un **jāizšķir izglītojamie** - upuri, pāridarītāju, vērotājus.

3 Izglītības iestādes darbiniekam, kurš konstatējis ņirgāšanos, **jāvēršas pie iesaistīto izglītojamo grupu/klases audzinātājiem**, prasot palīdzību sarunu vešanā.

4 Pārliecinoties, ka **upuris ir drošībā**, jāsniedz upurim emocionāls un praktisks atbalsts.

5 Pārliecinoties, ka pāridarītājs ir prom no citiem izglītojamiem, **jāveic pārrunas** par notikušo.

6 **Jāpārrunā notikušo ar vērotājiem** brīdī, kad ar upuri un pāridarītāju situācija tiek kontrolēta.

7 Ja kādā no pārrunu posmiem, pedagogs saprot, ka netiks galā ar situāciju, **jāvēršas pie izglītības iestādes sociālā pedagoga vai psihologa, vai ņirgāšanās prevencijas komandas.**

8 Grupas/klases audzinātājam **jāziņo izglītības iestādes vadītājam un iesaistīto izglītojamo vecākiem** par konflikta vai ņirgāšanās situāciju.

9 **Komplicētās situācijās** jāveido sanāksme ar izglītības iestādes vadītāju, ņirgāšanās prevencijas komandu un iesaistīto izglītojamo vecākiem, un **kopīgi jāmeklē risinājums.**

10 Pēc visām ņirgāšanās situācijām, arī veiksmīgi atrisnātām, **jāturpina izglītojamajiem mācīt, cik būtiskas ir cieņpilnas un pozitīvas savstarpējās attiecības. Jāatgādina par ņirgāšanās sekām**, un jāpārrunā notikušais.

11 Pēc ņirgāšanās gadījuma **jāseko līdzī izglītojamajiem**, jānoskaidro vai ņirgāšanās nav atkārtosies un **nepieciešamības gadījumā pēc 1 – 2 nedēļām jāveic atkārtotas pārrunas.**

Jāpiesaista policija gadījumos, ja:

- ir izdarīti nopietni fiziski miesas bojājumi;
- pastāv nopietni vardarbības draudi;
- ir notikusi seksuāla rakstura vardarbība;
- ir notikusi zagšana, naudas izspiešana.

Starpinstitucionālā sadarbība

Ņirgāšanās izplatības ierobežošanai jābūt sabiedrības prioritātei, jo tā atstāj nozīmīgas sekas uz sabiedrības veselību un ekonomiku. Ņirgāšanās nopietni iespaido izglītojamo fizisko, emocionālo un sociālo labklājību, kā arī psihisko veselību. Vadlīniju svarīgākais mērķis starpinstitucionālā sadarbībā ir panākt institūciju **vienotu izpratni** par:

- ņirgāšanās problēmas aktualitāti;
- starpinstitucionālās sadarbības nozīmi drošas un iekļaujošas mācību vides nodrošināšanā izglītojamajiem;
- katras institūcijas un darbinieka lomu un veicināt atbildības uzņemšanos;
- instrumentiem (labās prakses piemēriem) efektīvai ņirgāšanās apkarošanai.

Preventīvos pasākumus Latvijā veic gan valsts iestādes (Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, Valsts policija), gan nevalstiskās organizācijas (Centrs "Marta", Centrs "Dardedze", u.c.), tomēr ņirgāšanās prevencijas joma ir sadrumstalota, fragmentāra, trūkst vienotas terminoloģijas un koordinēta skatījuma.

Viens no efektīvākajiem veidiem veiksmīgai ņirgāšanās prevencijai ir ieviest pētījumos un pierādījumos balstītu programmu izglītības iestādē, piemēram, Norvēģijā izstrādāto *Olweus*¹⁴⁵ (Lietuvā sāka ieviest jau no 2008. gada) vai Somijā izstrādāto *KiVa*¹⁴⁶ (Igaunijā īstenošanu un ieviešanu uzsāka 2012. gadā). Šobrīd noris darbs pie *KiVa* programmas ieviešanas Latvijas izglītības iestādēs. Citas universālas programmas visiem izglītojamajiem ir:

- VISC un Erasmus+ pilotprojekts **"Mācīties būt"**¹⁴⁷ (*Learning to Be*), kurā ir izstrādātas novērtēšanas metodes un paņēmieni sociāli emocionālo prasmju attīstīšanai vispārējā izglītībā no 1. – 12. klasei.
- Stop 4-7 programma jeb **"Kopā uz ceļa esam stiprāki"**¹⁴⁸ ir multimodāla (vienlaikus atsevišķās grupās strādā gan ar izglītojamo, gan vecākiem, gan pedagogiem) labjutības ienāk skolā, 2020. agrīnās intervences programma izglītojamajiem 4 – 7 gadu vecumā, kuras mērķis ir

¹⁴⁵https://olweus.sites.clemson.edu/Training%20Materials/Miscellaneous_Resources/Why%20the%20OBPP%20Works.pdf , Olweus Bullying Prevention Program, b.g.

¹⁴⁶<https://www.KiVaprogram.net/what-is-KiVa/> , What is KiVa?, b.g

¹⁴⁷<https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/visc-istenotais-erasmus-projekts-macities-but> Ar "Mācīties būt" labjutība ienāk skolā, 2020.

¹⁴⁸<https://pkc.gov.lv/lv/sabiedribas-lidzdaliba/iniciativas-un-darba-grupas/programma-stop-4-7> Stop 4-7 programma jeb "Kopā uz ceļa esam stiprāki", b.g.

mazināt izglītojamo problemātisko uzvedību, mācot vecākus pielietot pozitīvās audzināšanas principus.

- VISC projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” ietvaros ir izveidota **sociāli emocionālās mācīšanās (SEM) programma**,¹⁴⁹ kuru veido teorētiskais pamatojums sociāli emocionālo prasmju mācīšanās nozīmīgumam, metodiskie ieteikumi pedagogiem un nodarbību plāni 1.-12. klašu izglītojamajiem sociāli emocionālo prasmju apguvei kopā ar rakstiskiem papildmateriāliem.

Vienlaikus Ministru kabineta noteikumos Nr. 545 "Noteikumi par institūciju sadarbību bērnu tiesību aizsardzībā" noteikts, ka katrai valsts un pašvaldību institūcijai vai nevalstiskai organizācijai atbilstoši to kompetencē esošajiem bērnu tiesību aizsardzības jautājumiem un darbības mērķiem ir jābūt bērnu tiesību aizsardzību bērnu tiesību aizsardzības sadarbības grupai. Viens no šīs sadarbības grupas uzdevumiem ir izskatīt individuālus gadījumus saistībā ar iespējamām bērnu tiesību pārkāpumiem, ja ir nepieciešama ātra rīcība un vairāku institūciju sadarbība, kā arī ja radušos situāciju nav iespējams atrisināt vienas institūcijas ietvaros vai nav to izdevies atrisināt ilgstošā laikposmā. Izglītības iestādēm iespējams vērsties pie attiecīgās pašvaldības sadarbības grupas, ja ņirgāšanos neizdodas atrisināt bez papildu institūciju iesaistes.¹⁵⁰

Starpinstitucionālā sadarbība paplašināti aprakstīta VBTAI veidotā materiālā **“Izglītības iestādes, sociālā dienesta, bāriņtiesas un citu iestāžu kompetence starpinstitucionālajā sadarbībā, veicot preventīvo darbu un risinot vardarbības gadījumus pret bērnu”**.¹⁵¹

¹⁴⁹<https://mape.skola2030.lv/materials/B8awCAPn8vdCLpzGZ7eTDi> Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei, 2022.

¹⁵⁰<https://likumi.lv/ta/id/293496-noteikumi-par-instituciju-sadarbibu-bernu-tiesibu-aizsardziba> Ministru kabineta noteikumi Nr. 545, 2017.

¹⁵¹https://www.tip.edu.lv/media/files/VBTAI_ieteikumi.pdf Izglītības iestādes, sociālā dienesta, bāriņtiesas un citu iestāžu kompetence starpinstitucionālajā sadarbībā, veicot preventīvo darbu un risinot vardarbības gadījumus pret bērnu. Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, b.g.

3.7. Ieviesto risinājumu efektivitātes novērtēšana

Lai novērtētu ieviesto risinājumu efektivitāti un novērotu izmaiņas, **svaīgi izmantot vienu un to pašu anketu un datu ievākšanas metodi** vienas izglītības iestādes ietvaros (lasīt arī 3.2 nodaļu). Anketēšanu vēlams veikt divas līdz trīs reizes mācību gada laikā – mācību gada sākumā, vidū un beigās. Novērtēšanā piedalās ne tikai pedagogi, bet arī izglītojamie un viņu vecāki vai likumiskie pārstāvji. Izglītojamo anketu rezultāti ļauj analizēt risinājumu reālo efektivitāti un izmaiņas, savukārt pedagogu rezultāti – vai esošo risinājumu ieviešana ir gana skaidra, vai izglītības iestāžu darbinieki atpazīst, pamana un iesaistās ģirgāšanās novēršanā, kuras metodes strādā un kuras nenes vēlamo rezultātu, kāds papildus atbalsts nepieciešams u.c.

Iegūtos rezultātus ir jāsalīdzina ar iepriekš iegūtajiem rezultātiem. Pirmsskolas un sākumskolas anketu rezultāti jāvērtē līdzīgi, kā norisinās izglītojamo prasmju vērtēšana mācību stundās. Ieviesto risinājumu efektivitātes novērtēšanai izglītojamajiem un pedagogiem var izmantot **pielikumā Nr.1, Nr.3, Nr.4 un Nr.5** pievienotās anketas vai citu izglītības iestādes izvēlēto datu ievākšanas metodi, kas attiecīgi tika izmantota pirmreizējai esošās situācijas izvērtēšanai. Par iegūtajiem rezultātiem (progresu/regresu), vēlams informēt arī izglītības iestādes izglītojamo vecākus.

4. PIEEJAMIE RĪKI UN METODEDES

Šajā nodaļā aprakstīti zināmākie pieejamie rīki un metodes Latvijā un citur pasaulē, kas var būt noderīgas un palīdzošas ņirgāšanās problēmu risināšanas programmas izstrādē izglītības iestādē un kuras jau ir pierādījušas savu efektivitāti darbībā. Papildus informāciju iespējams iegūt, apmeklējot attiecīgās organizācijas mājas lapu. Papildus iekļauti spēļu un filmu piemēri, kas interaktīvā formātā ļauj mācīties par ņirgāšanās prevenciju.

Rīki, materiāli



Informatīvie materiāli

- Latvijas Bērnu Labklājības Tīkla **rokasgrāmata sākumskolas skolotājiem “Līdzdalības piedzīvojums”**,¹⁵² ar aktivitāšu piemēriem klases kolektīva saliedēšanai, konfliktu risināšanas prasmju attīstīšanai.
- Projekta “Pumpurs” izveidots metodisks atbalsta līdzeklis jeb **rekomendācijas konfliktu un problēmsituāciju risināšanai**.¹⁵³
- Centra “Dardedze” **materiāls par pozitīvu disciplinēšanu**.¹⁵⁴
- Centra “Dardedze” **grāmatu sarakstu par draudzēšanos un ņirgāšanos**.¹⁵⁵
- Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) **materiāli ar aktivitāšu piemēriem, kā veidot psihisko veselību veicinošu skolas vidi**.¹⁵⁶
- Veselības ministrijas materiāls **“Vesels bērns”**,¹⁵⁷ kurā iekļauti aktivitāšu piemēri attiecību veidošanai, konfliktu risināšanai un emociju paškontrolei 1.-6.klasei.

¹⁵²<http://www.bernulabklajiba.lv/projekti/bernu-iesaistes-programma/> Rokasgrāmata sākumskolas skolotājiem “Līdzdalības piedzīvojums”, 2017.

¹⁵³http://www.pumpurs.lv/sites/default/files/2019-12/05_PuMPuRS_infomaterials_Rekomendacijas_konfliktu_risinasanai.pdf Rekomendācijas konfliktu un problēmsituāciju risināšanai, 2019.

¹⁵⁴<https://drosaberniba.lv/emacibas/kursi/modulis-4> Kas ir pozitīva disciplinēšana, b.g.

¹⁵⁵https://www.drosaberniba.lv/emacibas/kursi/a06_Pielikums.pdf “Džimba rekomendē vērtīgas grāmatas, lai veicinātu bērnu drošību, b.g.

¹⁵⁶<https://stalbe.edu.lv/2021/10/10/10-oktobris-pasaules-psihiskas-veselibas-diena-2021/> 10.oktobris, Pasaules psihiskā diena, 2021.

¹⁵⁷https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf Vesels bērns: informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 1. līdz 6. klasei, 2019.

- Veselības ministrijas izstrādāti **Digitālie kursi pedagogiem**¹⁵⁸ par ņirgāšanos un ATĀ konceptu.¹⁵⁹ Vietne www.ieskatiesacis.lv, kurā vienkopus atrodami Veselības ministrijas īstenotās kampaņas “Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi” izstrādātie materiāli pusaudžiem, vecākiem un pedagogiem.
- Izglītības attīstības centra metodiskais **materiālu komplekts “Dažādība kā resurss”**,¹⁶⁰ kurā sniegti uzdevumu piemēri par daudzveidību un identitāti, valodām, reliģijām un migrāciju.
- Mājaslapa www.uzvediba.lv, kurā ir pieejami dažādi materiāli pedagogiem, izglītības iestāžu vadībai un izglītojamajiem un viņu vecākiem, u.c. rīki. Daļa no mājaslapā piedāvātajām iespējām ir pieejama bez maksas, piemēram, **mājaslapas sadaļa “Lasītava”**,¹⁶¹ kurā pieejama dažāda palīdzīga informācija ņirgāšanās profilakses pasākumu īstenošanai.
- Mājaslapa www.drossinternets.lv, kurā atrodami dažādi resursi, aktivitāšu piemēri, testi un video par drošību internetā un kibernetiņirgāšanos.
- Biedrība “Attīstības centrs ģimenei” **“Emociju grāmata”** pirmsskolas izglītības iestādēm, kura paredzēta, lai bērnam saprotamā un viegli izpaužamā veidā stāstu par sajūtām.¹⁶²
- Latvijas Autisma apvienības materiāls “Mācību asistenti bērniem ar autiskā spektra traucējumiem, kā arī bērniem ar uzvedības traucējumiem izglītības iestādē”.¹⁶³
- Liepājas Universitātes Speciālās izglītības laboratorijas **“Metodiskais materiāls pedagogiem darbam ar izglītojamiem, kuriem ir uzvedības traucējumi”**.¹⁶⁴
- Eiropas Speciālās un iekļaujošās izglītības aģentūras (*European Agency for Special Needs and Inclusive Education*) materiāls **“Iekļaujoša pirmsskolas izglītība:**

¹⁵⁸https://www.youtube.com/watch?v=pcYdx2RNX_k&list=PLgVhm3okTAK2K21meaHK38ZaKUZnQ4Tif
Digitālie kursi pedagogiem, 2022

¹⁵⁹https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/ieskaties_Acis_Materiala_Izklasts_PEDAGOGIEM.pdf

¹⁶⁰<https://www.iac.edu.lv/izdevumi-un-petijumi/izdevumi/dazadiba-ka-resurss/> Dažādība kā resurss, 2016.

¹⁶¹<https://www.uzvediba.lv/blogs/Lasitava>, b.g.

¹⁶²http://www.dc4f.lv/faili/Emociju_gramata.pdf Rokasgrāmata bērna individuālajam darbam ar pieaugušo, 2016

¹⁶³<https://site-881977.mozfiles.com/files/881977/2015-asistenti.pdf> Masistenti bērniem ar autiskā spektra traucējumiem, kā arī bērniem ar uzvedības traucējumiem izglītības iestādē, 2015

¹⁶⁴https://www.tip.edu.lv/media/files/Izglitojamie_ar_uzvedibas_traucejumiem.pdf Metodiskais materiāls pedagogiem darbam ar izglītojamiem, kuriem ir uzvedības traucējumi, 2013

jaunas atziņas un instrumenti — galīgais kopsavilkuma ziņojums".¹⁶⁵ Materiāla noslēgumā ir sniegts ieteikumu kopums iekļaujošas pirmsskolas izglītības veidošanā.

- Mājaslapā www.veiksmesstastskatrambernam.lv pieejami **aktivitāšu piemēri par emociju izprašanu, pozitīvām attiecībām un veselīgu izglītības iestādes vidi**. Mājaslapā arī pieejami leļupielādēšanai dažādi **plakāti par emocijām un garstāvokli**.¹⁶⁶
- Sociālā projekta #Neklusē **mobilā lietotne**,¹⁶⁷ kurā var anonīmi ziņot par pāridarījumu un saņemt profesionālu psihologa palīdzību, kā arī uzzināt vairāk par mobingu jeb ņirgāšanos un rīcību ņirgāšanās situācijā.



Mācību filmas un video par ņirgāšanos

- SPKC mācību filmas par ņirgāšanos un tās profilaksi – filma **"Katrīna"**¹⁶⁸ vēsta par ņirgāšanos izglītības vidē, savukārt filma **"Roberts"**¹⁶⁹ – ņirgāšanos interneta vidē. Filmas primāri paredzētas 11 – 15 gadus veciem izglītojamajiem.
- Veselības ministrijas **mācību filma pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās**,¹⁷⁰ Filmā ar praktiskām situāciju izspēlēm un eksperta komentāriem ir skaidrota ņirgāšanās būtība, pazīmes, sekas, kā arī iedāvāti rīcības principi gadījumos, kad pusaudži saskaras ar ņirgāšanās situācijām. Pieejamas arī filmas pielāgotās versijas: **www.ieskatiesacis.lv**.
- Papildus pieejami un ieteicami videomateriāli ir dokumentālā filma "Bars" **1. daļa**¹⁷¹ un **2. daļa**¹⁷² vai biedrības "Papardes zieds" izveidotā īsfilmiņa **"Mobings. Kā droši palīdzēt citam"**.¹⁷³

¹⁶⁵https://www.european-agency.org/sites/default/files/iece-summary-lv_0.pdf Eiropas Speciālās un iekļaujošās izglītības aģentūra. Iekļaujoša pirmsskolas izglītība: jaunas atziņas un instrumenti — galīgais kopsavilkuma ziņojums, 2017.

¹⁶⁶<https://veiksmesstastskatrambernam.lv/> Veiksmes stāsts katram bērnam, b.g.

¹⁶⁷<https://nekluse.lv/mobila-lietotne/> #Neklusē mobilā lietotne, b.g.

¹⁶⁸<https://www.youtube.com/watch?v=ITGqR50Pfv0> Filma "Katrīna" par ņirgāšanos skolas vidē, 2016.

¹⁶⁹<https://www.youtube.com/watch?v=OvbNOHJ-7hI> Filma "Roberts" par ņirgāšanos interneta vidē, 2016.

¹⁷⁰<https://youtu.be/AiAlLq27uWY> Mācību filma pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās, 2022.

¹⁷¹<https://www.youtube.com/watch?v=jil5yk-WKC8> Dokumentālā filma "Bars" - 1. Daļa, b.g.

¹⁷²<https://www.youtube.com/watch?v=IU5hmaXhfmY> Dokumentālās filmas "Bars" 2. Daļa, b.g.

¹⁷³<https://www.youtube.com/watch?v=zMCZRpqrHFU&t=8s> Mobings. Kā droši palīdzēt citam, 2021.

- Pirmsskolas un sākumskolas jaunāko klašu izglītojamiem var tikt izmantotas jebkuras filmas (t.sk. audio/ video formāta pasakas), kuras stāsta par attiecību veidošanu, draudzēšanos, konfliktiem, emocijām un citām sociāli emocionālām prasmēm.



Spēles

- VBTAI spēle **“Ikviens ir svarīgs”**.¹⁷⁴ Spēle ir piemērota gan izglītojamajiem, gan pieaugušajiem. Tā izmantojama kā sarunu materiāls darbam gan ar cietušo audzēkni, gan varmāku, gan aculieciniekiem individuāli, grupā un ar visu klasi
- Uzvedība.lv **izveidots instruments “Uzvedības noteikumi pirmsskolai un skolai”**.¹⁷⁵ Spēle ir veidota atraktīva un piemērota gan tiem, kuri lasa, gan tiem, kuri vēl mācās lasīt, gan arī tiem, kuriem nepieciešams īpašs atbalsts. Tā būs piemērota arī izglītojamajiem ar uzvedības izaicinājumiem un Spēle ir pieejama par maksu.
- VBTAI izglītojoša interaktīva spēle **“Hei, mosties!”**.¹⁷⁶ Digitālā spēle veidota ar mērķi veicināt izglītojamo izpratni, attīstīt prasmes identificēt vardarbības pazīmes un meklēt risinājumus, kā arī atbalsta personas, pie kurām vērsties pēc palīdzības. Spēle ir piemērota sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas vecuma izglītojamajiem. Spēli iespējams bez maksas lejupielādēt “Google Play” un “Apple Store” elektronisko lietotņu veikalos, kā arī VBTAI mājaslapā.

¹⁷⁴<http://www.uzvediba.lv/draudzigai-klasei/>. Draudzīgai klasei: Spēle vardarbības mazināšanai skolā “Ikviens ir svarīgs”, b.g.

¹⁷⁵<https://www.uzvediba.lv/katalogs/item/uzvedibas-noteikumi-pirmsskola-un-skola/> Spēle "Uzvedības noteikumi pirmsskolai un skolai", b.g.

¹⁷⁶<https://www.bti.gov.lv/lv/interaktiva-spele-hei-mosties> Spēle “Hei, mosties!”, 2020.

Programmas un projekti Latvijā un pasaulē

Praktisku nodarbību cikls **ņirgāšanās novēršanai darbā ar maziem izglītojamajiem “Lielās dzīves skola”**

Programma **“Lielās dzīves skola”**¹⁷⁷ tapusi ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālo atbalstu. Programmas mērķis ir:

- noskaidrot, vai klasē pastāv **ņirgāšanās risks**, izvērtējot izglītojamo uzskatus un pārlicību;
- palīdzēt saprast atšķirību starp konfliktu un **ņirgāšanos**;
- iemācīties atšķirt **ņirgāšanos** no ikdienas konfliktsituācijām, ar kurām bieži nākas saskarties;
- iemācīties lietot **“strīdu atslēdziņu”** („es vēstījumu”), lai risinātu konfliktsituācijas, kas var kļūt par **ņirgāšanās pamatu**.¹⁷⁸

Preventīvā programma pirmsskolām **“Bēnam drošs un draudzīgs bērnudārzs”**

Divas nevalstiskās organizācijas – biedrība Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācija un nodibinājums Centrs “Dardedze” ir izveidojušas **preventīvu programmu pirmsskolas izglītības iestādēm “Bēnam drošs un draudzīgs bērnudārzs”**.¹⁷⁹ Programma sastāv no trīs posmiem:

1. Pedagogu profesionālās kvalifikācijas pilnveides programma “Laboratorija pedagogiem” (pirmsskolas izglītība iestādē tiek izveidota Bērnu tiesību aizsardzības komanda (BTA), kas tiek apmācīta);
2. e-vides platforma “Bērna labsajūtas mērījums” (E-vides platformas lietošanas gaitā izglītības iestādē vismaz vienu reizi gadā vismaz divi iestādes darbinieki (pirmsskolas izglītības pedagogi un/vai pedagogu palīgi) veic katra izglītojamā (no trīs gadu vecuma) novērojuma aptaujas aizpildīšanu e-vides platformā);
3. Bērnu tiesību aizsardzības protokols (iestādes BTA komanda sadarbībā ar Centru “Dardedze” izstrādāts BTA protokols, kurā paredz rīcības shēmas attiecībās

¹⁷⁷<https://centrsdardedze.lv/pakalpojumi/lielas-dzives-skola/> Programma “Lielā dzīves skola”. b.g.

¹⁷⁸<https://centrsdardedze.lv/pakalpojumi/lielas-dzives-skola/> “Lielās dzīves skola”, b.g.

¹⁷⁹<https://www.sosbernuciemati.lv/lv/kam-mes-palidzam/bernu-darzu-specialistiem-bernam-dross-un-draudzigs-bernu-darzs>. Programma “Bēnam drošs un draudzīgs bērnudārzs,” b.g.

izglītojama/izglītojama, izglītojama/pedagogs, izglītojama/pieaugušais. Izglītības iestādes BTA komanda ievieš un īsteno BTA protokolu, iepazīstina ar to iestādes darbiniekus un izglītojamo vecākus).

Šīs programmas mērķi ir veidot izglītojamajam drošu un draudzīgu pirmsskolas izglītības iestādes vidi, savlaicīgi atpazīstot un novēršot izglītojamo tiesību pārkāpumu riskus, veidojot pozitīvu sadarbību izglītojamo, vecāku un izglītības iestādes darbinieku starpā, un uzturot pozitīvu vidi, kurā centrālās ir izglītojamā intereses un vajadzības.¹⁸⁰

“Džimbas drošības programma”

Centrs “Dardedze” veidotās **Džimbas drošības programmas**¹⁸¹ mērķis ir mazināt risku bērniem kļūt par vardarbības upuriem, veicinot bērnu zināšanas, izpratni un prasmes, kā atpazīt nedrošas situācijas, kā tajās rīkoties un pie kā vērsties pēc palīdzības. Džimbas drošības programmas ietvaros tiek piedāvātas vairākas aktivitātes:

1. **“Cimos pie Džimbas”** – nodarbība 5 – 10 gadus veciem bērniem, kurā uzmanība tiek vērsta bērna personiskās drošības robežām attiecībās ar citiem cilvēkiem;
2. **Džimbas viesskola** – “Cimos pie Džimbas” izbraukuma nodarbība bērniem, kuriem attāluma vai citu iemeslu dēļ ir sarežģīti atkļūt līdz Džimbas nodarbībām Rīgā;
3. **Tiešsaistes nodarbība** – “Cimos pie Džimbas” tiešsaiste nodarbība;
4. **Džimbas 11 soļu drošības programma** (no pirmsskolas izglītības iestādes tiek izvēlēts viens pārstāvis, kurš piedalās Centra “Dardedze” apmācībās, lai kļūtu par Džimbas drošības aģentu savā pirmsskolā un vadītu Džimbas 11 soļu programmas nodarbības izglītojamajiem, kā arī, lai izglītotu vecākus un kolēģus par Džimbas drošības programmu).

¹⁸⁰<https://www.sosbernuciemati.lv/lv/kam-mes-palidzam/bernu-darzu-specialistiem-bernam-dross-un-draudzigs-bernodarzs> Bērnam drošs un draudzīgs bērnudārzs, b.g.

¹⁸¹<http://www.dzimba.lv/lv/> Džimbas drošības programma, b.g.

Latvijā adaptētā Beļģijas uzvedības terapijas programma “STOP 4-7”

Latvijā ir adaptēta Beļģijas uzvedības terapijas programma “STOP 4-7”. **Agrīnās intervences programma “STOP 4-7”¹⁸²** ir viena no alternatīvām, lai savlaicīgi apzinātu un mazinātu izglītojamo uzvedības problēmas esošajā un vēlākajos vecumos. Šī programma vērsta uz ņirgāšanās problēmā iesaistīto visu trīs pušu – izglītojamo, viņu vecāku un pedagogu uzvedības maiņu. Programmas pamatā ir ideja, ka uzvedības problēmas var novērst, jau no četrus gadu vecuma, intensīvi trenējot izglītojamo sociālās prasmes un vienlaikus stiprinot vecāku un pedagogu iemaņas disciplinēt izglītojamos. Pārresoru koordinācijas centrs (PKC) sadarbībā ar Valsts izglītības satura centru (VISC) finansē “STOP 4-7” metodikas ieviešanu vairākās Latvijas pirmsskolas izglītības iestādēs.¹⁸³

Sociāli emocionālā mācīšanās + nodarbību plāni 1.-12. klasei. + Metodiskais līdzeklis. VISC

VISC projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” ietvaros ir izveidota oriģināla **sociāli emocionālās mācīšanās (SEM) programma**, kas gan balstās vispārārtītos principos, kādi pastāv citās līdzīgās programmās pasaulē, tomēr ir veidota atbilstoši Latvijas kultūrvidei. SEM metodiskais līdzeklis ir tapis, papildinot un rediģējot Baibas Martinsones un Ritas Niedres rokasgrāmatu “Sociāli emocionālā audzināšana (SEA)” atbilstoši zinātnes atziņām un pieejai, ko nosaka jaunais kompetenču pieejā balstītais izglītības standarts.

Metodisko līdzekli **“Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.-12. klasei”¹⁸⁴** veido teorētiskais pamatojums sociāli emocionālo prasmju mācīšanās nozīmīgumam, metodiskie ieteikumi pedagogiem un nodarbību plāni 1.-12. klašu izglītojamajiem sociāli emocionālo prasmju apguvei kopā ar rakstiskiem papildmateriāliem – darba lapām, prezentācijām, tekstiem lasīšanai, diskusiju tematiem u. c., kā arī videomateriāliem.

Materiāls ir pieejams bez maksas un īstenojams audzināšanas stundās. Katrai klašu grupai ir izstrādāti pilnīgi gatavi stundu plāni. Katrā mācību gadā ir pieejamas 10 sociāli emocionālās mācīšanās stundas.

¹⁸²<https://pkc.gov.lv/lv/sabiedribas-lidzdaliba/iniciativas-un-darba-grupas/programma-stop-4-7> Agrīnās intervences programma “STOP 4-7”, b.g.

¹⁸³<https://www.stop4-7.be/>, STOP 4-7, b.g.

¹⁸⁴<https://mape.skola2030.lv/materials/B8awCAPn8vdCLpzGZ7eTDi> metodiskais līdzeklis, “Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.-12. klasei”, 2022.

Garīgās veselības veicināšanas programma Latvijas skolās

Latvijā starptautiskā mēroga Erasmus + projektu **“Garīgās veselības veicināšana skolās”**¹⁸⁵ jeb PROMEHS (*“Promoting Mental Health at Schools”*) īsteno Latvijas Universitāte profesores Baibas Martinsones vadībā un partnerībā ar Siguldas novada pašvaldību ar mērķi izstrādāt pierādījumos balstītu garīgās veselības veicināšanas programmu izglītības iestādēm un rekomendācijas izglītības politikas veidotājiem. Garīgās veselības veicināšanas pieejas efektivitāte tiks pārbaudīta arī Itālijā, Horvātijā, Grieķijā, Portugālē un Rumānijā, kas ir projekta partnervalstis.

Garīgās veselības veicināšanas programma ir **paredzēta izglītojamo sociāli emocionālo prasmju attīstīšanai, dzīvespēka stiprināšanai un sociālo, emocionālo un uzvedības problēmu riska mazināšanai** visās vecuma grupās. Pedagogi vada nodarbības par šīm tēmām, lai pievērstos ne tikai kvalitatīvu zināšanu sniegšanai, bet arī sekmētu izglītojamo personības attīstību.¹⁸⁶

Sociālais projekts “#Neklusē”

Kā viena no programmām, kas piedāvā sadarbību izglītības iestādēm ir **sociālais projekts #Neklusē**,¹⁸⁷ kura mērķis ir samazināt ņirgāšanās īpatsvaru Latvijas izglītības vidē. Projekts nodrošina izglītības iestādēm bezmaksas rīkus ņirgāšanās mazināšanai izglītības iestādes vidē:

- mācību metodoloģiju klases audzināšanas stundām sākumskolai. Metodoloģija izstrādāta kopā ar Centrs “Dardedze” pārstāvjiem;
- mobilo lietotni, kurā izglītojamie var ziņot par pāridarījumu un saņemt psihologa palīdzību;
- aptaujas izglītības iestāžu personālam, vecākiem un izglītojamiem Edurio vai Google Forms formātā;
- apmācības izglītības iestāžu personālam, izglītojošus pasākumus vecākiem un izglītojamiem;
- komunikācijas materiālus par ņirgāšanos;

¹⁸⁵<https://lv.promehs.org/> Projekts “Garīgās veselības veicināšana skolās”, b.g.

¹⁸⁶<https://www.ppmf.lu.lv/par-mums/zinas/zina/t/65588/> Garīgās veselības veicināšanas programma Latvijas skolās, 2021.

¹⁸⁷<https://nekluse.lv/> Projekts “Neklusē”, b.g.

- atbalstu izglītības iestāžu vadībai un personālam šo risinājumu ieviešanā.

Agrīnas bērnības pretņirgāšanās programma "Let's be friends"

Globālā jauniešu iespēju veicināšanas organizācija ("*Utterly Global Youth Empowerment*") (UGYE) ir izstrādājusi **pretņirgāšanās programmu "Let's be friends"**.¹⁸⁸ Tā ir maksas programma, kas paredzēta pirmsskolas vecuma izglītojamiem. Programmā tiek likts uzsvars uz aktīvu izglītojamo, izglītības iestādes personāla un vecāku sadarbību – īpaši akcentējot izglītojamo iesaistīšanu risinājumu meklēšanā.

Programmas ietvaros tiek apskatītas sekojošas tēmas: draudzība, ņirgāšanās lomas, ņirgāšanās jēdziens, dažādības novērtēšana, iejaukšanās un solījuma došana. Programma sastāv no vecāku izglītošanas, pretņirgāšanās aktivitātēm mājas apstākļos, interaktīvām aktivitātēm klasē, dziesmām, rotaļlietām, plakātiem un sertifikāta par piedalīšanos. Šobrīd programma nav adaptēta Latvijas izglītības iestādēm.

"Friends" un "Zippy's Friends" pretņirgāšanās programma Zviedrijā

"*Friends*" ir organizācija, kas nodrošina uz pētījumiem balstītus rīkus, lai mazinātu ņirgāšanos izglītojamo vidū gan pirmsskolas, sākumskolas, pamatskolas, gan vidusskolas posmos. "*Friends*" rīko apmācību kursus un seminārus pieaugušajiem pārbauda un novērtē dažādas metodes, kā arī sniedz padomus un norādījumus ņirgāšanās prevencijas jautājumos. "*Friends*" apmācību kursi un materiāli ir iekļauti Zviedrijas Izglītības likumā, Zviedrijas Diskriminācijas likumā un valsts mācību programmās. Apmācību kursu saturs ir balstīts uz plašiem pētījumiem, kā arī uz organizācijas "*Friends*" un sadarbības izglītības iestāžu kopīgo pieredzi.¹⁸⁹

"*Friends*" piedāvā **tiešsaistes bezmaksas kursus**: pretņirgāšanās digitālos **kursos vecākiem**.¹⁹⁰ Kopš 2017. gada "*Friends*" organizē Pasaules pretņirgāšanās forumu, kas ir tikšanās vieta pētniekiem un praktiķiem darbā pret ņirgāšanos.¹⁹¹ Programma no citām pretņirgāšanās programmām atšķiras ar Zviedrijas izglītības praksē balstīto unikālo pieredzi.

¹⁸⁸<https://antibullyingprograms.org/evidence-based-anti-bullying-projects/>, Utterly Global Youth Empowerment, b.g.

¹⁸⁹<https://friends.se/en/what-friends-does/>, Friends - What Friends Does, b.g.

¹⁹⁰http://static.intermezzon.com/friends/varnadhavare_eng/, Friends - Support a Child, b.g.

¹⁹¹<https://worldantibullyingforum.com/about/>, World Antibullying Forum, b.g.

“Zippy’s Friends”¹⁹² ir pretņirgāšanās programma, kas paredzēta pirmsskolas vecuma posma (no 5 līdz 7 gadiem) izglītojamajiem. **Programmas mērķis ir novērst nopietnu psihosociālu problēmu rašanos vēlākā dzīvē**, tostarp arī pašnāvniecisku uzvedību. Programma ir paredzēta visiem izglītojamajiem, ne tikai tiem, kuriem ir grūtības vai kuriem ir paaugstināts risks kļūt par ņirgāšanās upuriem. *“Zippy’s Friends”* programma ilgst 24 nedēļas – ietverot vienu 45 minūšu sesiju katru nedēļu. Programmas pamatā ir sešas tēmas: sajūtas, komunikācija, attiecību veidošana un izbeigšana, ņirgāšanās un konflikti, pārmaiņas un zaudējumi, pārvarēšana.¹⁹³ Šobrīd programma nav adaptēta Latvijas izglītības iestādēm.

“Second Step” pretņirgāšanās programma

“Second Step” ir pretņirgāšanās programmu kopums, ko kopš 1979. gada veido un atbalsta ASV bezpeļņas organizācija *“Committee for Children”*. Programmās tiek izmantotas sociāli emocionālās mācīšanās jeb SEL teorijas.¹⁹⁴ *“Second Step”* programmu klāstā tiek iekļautas pretņirgāšanās programmas pirmsskolas, sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas izglītojamo vecuma grupām. *“Second Step”* ietver ārpuskolas programmu, ko izglītojamie var apgūt papildus izglītības iestādē paredzētajam, kā arī izglītības iestādes personālam paredzētu programmu: **Programma pirmsskolas vecuma izglītojamajiem**,¹⁹⁵ **Programma sākumskolas vecuma izglītojamajiem**.¹⁹⁶ Šobrīd programma nav adaptēta Latvijas izglītības iestādēm.

¹⁹²http://static.intermezzon.com/friends/vardnadshavare_eng/ Zippy friends, b.g.

¹⁹³<https://guidebook.eif.org.uk/programme/zippys-friends>, Zippy’s Friends, b.g.

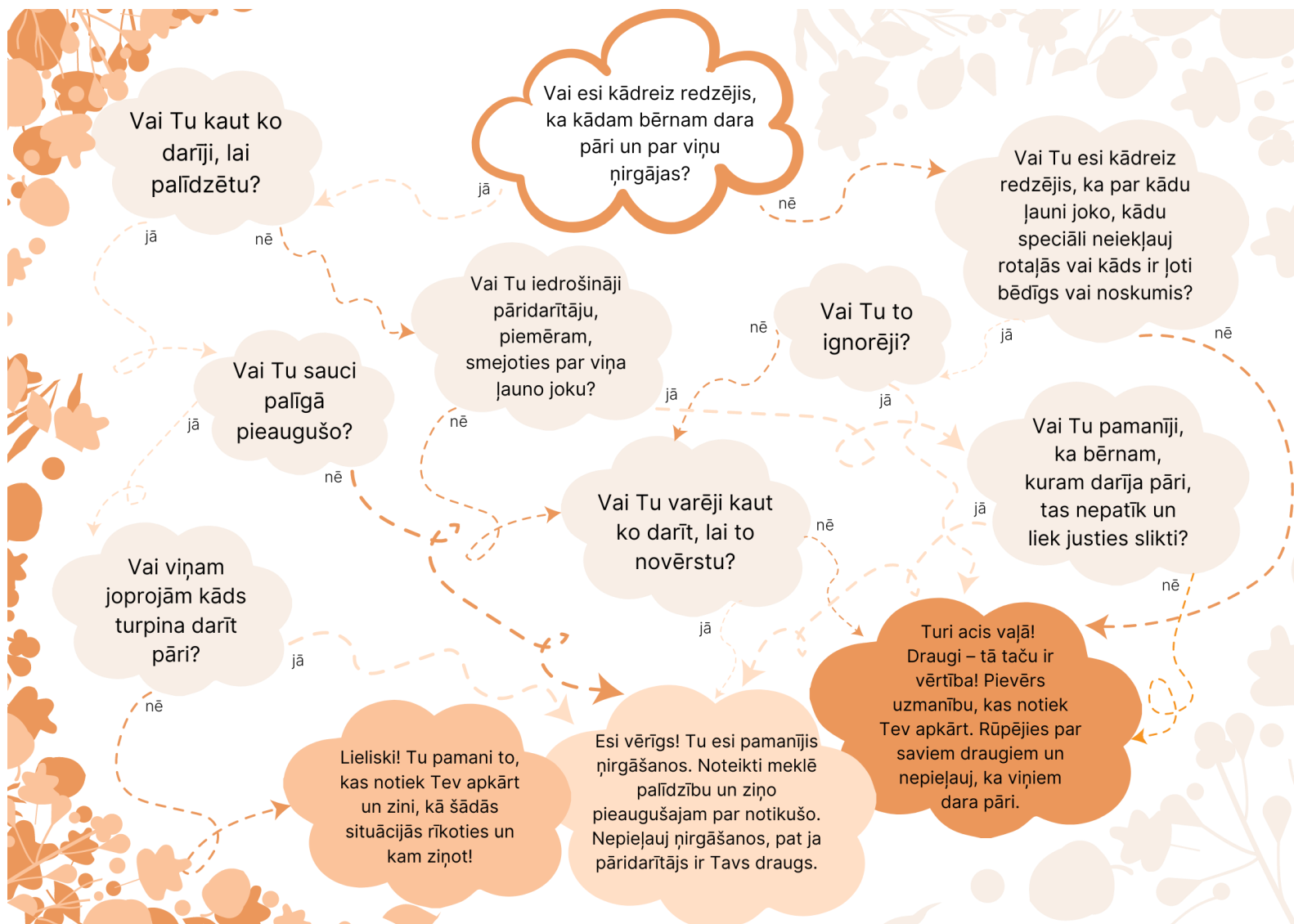
¹⁹⁴<https://www.secondstep.org/what-is-second-step>, About “Second Step”, b.g.

¹⁹⁵<https://www.secondstep.org/early-learning-curriculum> Second step, Early learning, b.g.

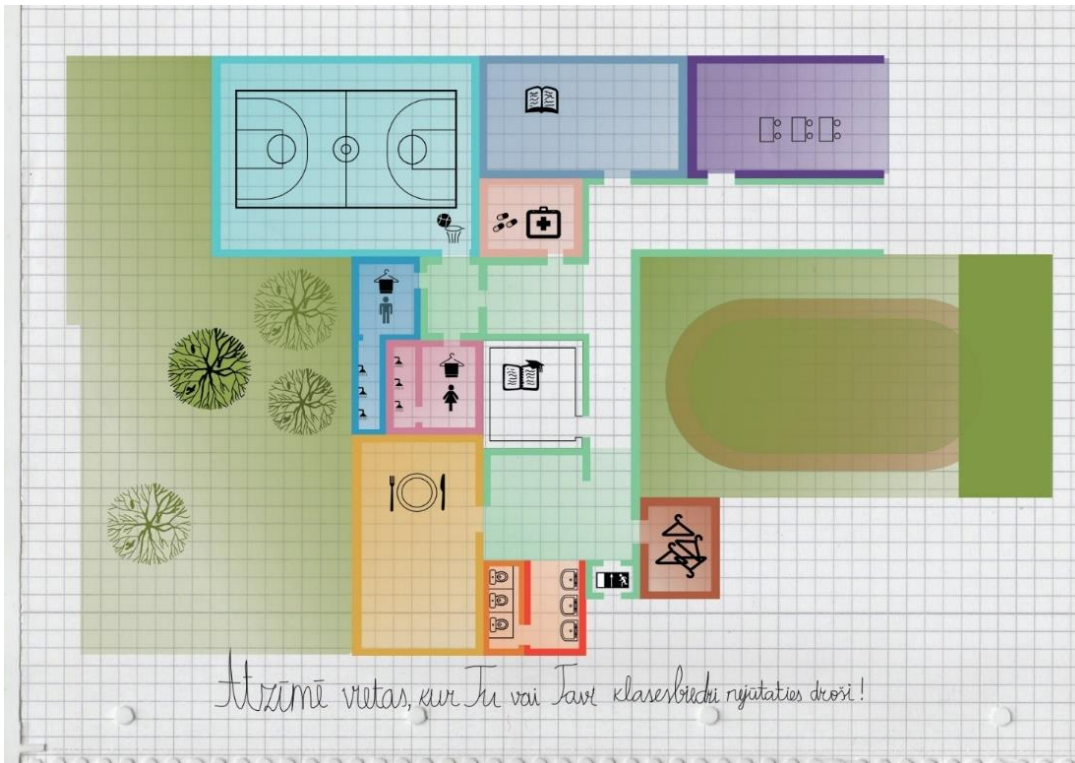
¹⁹⁶<https://www.secondstep.org/elementary-school-curriculum> Second step Elementary b.g.

PIELIKUMI

Tests par ņirgāšanās pieredzi izglītības iestādē





“Es savā skolā jūtos droši”. Grupas aktivitātes piemērs par nedrošajām izglītības iestādes vietām



Lūdzu apraesti kas Tev vai Tavim klasesbiedriem šķiet nedroši Tavis atzīmētajās vietās!

WC	skolas pagalmā	medpunkts
foaj	sporia zālē	gandrobo
ēdnīca	gaitenis <small>Kam regulāri griežta ātrums</small>	ģimīstīves/dzīvās
sporia laukums	klase	skolotāju istaba
Ats variants		bibliotēka

Kas, turpināt, būtu jādarī un kam par to vajadzētu ziņot, lai tas mainītos?


 Save the Children.
 Vārds _____ klase _____ skola _____

Izglītojamo aptauja¹ ģirgāšanās situācijas novērtēšanai izglītības iestādēs (paraugs)²

Ģirgāšanās izglītības vidē jeb tā sauktais "mobings" vai "bulings" ir viena vai vairāku bērnu vai jauniešu agresīva uzvedība. Ģirgāšanās nav konflikts, nevainīga ģircināšana vai pārejoša attīstības posma sastāvdaļa, bet gan problēma ar nopietnām sekām. Ģirgāšanos var atšķirt pēc trīs kritērijiem:

- tā ir **netaisnīga** – viena puse vienmēr būs pārāka par otru, un ģirgāsies par to, kurš nespēj sevi aizstāvēt. Pārākums var būt fizisks, skaitlisks vai arī iedomāts (iedomāts – pāridarītājam ir pārliecība, ka viņš ir pārāks par citiem un drīkst darīt citiem pāri);
- tā ir **ilgstoša un atkārtojas** – ģirgāšanās par vienu un to pašu personu notiek bieži vai katru reizi, kad rodas iespēja;
- tā ir **tīša** – ģirgāšanās ir apzināta rīcība, ar naidīgu nolūku radīt otram sāpes vai emocionālas ciešanas.

Aicinām Tevi atbildēt uz dažiem jautājumiem saistībā ar ģirgāšanos Tavā skolā. Tava sniegtā informācija ir svarīga, lai izvērtētu esošo situāciju un efektīvāk plānotu ģirgāšanās mazināšanas pasākumus.

Aptauja ir anonīma un no tām iegūtā informācija tiks izmantota tikai apkopotu datu veidā!

1. Es mācos ____klasē
2. Es esmu meitene zēns nevēlos norādīt.
3. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esi saskāries/-usies vai redzējis/-usi ģirgāšanās situāciju?
 Jā Nē
4. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā skolā kāds par Tevi ir ģirgājies?
 Nē Tas bija izņēmuma gadījums
 Vairākkārt Dažreiz
5. Kas ģirgājās par Tevi?
 Klases biedri Citi skolēni no manas skolas
 Draugi Skolotāji
 Nevienš Kāds/ kādi no skolas darbiniekiem

¹ Aptauja izmantojama sākumskolas vecuma izglītojamajiem, to var izmantot arī izglītojamo ar speciālām vajadzībām anketēšanai, nodrošinot nepieciešamo atbalstu anketas aizpildīšanai

² Anketa veidota par pamatu ņemot projekta #Neklusē 2021./2022.m.g. pētījumu par ģirgāšanos https://drive.google.com/file/d/1oEEHuJw4up-d5KtqeBA-2nvB0w_1nW3j/view

6. Ja pēdējo 12 mēnešu laikā par Tevi ņirgājās, kādā veidā tas notika?
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Man sita | <input type="checkbox"/> Man draudēja ar asu priekšmetu |
| <input type="checkbox"/> Man spēra | <input type="checkbox"/> Mani piespieda lietot alkoholu vai smēķēt |
| <input type="checkbox"/> Mani speciāli grūstīja | <input type="checkbox"/> Aiztika manas mantas vai apģērbu |
| <input type="checkbox"/> Man knieba | <input type="checkbox"/> Mani izstūma no draugu/ klases biedru loka |
| <input type="checkbox"/> Mani rāva aiz matiem | <input type="checkbox"/> Mani pazemoja |
| <input type="checkbox"/> Par mani stāstīja baumas | <input type="checkbox"/> Pret mani slikti izturējās |
| <input type="checkbox"/> Mani apsaukāja | <input type="checkbox"/> Mani aprunāja |
| <input type="checkbox"/> Cits: _____ | |
7. Kam Tu lūdzi palīdzību, kad par Tevi ņirgājās?
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nevienam | <input type="checkbox"/> Neesmu piedzīvojis ņirgāšanos |
| <input type="checkbox"/> Vecākiem | <input type="checkbox"/> Skolotājiem |
| <input type="checkbox"/> Skolas direktoram | <input type="checkbox"/> Draugam/ draudzenei |
| <input type="checkbox"/> Skolas psihologam vai sociālajam pedagogam | |
| <input type="checkbox"/> Zvanīju uz palīdzības tālruni (tel.nr. 116111) | |
| <input type="checkbox"/> Zvanīju policijai (tel.nr. 110) | |
| <input type="checkbox"/> Cits: _____ | |
8. Vai kopumā Tu skolā jūties droši?
- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jā | <input type="checkbox"/> Nē | <input type="checkbox"/> Daļēji |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
9. Kādu ņirgāšanās veidu pēdējo 12 mēnešu laikā Tu esi redzējis?
- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Fizisku | <input type="checkbox"/> Sociālu |
| <input type="checkbox"/> Vārdisku | <input type="checkbox"/> Kiberņirgāšanos |
10. Cik bieži Tu redzēji ņirgāšanos?
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Katru dienu | <input type="checkbox"/> Vairākas reizes nedēļā |
| <input type="checkbox"/> Vienu reizi nedēļā | <input type="checkbox"/> Vienu reizi mēnesī |
| <input type="checkbox"/> Vienu reizi pēdējo 6 mēnešu laikā | <input type="checkbox"/> Vienu reizi pēdējā gada laikā |
11. Kur visbiežāk notika ņirgāšanās?
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kādā no klašu telpām | <input type="checkbox"/> Skolas gaitenī |
| <input type="checkbox"/> Labierīcībās | <input type="checkbox"/> Kāpņutelpā |
| <input type="checkbox"/> Ēdnīcā | <input type="checkbox"/> Ģērbtuvēs |
| <input type="checkbox"/> Sporta zālē vai sporta laukumā | <input type="checkbox"/> Ceļā uz vai no skolas |
| <input type="checkbox"/> Skolas pagalmā | <input type="checkbox"/> Cits variants: _____ |
12. Ko Tu darīji?
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Es palīdzēju upurim | <input type="checkbox"/> Es neko nedarīju |
| <input type="checkbox"/> Es pateicu pieaugušajam | <input type="checkbox"/> Es pievienojos pāridarītājam |

13. Ja neiesaistījies, kādēļ tā?
 Es nezināju, ko darīt
 Tas nebija pietiekami nopietni
 Domāju, ka upuris varēs aizstāvēties
 Neviena cits neko nedarīja, kādēļ man jāiesaistās?
 Man bija vienalga par notiekošo
 Man bija bail, ka kļūšu par upuri
 Pārīdarītājs ir populārs
14. Ja kāds par Tevi ņirgātos nākotnē, kā Tu vēlētos saņemt palīdzību?
 Runājot ar vecākiem
 Runājot ar draugiem
 Runājot ar pedagogu
 Nevēlētos, es pats tiktu galā
 Caur mobilo lietotni
 Zvanot valsts policijai (tel.nr. 110)
 Runājot ar skolas sociālo pedagogu vai psihologu
 Zvanot uzticības tālrunim (tel.nr. 116111)
 Cits: _____
15. Vai Tu pēdējo 12 mēnešu laikā esi par kādu ņirgājies?
 Jā
 Nē
16. Ja atbildēji "Jā" uz iepriekšējo jautājumu, cik bieži Tu ņirgājies?
 Katru dienu
 Vairākas reizes nedēļā
 Vienu reizi nedēļā
 Vienu reizi mēnesī
 Vienreiz pēdējo 6 mēnešu laikā
 Vienu reizi pēdējā gada laikā

Pedagogu aptauja par ņirgāšanos izglītības iestādēs (paraugs)³

Ņirgāšanās ir vardarbības veids izglītības vidē, kas ietver negatīvu vārdisku, sociālu un fizisku rīcību. Ņirgāšanos no citiem vardarbības veidiem var atšķirt pēc trīs kritērijiem: ir **netaisnīga** (viena puse vienmēr būs pārkāka par otru, un ņirgāsies par to, kurš nespēj sevi aizstāvēt), tā ir **ilgstoša un periodiski atkārtojas** (ņirgāšanās par vienu un to pašu personu notiek katru reizi vai tad, kad rodas iespēja) un tā ir **tiša** (ņirgāšanās ir apzināta rīcība, ar naidīgu nolūku radīt otram sāpes vai emocionālas ciešanas).

Aicinām Jūs atbildēt uz dažiem jautājumiem saistībā ar ņirgāšanos izglītības iestādē. Jūsu sniegtā informācija ir svarīga, lai visaptveroši izvērtētu esošo situāciju un efektīvāk plānotu un īstenotu ņirgāšanās profilakses pasākumus izglītības iestādē. Aptaujās iegūtā informācija tiks izmantota tikai apkopotu datu veidā!

1. Vai zināt, kas ir ņirgāšanās?
 - a. Jā
 - b. Nē
2. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā izglītības iestādē Jums ir bijusi apmācība par ņirgāšanos?
 - a. Jā
 - b. Nē
3. Kā Jūsu izglītības iestādē risina ņirgāšanos?
 - a. Izglītības iestādē ir psihologs/sociālais pedagogs
 - b. Pedagoģs zina, kā rīkoties
 - c. Tiek organizētas aptaujas
 - d. Norisinās apmācības izglītojamajiem
 - e. Norisinās apmācības pedagogiem
 - f. Norisinās apmācības vecākiem
 - g. Izglītības iestādei ir plāns, kā strādāt ar akūtajiem gadījumiem
 - h. Nekas netiek darīts
 - i. Nezinu
 - j. Cits variants: _____
4. Vai zināt, kā atpazīt ņirgāšanos?
 - a. Jā
 - b. Drīzāk jā
 - c. Drīzāk nē
 - d. Nē

³ Anketa veidota par pamatu ņemot projekta #Neklusē pētījumu par ņirgāšanos: <https://drive.google.com/file/d/18ew6ewjpkc2jXWGmDe7LkL9DFRAWXVMx/view>

5. Vai zināt, kā rīkoties, ja redzat ņirgāšanos?
 - e. Jā
 - f. Jā, taču vēlētos vairāk
 - g. Nē
6. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat runājusi/-is ar izglītojamo par ņirgāšanos?
 - a. Jā
 - b. Jā, bet tikai tad, kad bija konkrēta situācija
 - c. Nē
7. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat novērojusi/-is ņirgāšanos starp izglītojamajiem?
 - a. Jā
 - b. Nē
8. Kā rīkojāties, novērojot izglītojamo ņirgāšanos?
 - a. Iesaistījos, noskaidroju informāciju no visām iesaistītajām pusēm, izrunājām šo situāciju un vienojāmies, lai tas turpmāk neatkārtojas
 - b. Iesaistījos, pārtraucu situāciju, bet nerisināju, lai tāda nerastos turpmāk
 - c. Neiesaistījos, jo nezināju, vai spēšu atrisināt situāciju
 - d. Neiesaistījos. Līdz brīdim, kad kāds necieš fiziski, man nav jāiesaistās
 - e. Cits variants: _____

Paldies par dalību aptaujā!

Aptauja vecākiem par ņirgāšanos izglītības iestādē (paraugs)

Ņirgāšanās jeb mobings ir izplatīts vardarbības veids izglītības vidē. Ņirgāšanos no citiem vardarbības veidiem var atšķirt pēc trīs kritērijiem: tā ir **netaisnīga** (viena puse vienmēr būs pārkāpa par otru, un ņirgāsies par to, kurš nespēj sevi aizstāvēt), tā ir **ilgstoša un periodiski atkārtojas** (ņirgāšanās par vienu un to pašu personu notiek katru reizi vai tad, kad rodas iespēja) un tā ir **tīša** (ņirgāšanās ir apzināta rīcība, ar naidīgu nolūku radīt otram sāpes vai emocionālas ciešanas).

Kiberņirgāšanās ir upura pazemošana ar naidīgiem komentāriem, aizskarošas informācijas publicēšana, svešu sociālo tīklu profilu izmantošana, kompromitējošu fotogrāfiju, video ievietošana un citas **virtuālajā vidē veiktas aizskarošas darbības**, izmantojot elektronisko komunikācijas tehnoloģiju palīdzību. Atšķirībā no ņirgāšanās izglītības iestādē, ņirgājoties interneta vidē, iespējams īsā laikā pazemot upuri lielas auditorijas priekšā, turklāt uz kiberņirgāšanos nav attiecināmi iepriekšminētie ņirgāšanās priekšnosacījumi – pāridarītāja spēka vai varas pārkāpums un periodiska atkārtošanās – tā var tikt īstenota arī **tikai vienu reizi**.

Ņirgāšanās lomas.

- Upuris – persona/-as pret kuru vērsta ņirgāšanās vai kiberņirgāšanās.
- Pāridarītājs – persona/-as, kura/-s īsteno ņirgāšanos vai kiberņirgāšanos.
- Vērotāji – personas, kuras ir liecinieki ņirgāšanās situācijām klātienē vai interneta vidē. Vērotāji visbiežāk smejas par pāridarītāja veiktajām naidīgajām darbībām vai vispār neiesaistās ņirgāšanās īstenošanā (tai skaitā neaizstāv upuri) vienlaikus radot **bara** jeb pārkāpuma sajūtu pāridarītājam (nevienlīdzīgu spēka samēru vai varas pozīciju).

Aicinām Jūs atbildēt uz dažiem jautājumiem saistībā ar ņirgāšanos izglītības iestādē. Jūsu sniegtā informācija ir svarīga, lai visaptveroši izvērtētu esošo situāciju un efektīvāk plānotu un īstenotu ņirgāšanās profilakses pasākumus izglītības iestādē. Aptaujās iegūtā informācija tiks izmantota tikai apkopotu datu veidā!

1. Cik vecs ir Jūsu bērns? _____

2. Vai Jūs uzturat kontaktu ar izglītības iestādes personālu (klases/ grupas audzinātāju,

Ar klases/ grupas audzinātāju

- Jā, regulāri
 Dažreiz
 Tikai akūtos gadījumos (ja kaut kas noticis, radies kāds sarežģījums vai ir konkrēts jautājums)
 Neuzturu kontaktu
 Cits variants: _____

Ar pārējo personālu

- Jā, regulāri
 Dažreiz
 Tikai akūtos gadījumos (ja kaut kas noticis, radies kāds sarežģījums vai ir konkrēts jautājums)
 Neuzturu kontaktu
 Cits variants: _____

3. Kādā veidā parasti notiek Jūsu saziņa (informācijas apmaiņa) ar izglītības iestādes personālu (iespējamās vairākas atbildes)?

- E-klase/ Eliis/ cits tiešsaistes portāls Whatsapp grupa
 E-pasts Visi iepriekš minētie
 Cits variants: _____

4. Vai Jūs esat apmierināts/-a ar izglītības iestādes komunikāciju par organizatoriskajiem jautājumiem (aktualitātēm, pasākumiem, speciālistu pieejamību, t.sk. psihologa, ja tāds izglītības iestādē ir)?

- Esmu apmierināts/-a Drīzāk esmu apmierināts /-a
 Drīzāk neesmu apmierināts/-a Neesmu apmierināts/-a

Komentārs (ja atzīmēts "drīzāk neesmu"/"neesmu apmierināts/-a"):

5. Vai Jūs parasti apmeklējat izglītības iestādes organizētos pasākumos (vecāku sapulces, koncertus, talkas, vides labiekārtošanas darbus, bērnu ekskursijas u.c.)?

Vecāku sapulces

- Jā
 Pārsvarā, jā
 Reti
 Nē

Citus pasākumus

- Jā
 Pārsvarā, jā
 Reti
 Nē

6. Vai Jūs būtu gatavs/-a iesaistīties izglītības iestādes organizētajos pasākumos un/ vai atbalsta sniegšanā pedagogiem (piemēram, vides labiekārtošanas darbos, ekskursijās, klases pasākumos utt.)?

- Jā Drīzāk, jā Drīzāk, nē Nē

7. Vai, Jūsaprāt, izglītības vide ir bērnam droša?

Klases mikroklimats

- Jā
- Drīzāk, jā
- Drīzāk, nē
- Nē

Komentārs (ja atzīmēts "nē"/"drīzāk, nē"):

Izglītības iestādes fiziskā vide

- Jā
- Drīzāk, jā
- Drīzāk, nē
- Nē

Komentārs (ja atzīmēts "nē"/"drīzāk, nē"):

8. Vai Jūs esat iepazinies/-usies ar izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumiem?

- Jā
- Nē
- Esmu izlasījis/-usi dažus punktus, kuri likās būtiskākie

9. Vai zināt, kā rīkojas izglītības iestāde, atklājot ņirgāšanos?

- Jā
- Nē

10. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā Jūsu bērns ir saskāries ar ņirgāšanos (bijis vērotājs/ upuris/ pāridarītājs)?

- Jā
- Nē
- Nezinu

11. Kā pēdējo 12 mēnešu laikā Jūsu bērns ir saskāries ar ņirgāšanos?

- Viņai/-am darīja pāri
- Viņa/-š redzēja, kā citai/-am dara pāri
- Viņa/-š darīja pāri citiem
- Mans bērns nav saskāries ar ņirgāšanos
- Nezinu

12. Kā Jūs uzzinājāt par šo ņirgāšanās situāciju (iespējamās vairākas atbildes)?

- Viņa/-š izstāstīja un lūdza palīdzību
- Novēroju izmaiņas uzvedībā, uzsāku sarunu
- Pedagoģs informēja
- Citu izglītojamo vecāki informēja
- Cits variants: _____

13. Ja Jūsu bērns pēdējo 12 mēnešu laikā ir saskāries ar ņirgāšanos (bijis vērotājs/ upuris/ pāridarītājs), **kur tas notika**(iespējamās vairākas atbildes)?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Klasē/ grupā | <input type="checkbox"/> Ģērbtuvēs |
| <input type="checkbox"/> Izglītības iestādes gaitenī | <input type="checkbox"/> Sporta zālē vai sporta laukumā |
| <input type="checkbox"/> Labierīcībās | <input type="checkbox"/> Ceļā uz vai no izglītības iestādes |
| <input type="checkbox"/> Kāpņutelpā | <input type="checkbox"/> Izglītības iestādes autobusā |
| <input type="checkbox"/> Ēdnīcā | <input type="checkbox"/> Cits variants: _____ |

14. Vai esat ar bērnu pārrunājuši jautājumus saistībā ar ņirgāšanos vai citiem vardarbības veidiem (ņirgāšanās, tās veidi, izpausmes, rīcība redzot vai piedzīvojot ņirgāšanos u.c.)?

- Jā
- Nē
- Esam pieminējuši, bet būtu nepieciešams vairāk pārrunāt

15. Vai Jūsu bērns zina, kā rīkoties saskaroties ar ņirgāšanos (kļūstot par vērotāju/ upuri/ pāridarītāju)?

- Jā
- Nē
- Nezinu

16. Vai Jūs zināt, kā rīkoties, atklājot, ka bērns saskāries ar ņirgāšanos (bijis vērotājs/ upuris/ pāridarītājs)?

- Jā
- Nē

17. Vai zināt, kur vērsties pēc palīdzības, ja bērns ir saskāries ar ņirgāšanos un situāciju nav izdevies atrisināt, sadarbojoties ar izglītības iestādi un citu iesaistīto bērnu vecākiem?

- Jā, zinu
- Nē, nezinu
- Neesmu pārliecināts

Vieta komentāriem/ priekšlikumiem

Paldies par dalību aptaujā!

Informētās piekrišanas forma (paraugs)

Cienījamie vecāki/ aizbildņi!

Mēs, _____ (komanda) šobrīd veicam _____ (izglītības iestādes nosaukums) *ņirgāšanās izplatības novērtēšanu jeb monitoringu.*

*Monitoringa mērķis ir izvērtēt esošo situāciju un ievākt datus, cik daudzi izglītojamie ir saskārušies ar *ņirgāšanos*, kas ir izplatītākie *ņirgāšanās* veidi, ar kuriem izglītojamie saskārušies, izglītojamo, kas biežāk saskaras ar *ņirgāšanos*, raksturojums (piemēram, vai tie ir zēni vai meitenes, kas biežāk piedzīvo *ņirgāšanos*; kuru vecumu izglītojamie, u.c.), kontekstu, kādā *ņirgāšanās* notiek, kas ir *ņirgāšanās* veicēji, kur, kad un kā *ņirgāšanās* notiek.*

Monitoringa norise:

- *monitorings tiek veikts ___ reizes mācību gada laikā;*
- *monitoringā tiek ievākti dati gan no izglītojamajiem, gan pedagogiem, gan vecākiem;*
- *izglītojamo monitoringa aptauja sastāv no ___ jautājumiem.*

leguvumi:

*pēc monitoringa veikšanas izglītības iestādes speciālistu komandai būs iespēja efektīvāk plānot un īstenot *ņirgāšanās* profilakses pasākumus.*

Visiem monitoringa dalībniekiem tiek nodrošināta pilnīga anonimitāte. Šī atļauja tiks glabāta atsevišķi no saņemtajām atbildēm.

Lūdzam vecāku/ aizbildņu piekrišanu bērna iesaistīšanai aptaujā.

Es, _____ (vecāka/aizbildņa vārds, uzvārds), ar savu parakstu apliecinu, ka piekrītu mana bērna/aizbilstamā, _____ (bērna vārds, uzvārds) , dalībai aptaujā.

(vecāka/aizbildņa paraksts) _____

Datums: _____

