

Vadlīnijas ņirgāšanās mazināšanai

pamatskolas un vidusskolas
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.



Veselības ministrija

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.....	15
Atšķirības starp ķircināšanu, konfliktu un ņirgāšanos	21
Ņirgāšanās pazīmes	25
Ņirgāšanās cēloņi un izpausmes.....	27
Ņirgāšanās sekas.....	29
3.PRAKTISKĀ DAĻA	36
3.1. Ņirgāšanās prevencijas komandas izveide	36
3.2. Esošās situācijas novērtēšana.....	38
3.3. Atbilstošāko risinājumu plānošana.....	41
3.4. PRIMĀRĀ PREVENCIJA.....	46
Izpratnes veicināšana	47
Prasmju veicināšana	58
Drošas izglītības vides veidošana	62
3.5. SEKUNDĀRĀ PREVENCIJA.....	67
Dažādības pieņemšana.....	68
Kolektīva saliedēšana	72
Jaunu izglītojamo iejušanās veicināšana	73
Ieteikumi starpinstitucionālai sadarbībai	75
3.6. TERCIĀRĀ PREVENCIJA	76
Ātra rīcība, ja notikusi ņirgāšanās.....	77
Pedagogu un atbalsta personāla sadarbība.....	77
Saruna ar iesaistītajām pusēm.....	81
Rīcības soļi ņirgāšanās gadījumā (algoritms)	88
Starpinstitucionālā sadarbība	89
3.7. Ieviesto risinājumu efektivitātes novērtēšana	89
4.PIEEJAMIE RĪKI UN METODEDES.....	90
Rīki, materiāli	90
Programmas un projekti Latvijā, pasaulē	95
PIELIKUMI.....	101

IEVADS

Mācību videi izglītības iestādē ir jābūt pielāgotai fiziski, sociāli un informatīvi, lai izglītojamais spētu veidot un īstenot savu pieredzi, zināšanas, prasmes un attieksmi pret sevi un apkārtējo pasauli. Šī mērķa sasniegšanu var ietekmēt vairāki faktori, piemēram, viens no izplatītākajiem vardarbības veidiem – ņirgāšanās izglītības vidē. ņirgāšanās izglītības vidē jeb tā sauktais “mobings” vai “bulings” ir viena vai vairāku vienaudžu agresīva uzvedība ar naidīgu nolūku radīt otram emocionālas ciešanas.

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, ir izstrādātas vadlīnijas ņirgāšanās izplatības mazināšanai pamatskolas un vidusskolas izglītības iestādēs, t.sk. profesionālajās izglītības iestādēs (turpmāk – Vadlīnijas).

Vadlīniju mērķis ir pilnveidot un sniegt zināšanas un prasmes pedagogiem par ņirgāšanās prevenciju¹ izglītības vidē, kā arī sekmēt pozitīvu, cieņpilnu saskarsmi, labas savstarpējo attiecību veidošanas un noturēšanas prasmes izglītojamajiem, pilnveidot sociāli emocionālo kompetenci, klases saliedēšanu, kā arī uzlabot bērniem un jauniešiem drošu un atbalstošu izglītības vides veidošanu. Vadlīniju saturs pielāgots arī tām izglītības iestādēm, kurās apgūst speciālās izglītības programmas.

Vadlīnijas prioritāri ir paredzētas pamatskolas un vidusskolas izglītības iestāžu vadītājiem, pedagogiem un atbalsta personālam (piemēram, izglītības un izglītības iestāžu psihologiem, klīniskajiem un veselības psihologiem, speciālajiem pedagogiem, sociālajiem pedagogiem, skolotāja 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** Vadlīnijās sniegta 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 izvērsts 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, pedagogu sapulcēs, semināros, lekcijās, mācībās, vecāku sapulcēs, klases 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 sadalīta trīs svarīgās apakšnodaļās.**



Primārais prevencijas līmenis, kurā iekļauta informācija par vispārējiem ņirgāšanās prevencijas pasākumiem, kurus iespējams ieviest jebkurā izglītības iestādē, **pat ja klases vai grupas kolektīvs ir ļoti draudzīgs un ņirgāšanās pazīmes 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



Pamatskola un vidusskola – termini sevī ietver ikvienu izglītības iestādi, kas īsteno pamatzglītības otrā posma izglītības programmu un/vai vispārējās vidējās izglītības un/vai profesionālās izglītības programmu.



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, students* vai *klausītājs*, kas apgūst izglītības programmu izglītības iestādē vai pie privātp praksē strādājoša pedagoga.



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 kiberņirgāšanos.



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” 4. sadaļā “Esošās situācijas un būtiskāko izaicinājumu raksturojums” apkopoti Latvijas izglītības sistēmas būtiskākie risināmie jautājumi un uzdevumi, tostarp – **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 (aizskāruma 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 bērna tiesību aizsardzības sistēmu un tās darbības tiesiskos principus. 3. panta otrā daļa

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-izglitibas-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.

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. 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 pienācīgas 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 ceturtā 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 pamatskolas un vidusskolas 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

Ņirgāšanās izglītības vidē ir kļuvusi par aktuālu tēmu sabiedrībā un dažādos pieejamajos plašsaziņas līdzekļos. Īpašu sabiedrības uzmanību pievērš traģiskie ņirgāšanās gadījumi, kas saistīti ar upuru pašnāvībām. **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 izglītojamie. Pētījumos ir konstatēts, ka bērni un pusaudži, kuri ir cietuši no ņirgāšanās, daudz **biežāk dzīves laikā piedzīvo dažādus psihiskās veselības traucējumus**, piemēram, depresiju, trauksmi, bezmiegu, zemu pašvērtējumu, ēšanas traucējumus. Ņirgāšanās var izraisīt biežāku slimšanu vai izvairīšanos no saskarsmes ar vienaudžiem, veicina lielāku pārmērīgas viedierīču lietošanas risku, kā arī atkarību izraisīto vielu lietošanas uzsākšanas un agresīvas uzvedības risku. Tāpat ņirgāšanās izraisa lielāku risku iesaistei vardarbīgās vai noziedzīgās attiecībās vai rīcībā, kā arī var veicināt vēlmi izdarīt pašnāvību, t.sk. tālākajā dzīves posmā.^{14,15,16}

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 kiberņirgāšanos. Skolēnu veselības paradumu pētījuma mērķa grupa ir vispārējās izglītības iestāžu 11, 13 un 15 gadu veci izglītojamie. Pašreiz pēdējie pētījuma dati par 2017./2018.

¹⁴<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1973&context=psychfacpub> Bullying, 2012.

¹⁵https://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, 2021.

¹⁶https://www.rsu.lv/sites/default/files/dissertations/Toms_Pulmanis_promocijas_darbs.pdf Ar pusaudžu pašnāvniecisko uzvedību saistītie faktori Latvijā, 2019.

mācību gadu liecina, ka vidēji katrs piektais Latvijas pusaudzis ir cietis no ņirgāšanās skolā, 16,8% ir ņirgājušies par skolasbiedriem.¹⁷

Savukārt 2018. gadā veiktās Starptautiskās studentu novērtēšanas programmas (*The Programme for International Student Assessment (PISA)*) aptaujas dati parādīja, ka Latvijā 35% piecpadsmitgadīgo jauniešu cieš no ņirgāšanās vismaz dažas reizes mēnesī, kas ir augstāks īpatsvars salīdzinot ar citu Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas (*Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD)*) valstu vidējo rādītāju (23%). Kopā ir 37 OECD valstis.¹⁸

2020. gada sākumā Latvijas pētījumu centrs SKDS un SIA "Tele2" visā Latvijā veica aptauju par vardarbības izpausmēm un prasmju attīstīšanu izglītības iestādēs. Aptaujā par saskari ar četrām vardarbības izpausmēm (ņirgāšanās, agresivitāte, atstumtība un aizskaršana virtuālajā vidē) piedalījās 1113 skolēnu (5.–12. klase; 72,9% meiteņu un 27,1% zēnu). Apkopotie dati liecina, ka 57% skolēnu vismaz vienu reizi pēdējā gada laikā saskārušies ar ņirgāšanos, savukārt 25% norādīja, ka tikuši aizskarti arī virtuālajā vidē. SKDS pētījumā arī konstatēts, ka vairāk zēnu nekā meiteņu norādījuši, ka saskārušies ar ņirgāšanos (zēni - 65%, meitenes - 54%), agresivitāti (zēni - 50%, meitenes - 29%) un aizskaršanu virtuālajā vidē (zēni - 29%, meitenes - 23%), savukārt meitenes vairāk cieš no atstumtības – 60% (zēni attiecīgi 54%).¹⁹

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.²⁰ 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

¹⁷<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4267/download> Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2017./2018. Mācību gada aptaujas rezultāti un tendences, 2020.

¹⁸https://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_LVA.pdf Latvia - Country Note - PISA 2018 Results, 2018.

¹⁹<https://www.tele2.lv/tele2/tele2-jaunumi/jaunums/petijums-57-latvijas-skolenu-klase-saska/> SKDS un Tele2 pētījums, 2020.

²⁰<https://nekluse.lv/petijums2022/> Neklusē pētījums par mobingu 2021./2022. m.g.

par upuriem, bet 4% bijuši pāridarītāji. Savukārt no tiem, kas bijuši ņirgāšanās vērotāji, 44% neko nedarīja, jo nezināja, kā rīkoties.²¹

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.²²

Vecāku aptaujā tika noskaidrots, ka 64% vecāku no izglītības iestādēm pēdējo 12 mēnešu laikā nebija saņēmuši informāciju no skolas par ņirgāšanos jeb mobingu, 34% 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% nejutās pārliecināti, kā rīkoties, ja bērns ir kļuvis par pāridarītāju.²³

Arī pedagogu kompetencei vardarbības pret izglītojamo, 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 bērna labākajās interesēs. Kā norāda vairāki pētnieki, **pedagogi, kuri ir neiecietīgāki 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.^{24, 25}

²¹https://drive.google.com/file/d/1oEEHuJw4up-d5KtqeBA-2nvB0w_1nW3j/view Neklusē izglītojamo aptaujas rezultāti, 2022.

²²<https://drive.google.com/file/d/1G46CLK3frnCsESsT9WhQJyEbogZeoOnp/view> Neklusē pedagogu aptaujas rezultāti, 2022.

²³https://drive.google.com/file/d/1w_aVAoh8n8Guz3PLz_YHpNvwK0EtKQ7j/view Neklusē vecāku aptaujas rezultāti, 2022.

²⁴https://www.researchgate.net/publication/226793340_The_Role_of_Teachers_in_School_Violence_and_Bullying_Prevention The role of Teachers in School Violence and Bullying Prevention. School Violence and Primary Prevention, 2008.

²⁵https://www.apgads.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/apgads/PDF/lzglitiba-zinatnei0un-prakse/05_Jozauska-IZP.pdf Skolotāju kompetence vardarbības pret bērnu novēršanā, 2018.

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 vidi klases mikroklīmatu 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 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.²⁶

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

²⁶<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1973&context=psychfacpub>, Bullying, 2012.



Fiziskā ņirgāšanās

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



Vārdiskā ņirgāšanās

vārdos izteikta agresija: apsūkāšanās, 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.

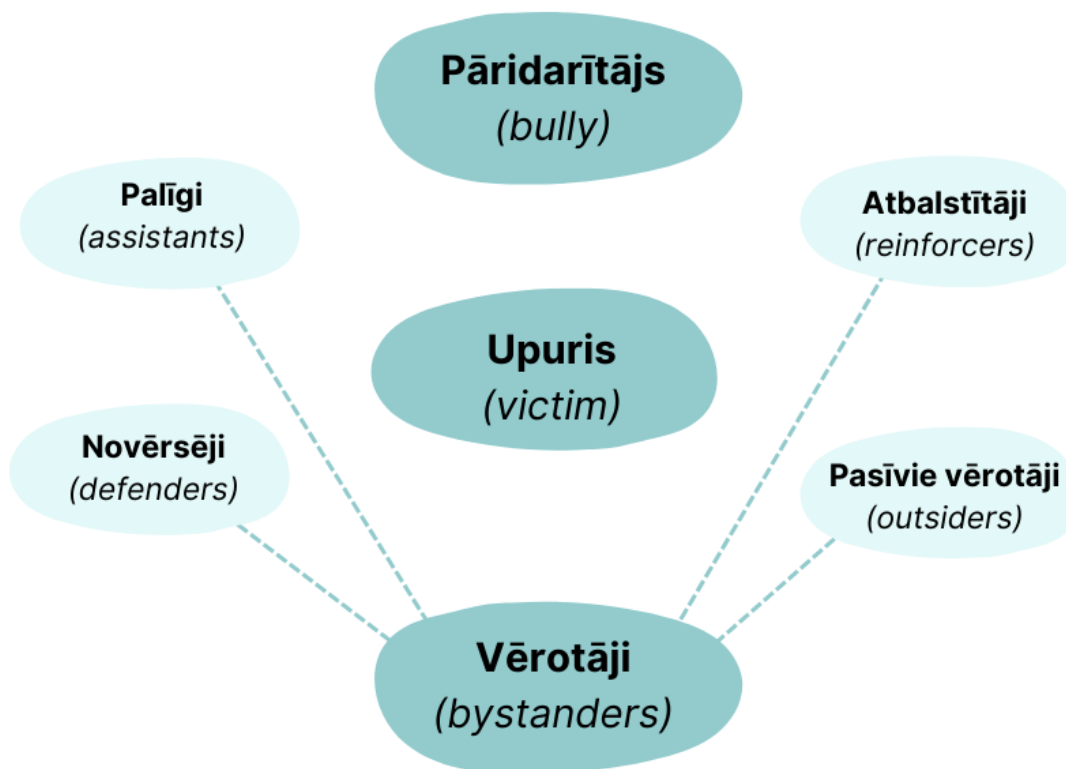
Kiberņirgāšanās tiek realizēta izmantojot dažādas platformas, piemēram, e-pastu, īsziņas, interneta vietnes, sociālos tīklus, (piemēram, Whatsapp, Facebook, Instagram, Viber, u.c. sociālās platformas), kā arī datorspēles vai citus formātus. Atšķirībā no ņirgāšanās izglītības iestādē, īstenojot ņirgāšanos interneta vidē, iespējams īsā laikā pazemot upuri lielas auditorijas priekšā, to īstenojot arī anonīmi, turklāt **uz kiberņirgāšanos nav attiecināmi iepriekšminētie ņirgāšanās priekšnosacījumi – pāridarītāja spēka vai varas pārkums un periodiska atkārtošanās**.²⁷ Turklāt to ir iespējams īstenot arī anonīmi, tā, šķietami to paveicot nesodīti. Starptautiskā Skolēnu veselības paradumu pētījuma rezultāti liecina, ka vidēji 45% skolēnu, kuri cieš no atkārtotas kiberņirgāšanās, ir arī "tradicionālās" ņirgāšanās upuri savā skolā.²⁸ Lai gan fiziskā ņirgāšanās un kiberņirgāšanās

²⁷https://i.cartoonnetwork.com/stop-bullying/pdfs/CN&CRC_TWEEN_CYBERBULLYING_IN_2020_EXEC_SUMMARY_9.30.20.pdf Tween cyberbullying in 2020, 2020.

²⁸<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31844919/> Bullying victimization: time trends and the overlap between traditional and cyberbullying across countries in Europe and North America, 2019.

rada vislielāko satraukumu sabiedrībā, sociālā un vārdiskā ņirgāšanās ir izplatītākie un biežāk sastopamie ņirgāšanās veidi bērnu un jauniešu vidū.²⁹

Izšķir trīs galvenās ņirgāšanās iesaistīto personu lomas.



2. attēls. ņirgāšanās lomas.



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

²⁹http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/bullyingprevention.pdf Bullying Prevention Strategies in Early Childhood Education, 2016.

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.³⁰

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. Pāridarītājs var būt arī persona, kura ir ļoti nepārliecināta par sevi vai savām spējām, un baidās, ka to kāds varētu pamanīt, tādēļ, lai novērstu uzmanību no savām “nepilnībām”, ar ņirgāšanās palīdzību norāda uz citu vienaudžu vājībām vai atšķirībām. 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, neskaidri nospraustas uzvedības robežas, uzmanības trūkums, savstarpēji konflikti, vienaudžu spiediens, pašdisciplīnas trūkums**, vēlme būt situācijas noteicējam, iespēja nedarīt klasē uzdotos pienākumus, skaudība, kā arī dažādas problēmas mājas vidē.³¹ 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 līdzti, saprot, ka ņirgāšanās sāpina citus un mazāk atbalsta vai īsteno ņirgāšanos.³²

³⁰<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.

³¹https://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.

³²<http://preventingbullying.promoteprevent.org/4-bullies-victims-and-bystanders> Bullies, Victims, and Bystanders, 2013.



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.).

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.

Toties 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.³³



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

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

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.**³⁴

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.³⁵

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, 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, palīga, atbalstītāja skatījums/ viedoklis par ņirgāšanos ir pozitīvāks. Viņi neizjūt empātiju pret upuri.³⁶

Plašāk par ņirgāšanās lomām un izpausmēm iespējams skatīt video epizodē **“ņirgāšanās risku karte”**.³⁷ Video ir daļa no digitālā kursa pedagogiem, kas izstrādāts Veselības ministrijas īstenotās kampaņas “Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi!”³⁸ ietvaros.

³⁴<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1053992.pdf> Bystanders are the Key to Stopping Bullying, 2013.

³⁵<http://preventingbullying.promoteprevent.org/4-bullies-victims-and-bystanders> Bullies, Victims, and Bystanders, 2013.

³⁶http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/bullyingprevention.pdf Bullying Prevention Strategies in Early Childhood Education, 2016.

³⁷<https://www.youtube.com/watch?v=hLwt59o7b4Q> Tehniku bloka epizode “ņirgāšanās risku karte”, 2022.

³⁸<https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi> "Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi!", 2022.

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.³⁹ Atšķirībā no ņirgāšanās, **ķircināšana parasti ir pozitīvu savstarpējo attiecību sastāvdaļa un mēdz būt rotaļīga un labvēlīga, kā arī abpusēji vērsta**. Personai kuru ķircina ir tikai neliela attiecību sastāvdaļa, un tā tiek pārtraukta, kad izglītojamais otrai personai pasaka, ka viņam tā nepatīk.⁴⁰ Ķircināšana var būt gan pozitīva, gan negatīva.⁴¹



Konflikts

Agresīva uzvedība jeb **konflikts** rodas, ja vienaudžu starpā ir **atšķirīgi uzskati, vēlmju vai viedokļu atšķirība** un to risināšanā dominē emocijas, jo 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 vienaudžu starpā. **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.⁴²

³⁹<https://tezaurs.lv/>. Tēzaurus, b.g.

⁴⁰http://www.dzimba.lv/lielas_dzives_skola/mobings.php Mobings - Dzimba.lv, b.g.

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.

⁴²https://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

Ņirgāšanās ir vardarbības veids ar nolūku radīt emocionālas ciešanas upurim. Ņirgāšanos no citiem 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 – pāridarītājam 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;



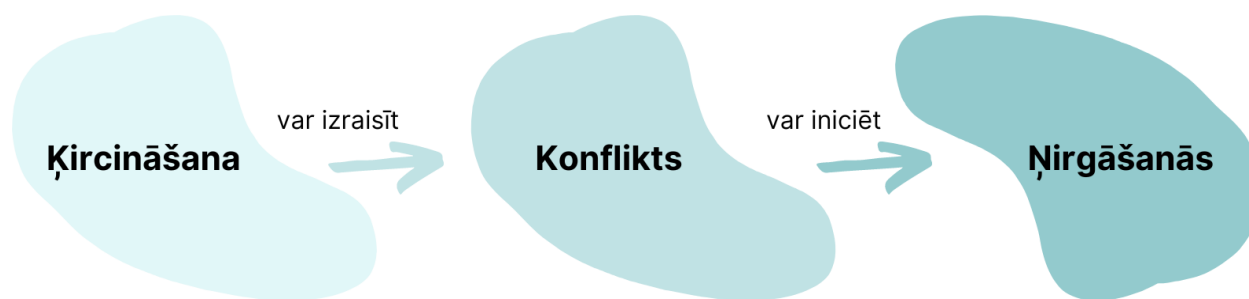
tā ir **tīša** – Ņirgāšanās ir apzināta rīcība, ar naidīgu nolūku radīt otram sāpes vai emocionālas ciešanas.

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 pārākumu, var piesaistīt arī citus līdzīgi domājošus vienaudžus, tādējādi sākotnējam konfliktam pārtopot par tīšu ar nodomu īstenotu Ņirgāšanos pret savu sākotnējo oponentu.⁴³

Ņircināšana 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 Ņircināta. Svarīgs ir arī Ņircinātāja nodoms situācijā – vai pāridarītājs vēlas apgrūtināt ikdienu vai emocionāli nodarīt pāri upurim (tā ir Ņirgāšanās). Tāpat arī, ja bērns, kurš tiek Ņircināts, izjūt satraukumu un morālas vai fiziskas sāpes, tad Ņircināšana viennozīmīgi pārtapusi par Ņirgāšanos.

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.

Vairums izglītojamo domā, ka viņu uzvedība ir pieņemama, ja citiem ir jautri vai interesanti, pat ja ir skaidri redzami signāli, ka kāds tiek fiziski vai emocionāli sāpināts. Izglītojamiem ir grūtības nolikt robežu starp viņu personīgajām interesēm un citu cilvēku interesēm, tādēļ daudzi konflikti vai ķircināšana mēdz pārtapt par mērķtiecīgu ņirgāšanos, kas ilgākā laika periodā tiek atkārtota. Lai līdz šādai situācijai nenonāktu, svarīgi ir rīkoties uzreiz, tiklīdz ķircināšana rada nepatīkamas sajūtas kādai no iesaistītajām pusēm. Personai, kuru ķircina, nekavējoties ir jānorāda, ka konkrētajā gadījumā ķircināšana ir aizskaroša un izraisa nepatīkamas sajūtas, aicinot to pārtraukt. Ķircināšanu 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.⁴⁴



3. attēls. Ķircināšanas ceļš uz ņirgāšanos.⁴⁵

⁴⁴<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.

⁴⁵https://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 ^{46, 47}

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, stīrpās, tuvās un pozitīvās attiecībās	Biežāk notiek savstarpēji sliktās attiecībās	Notiek, ja pāridarītājs jūtas izteikti spēcīgāks vai pārāks par upuri
<p><i>Piemērs</i></p> <p>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</p>	<p><i>Piemērs</i></p> <p>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 puišiem nomierināties, Jānis saprata, ka Pēteris to nav darījis speciāli, un atvainojās par strīda uzsākšanu</p>	<p><i>Piemērs</i></p> <p>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</p>

⁴⁶https://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.

⁴⁷http://www.dzimba.lv/lielas_dzives_skola/mobings.php Mobings - Dzimba.lv, b.g.

Plašāk par ņirgāšanos skatīt video epizodē "[Kā atpazīt ņirgāšanos?](https://www.youtube.com/watch?v=k6Qwm2z3Z60)"⁴⁸, kas ir daļa no digitālā kursa pedagogiem par ņirgāšanos.⁴⁹

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 bērns cieš no ņirgāšanās:

- izglītojamais sūdzas par sliktu pašsajūtu bez zināma medicīniska iemesla, piemēram, par bezmiegu, galvassāpēm, vēdersāpēm, sliktu dūšu;
- 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, pārlietu paklausīgs un pakļāvīgs;
- kļuvis piesardzīgs, uzmanīgs, bailīgs, tramīgs;
- izglītojamais ir pārlietu 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

⁴⁸<https://www.youtube.com/watch?v=k6Qwm2z3Z60> Attiecību bloka epizode "Kā atpazīt ņirgāšanos?", 2022.

⁴⁹<https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi> "Ieskaties acīs! Ñirgāšanās – nav smiekliģi!", 2022.

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

- novērojama paškaitnieciska uzvedība, piemēram, sevis ievainošana, pašnāvības mēģinājumi (izteiktāk pusaudža vecuma izglītojamajiem);
- 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:

- 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 pedagogiem 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

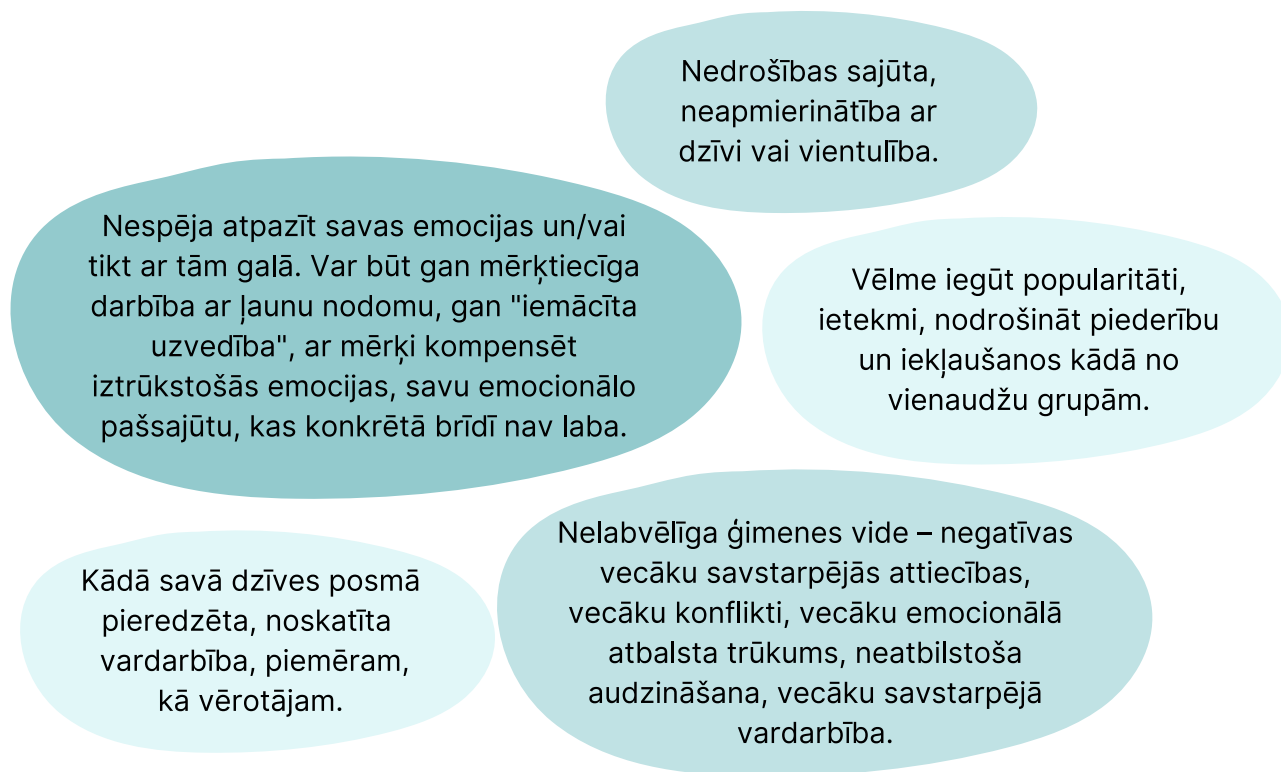
Ņirgāšanās parasti rodas situācijās, kurās konkrētam izglītojamajam ir atšķirīgs viedoklis vai izskats, trūkst prasmes, spējas, vara vai nav piederība pie kādas sociālās grupas. Ņirgāšanos īsteno grupā, kur izglītojamie ir savstarpēji saistīti, piemēram, skolas klasē, pagalmā, pulciņos u.c. Cenšoties izveidot savu sociālo tīklu un hierarhiju, pāridarītāji mēģina izmantot savu varas pozīciju vai spēku uz apkārtējiem. Tie, kuri reaģē 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 vēlāmā atgriezeniskā saite. Pāridarītājs Ņirgāšanās procesā labprāt iesaista arī palīgus un atbalstītājus, kas palīdz upuri pazemot. Arī vērotāju piesaistīšana rada varas pārsvara ilūziju pār upuri (bara efektu) – apkārtējie smejas, piebiedrojas izsakot ļaunus jokus, ķircina, 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 un sasniegt šo mērķi, var kļūt par Ņirgāšanās upuriem un tikt nepieņemti vai izslēgti no grupas. Piemēram, profesionālās izglītības iestāžu audzēkņi mēdz strādāt, līdz ar to varētu rasties grūtības savienot darbu ar mācībām un labu savstarpējo attiecību veidošanu, kas varētu būt risks savstarpējām nesaskaņām un Ņirgāšanās īstenošanai. Rezultātā šie izglītojamie kļūst sociāli izolēti, jo nespēj tikt līdzī pārmaiņām un pielāgoties vēlāmajām grupas "prasībām", lai paliktu kādā sociālajā grupā.⁵¹

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.

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



4. attēls. Ņirgāšanās iemesli.

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 ņirgāšanos nekad nevērš 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. Viens un tas pats izglītojamais vienā dienā var būt ņirgāšanās upuris, savukārt, nākamajā uzvesties kā pāridarītājs.

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.

Pamatskolā pāridarītājs visbiežāk ir izglītojamais, kuram joprojām ir grūtības kontrolēt savu uzvedību, taču par upuriem biežāk kļūst izglītojamie, kuri ir nedrošāki, sociāli mazaktīvāki vai nepakļaujas pāridarītāja prasībām, uzstādītājiem noteikumiem.⁵⁵

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, par 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

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. Pamatskolā un vidusskolā 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 klases kolektīvā var novest pie **sekmju pasliktināšanās** ne tikai upurim, bet visai klasei – gan pāridarītājiem, gan upuriem, gan vērotājiem, biežākiem stundu kavējumiem, iekavētai mācību vielai un grūtībām uzlabot mācību sasniegumus.⁵⁸ Vēlākajā dzīvē visiem ņirgāšanās dalībniekiem tas var rezultēties ar zemāku izglītības līmeni un profesionālo kvalifikāciju kopumā. Starptautiskās skolēnu novērtēšanas programmas (*Programme for International Student Assessment (PISA)*) 2018. gada pētījuma dati liecina, ka izglītojamie, kuri ir kļuvuši par regulāras ņirgāšanās upuriem, biežāk norāda, ka vēlas

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.

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

pamest formālo izglītību pēc vidusskolas beigšanas nekā izglītojamie, kas nav cietuši no ņirgāšanās.⁵⁹

Ņirgāšanās var atstāt **nopietnas sekas arī uz psihisko veselību**, t.sk. pieaugušo vecumā. Ņirgāšanās upuriem ir lielāks risks saskarties ar dažādām psihiskās veselības problēmām (piemēram, **trauksmi, paniku, depresiju, zemu pašvērtējumu, paškaitējumu vai pašnāvības mēģinājumiem**), kas var atstāt paliekošas sekas arī tālākās dzīves laikā. Pētījumi liecina, ka ņirgāšanās un tās izraisītie psihiskie traucējumi bērna un pusaudža vecumposmā palielina depresijas risku arī pieaugušā vecumā. Tāpat ņirgāšanās upuriem ir lielāks **veģetatīvu, somatisku un arī psihosomatisku problēmu risks**, piemēram, galvassāpes, vēdera sāpes, miega problēmas, u.c. Ņirgāšanās upuru veselības stāvoklis parasti kopumā ir sliktāks, noris lēnāka atveseļošanās no slimībām. Kļūstot par ņirgāšanās upuri, pieaug risks uzsākt atkarību izraisošu vielu lietošanu (lai "aizmirstu problēmas" un/vai mēģinot iekļauties vienaudžu grupā) vai pakļaujas atkarību izraisošiem procesiem.^{60, 61, 62}

Izglītojamie, kas ir liecinieki ņirgāšanās situācijām jeb ir ņirgāšanās **vērotāji, piedzīvo līdzīgas emocijas** kā ņirgāšanās upuri, izjūtot empātiju, netaisnību, 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 kļūt par vardarbības upuriem. Retākos gadījumos arī vērotāji mēdz ciest no psiholoģiskām sekām, piemēram, nervu tiki (nervu tiki ir gribai nepakļautas kustības, skaņas vai muskuļu rauste. Var būt gan fiziski, gan vokāli tiki), zems pašvērtējums, depresija un hroniska trauksme.⁶³

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

⁵⁹<https://www.oecd.org/pisa/PISA-2015-Results-Students-Well-being-Volume-III-Overview.pdf> PISA 2015 results (volume III): Students' well-being – overview, 2017.

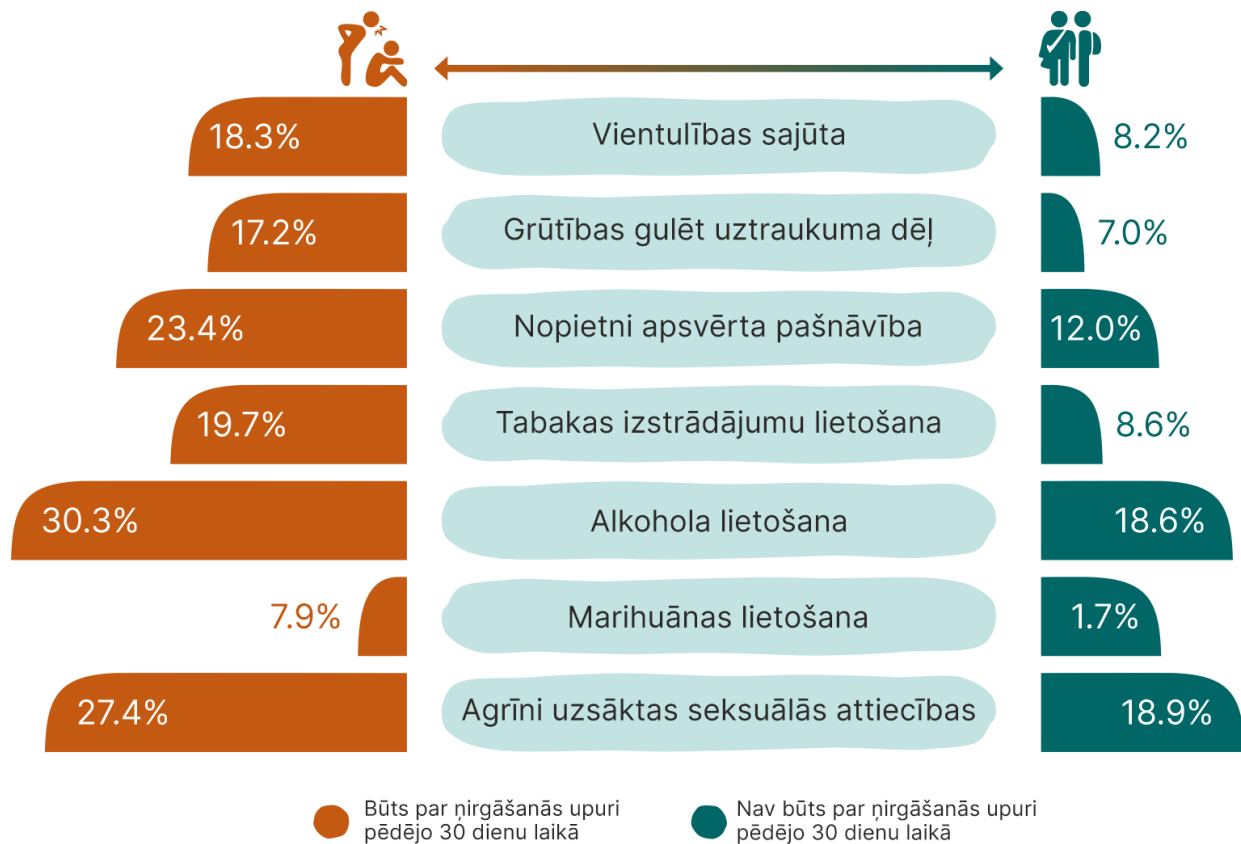
⁶⁰https://www.preynet.ca/sites/preynet.ca/files/preynet_facts_and_tools_for_schools_rev_apr2021.pdf Bullying Prevention and Intervention in the School Environment: Factsheets and Tools, 2014.

⁶¹<https://adc.bmj.com/content/archdischild/100/9/879.full.pdf> Long-term effects of bullying, 2014.

⁶²<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>, Behind the numbers: ending school violence and bullying, 2019.

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

cietis izglītojamais tiktu galā ar traumu, viņam jāpalīdz atjaunot drošības sajūtu un uzticēšanos sev un citiem, jāsamazina tālākas ņirgāšanās risks – jāpalīdz apzināties savas tiesības uz nevardarbīgām attiecībām un jāiemāca sevi aizsargāt.⁶⁴



5. attēls. Izglītojamo psihiskās veselības un riska uzvedības rādītāji atkarībā no piedzīvotas ņirgāšanās pēdējo 30 dienu laikā.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**

⁶⁴<https://centrsdardedze.lv/padomi/vardarbiba-iemacies-to-atpazit-2/> Vardarbība. Iemācies atpazīt, b.g.

⁶⁵<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483> Behind the numbers: ending school violence and bullying, 2019.

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 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 u.c.), un ņirgāšanos bieži veic ne tikai klases biedri, bet arī citi vienaudži un nezināmas personas.

Pāridarītājs un viņa atbalstītāji var slēpt savu identitāti, izmantojot anonīmus sociālo tīklu kontus un izvēloties neatsifrējamu 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, skumji, dusmīgi un neapmierināti. Nereti rodas **bezpēcības 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

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.

zema pašcieņa, socializēšanās grūtības, depresija, trauksme, problēmas ģimenē, mācību grūtības, likumpārkāpumi, vardarbība izglītības iestādē, domas par pašnāvību un pašnāvības mēģinājumi.⁶⁹

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
 - pārāgri 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

6. attēls. Ķirģimnāzē seksuālo kopsavilkums^{70, 71, 72, 73}

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

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

⁷¹https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/106968/8/Preventing_and_tackling_bullying_advice.pdf Preventing and tackling bullying. Advice for headteachers, staff and governing bodies, 2017.

⁷²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7957129/> Bullying in children: impact on child health. BMJ paediatrics open, 5(1), 2021.

⁷³<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 šādos darba apstākļos, **pedagogiem** var radīt **negatīvas emocijas, spēku izsīkumu un zemu motivāciju**. Tas var veicināt arī **trauksmes līmeņa palielināšanos, depresiju un izdegšanas sindromu**. Tāpēc ir ļoti svarīgi rūpēties arī par pedagogu psihisko veselību un radīt atbalstošus darba apstākļus izglītības iestādē.^{74, 75}

Pazemošana, kuras pazīmes ir līdzīgas ar ņirgāšanos, **var būt vērsta arī pret pedagogu**, it īpaši pamatskolā un vidusskolā. Šī problēma ir salīdzinoši maz pētīta vairāku apstākļu dēļ, tostarp pedagogiem ir kauns atzīt, ka viņi cieš no izglītojamo fiziskas vai emocionālas vardarbības. Pret pedagogiem vērsta izglītojamo ņirgāšanās 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 kolektīva emocionālo klimatu, mācību un audzināšanas procesu, kā arī izglītojamo sekmes un sasniegumus.^{76, 77, 78, 79}

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 viņu emocionālo noturību. Arī Latvijas izglītības un zinātnes darbinieku arodbiedrība

⁷⁴http://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.

⁷⁵<https://research.avondale.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1237&context=teach>, The relationship between school climate and student bullying, 2014.

⁷⁶<https://www.livao.lv/liva-konference-2019-biedru-kopsapulce/> Ziņots LIVA konference 2019.

⁷⁷<https://www.e-klase.lv/aktualitates/raksti/mobings-bosings-skola?id=12751> Mobings. Bosings. Skola, 2013.

⁷⁸<https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/klusu-vardarbiba-skolas-skolenu-agresija-pret-pedagogiem.a319232/> Klusā vardarbība skolās - skolēnu agresija pret pedagogiem, 2019.

⁷⁹<https://lvportals.lv/norises/305379-var darbiba-pret-skolotaju-vai-jalabo-likumi-2019> Vardarbība pret skolotāju. Vai jālabo likumi?, 2019.

Erasmus+ projekta ietvaros veido atbalsta sistēmu jaunajiem pedagogiem, kur viena no sadaļām ir psihoemocionālais stāvoklis.⁸⁰

Arī Izglītības kvalitātes valsts dienests regulāri organizē profesionālās pilnveides programmas pedagogiem par dažādām tēmām, t.sk. par izglītības iestādes darbības tiesiskajiem pamatiem, līderību, finanšu un resursu pārvaldību, komunikāciju, izglītības kvalitāti un tās uzlabošanu u.c.⁸¹

Vienlaikus, Izglītības likumā veikti grozījumi, lai pedagogiem būtu plašākas iespējas aizstāvēties pret emocionālu vai fizisku vardarbību no skolēnu vai viņu vecāku puses. Grozījumi stiprina pedagoga iespējas iestāties par savam tiesībām, vardarbības gadījumā uzliek pienākumu pedagogu tiesību aizsardzībā iesaistīties izglītības iestādes dibinātājam un vadītājam, kā arī palielina 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.⁸² 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.

⁸⁰https://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.

⁸¹<https://www.ikvd.gov.lv/lv/jaunumi> Aktualitātes, b.g.

⁸²<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 iestādei nepieciešams izveidot personāla komandu, kas būs atbildīga par izglītojamo tiesību aizsardzības jautājumiem – t.sk. par ņirgāšanās prevencijas nodrošināšanu. Šādas **komandas darba mērķi 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, ieteicams no dažādiem personāla līmeņiem **izveidot “Izglītojamo tiesību aizsardzības” vai “ņirgāšanās prevencijas komandu”** (šai komandai var tik 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 visus 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 dibinātājam.⁸³ Dalībai komandā ieteicams uzaicināt arī skolēnu pašpārvaldes pārstāvjus vai viedokļa līderus. To līdzdalībai komandas sastāvā jābūt brīvprātīgai.

Pirms iekļaut šādā komandā 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, piemēram, ja izglītības iestādē ir gan pamatskolas, gan vidusskolas klašu grupas)?
- Vai šis kolēģis prot uzklaut un iedrošināt izglītojamo?
- Vai šis kolēģis prot atrast veidus, kā rast kompromisu, kad rodas domstarpības?
- Vai izglītojamie šim kolēģim spēj uzticēties, viegli rast kopīgu valodu?
- Vai šis kolēģis ir gatavs ilgstošiem pienākumiem komandā?

⁸³<https://likumi.lv/ta/id/201106-kartiba-kada-nodrosinama-izglitojamo-drosiba-izglitibas-iestades-un-to-organizetajos-pasakumos> Ministru kabineta noteikumi Nr. 1338, 2009.

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

Ñirgāšanās 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 ņirgāšanās prevencijas gada plānu ar konkrētiem aktivitāšu piemēriem. Arī šajās aktivitātēs var piesaistīt skolēnu pašpārvaldes pārstāvjus vai viedokļa līderus.

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 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, kādā 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.^{84, 85} Vienlīdz svarīgi, ar iegūto datu rezultātiem iepazīstināt arī izglītojamo vecākus, norādot gan uz uzlabojumiem, gan jomām, pie kurām vēl nepieciešams piestrādāt.

Visērtāk šādu datu ieguvei ir izmantot anketēšanu, izveidojot savu datu ieguves rīku vai izmantojot jau gatavus pieejamos metodiskos rīkus, piemēram, **Endurio aptaujas**,⁸⁶ **Emu :skolas digitālo atbalsta rīku**,⁸⁷ kurā atrodamas gatavas anketas izglītojamiem, vecākiem, pedagogiem u.c. Pedagogu aptaujai par ņirgāšanos izglītības iestādēs var izmantot arī Vadlīniju **pielikumā Nr.3** pievienoto anketas piemēru, savukārt vecāku aptaujai Vadlīniju **pielikumā Nr.4** pievienotās anketas piemēru.

Izglītojamo aptaujai var izmantot Vadlīniju **pielikumā Nr.1 un Nr.2** pievienotos anketas piemērus. Vadlīniju pielikumos piedāvātos paraugus var izmantot arī izglītojamo ar speciālām vajadzībām anektēšanai, nepieciešamības gadījumā pielāgojot saturu un sniedzot atbalstu aizpildes procesā. Pēc pedagoga izvēles, datu **ievākšanai var izmantot arī citas metodes** – diskusiju ar izglītojamajiem, individuālas sarunas, pielāgotus testus vai citas datu iegūšanas metodes, pirms tam saskaņojot to ar ņirgāšanās prevencijas komandu un vienojoties par rezultātu apkopošanas variantiem. Citas aptaujas ņirgāšanās situācijas novērtēšanai pieejamas arī Amerikas Savienoto valstu Slimību profilakses un kontroles centra (*The Centers for Disease Control and Prevention of the United States (CDC)*) **izstrādātajā materiālā** (angļu valodā).⁸⁸

⁸⁴<https://edurio.lv/aptauja> Endurio aptaujas, b.g

⁸⁵<https://plecs.lv/lv/jaunumi/digitalais-atbalsta-riks-emu-skola-guvis-lielu-skolotaju-atsaucibu?id=53> Digitālais atbalsta rīks EMU: Skola guvis lielu skolotāju atsaucību, 2021.

⁸⁶<https://edurio.lv/aptauja> Endurio aptaujas, b.g

⁸⁷<https://skolas.emu.lv/> Emu:skolas digitālais rīks, b.g.

⁸⁸<https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullycompendium-a.pdf> Measuring Bullying Victimization, Perpetration, and Bystander Experiences: A Compendium of Assessment Tools, 2011.

Datu vākšana un apkopošana 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 ģirgāšanās tendences mainās laika gaitā, kā arī atpazīt jaunas ģirgāšanās formas, pirms tās kļuvušas par nopietnu problēmu izglītības iestādē. Dati palīdz saprast, kāda veida ģirgāšanās ir visizplatītākā izglītības vidē, lai novirzītu resursus tieši šo ģirgāšanās veidu prevencijai un risinājuma meklēšanai. Dati var palīdzēt efektīvāk plānot ģirgāšanās mazināšanas aktivitātes, kā arī novērtēt, vai veiktās aktivitātes ir efektīvas.

Vēršam uzmanību, ka piedzīvota ģirgāšanās ir sensitīva informācija, tāpēc svarīgi, lai šie dati tiktu ievākti un apstrādāti ētiski, droši un konfidenciali, atbilstoši nacionālai un starptautiskai likumdošanai, tas ietver arī vecāku atļaujas saņemšanu. Vadlīniju **pielikumā Nr.5** pieejams vecāku atļaujas formas paraugs izglītojamā dalībai aptaujā, kuru pēc nepieciešamības iespējams nosūtīt un lūgt vecākiem parakstīt.

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 pamatskolas/ vidusskolas 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 (piemēram, www.mentimeter.com; www.kahoot.com, www.quizizz.com), rakstisks vai mutisks, un izglītojamie tiek sagatavoti, nodrošināti visi nepieciešamie palīgīdzekļi;
- 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 iegūšanas tiek informēti, kas ir ģirgāšanās, kā tā izpaužas un kādas ir ģirgāšanās lomas (upuris, pāridarītājs, vērotājs), kā arī tiek informēti par ģirgāšanās 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”**.⁸⁹

Datu ievākšanas un apkopošanas kārtību izglītības iestādē nosaka iestādes vadība. Deleģētajai/-ām personai/-ām (piemēram, klases pedagogam). 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 **svaīgi sākotnēji preventīvi to novērst**. Tas ir būtiski ne tikai no ētiskā viedokļa, bet arī efektīvāk un izdevīgāk, nekā esošas ņirgāšanās negatīvo un ilgstošo seku prevencija. 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 klases kolektīvu, t.sk. ņirgāšanās vērotājiem**.

⁸⁹<https://www.youtube.com/watch?v=hLwt59o7b4Q> Tehniku bloka epizode “Ņirgāšanās risku karte”, 2022.

Nozīmīgi ir atrast veidus, kā **ņirgāšanās prevencijā iesaistīt izglītojamus, pedagogus un vecākus**. Ir arī svarīgi, lai ņirgāšanās prevencijas aktivitātes nebūtu mākslīgi atrautas no mācību satura un mācību procesa kopumā. Būtiskākais, protams, ir darbs ar pašiem izglītojamajiem, dodot iespējas viņiem izvērtēt ņirgāšanās cēloņus. Ilgtermiņā ir lietderīgi iekļaut mācību saturā (audzināšanas stundās vai sociālo zinību, citu mācību priekšmetu stundās) tādu prasmju treniņus kā ņirgāšanās atpazīšana, drošu attiecību veidošana, konfliktu nevardarbīga risināšana, emociju vadīšana, palīdzības lūgšana, pozitīvas uzvedības galvenie principi, atbalsta sniegšana citiem. Tas ir daudz efektīvāk nekā viena tematiska nodarbība par ņirgāšanos, turklāt pozitīvas atmosfēras radīšana klasē, kā arī kopīgi ar izglītojamajiem radītu klases noteikumu ievērošana ir svarīga izglītojamajiem, 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 prevencijas 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 prevencijas līmeņiem – primārā, sekundārā un terciārā**. Saskaņā ar ārvalstu pieredzi šāda prevencijas pieeja veicinājusi pozitīvus rezultātus izglītības iestādēs, lai novērtētu un ieviestu dažādas atbalsta sistēmas.⁹⁰

Turpmāk vadlīnijās sniegti praktiski ieteikumi ņirgāšanās prevencijas 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;⁹¹

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.

⁹¹<https://mape.skola2030.lv/materials/B8awCAPn8vdCLpzGZ7eTDi> Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei, 2022.

- sekundārais līmenis piedāvā risinājumus darbam ar paaugstināta riska izglītojamiem, t.sk. nodrošinot konsultēšanu izglītības vidē;⁹²
- terciārais līmenis piedāvā risinājumus un ieteikumus, gadījumā, ja ņirgāšanās ir notikusi, koncentrējoties uz ātru reakciju, risinājumu meklēšanu un palīdzību visām iesaistītajām pusēm.
- Veselības ministrijas īstenotās ņirgāšanās kampaņas "Ieskaties acīs! ņirgāšanās – tas nav smieklīgi!"⁹³ ietvaros izstrādāto **ATĀ modeli**⁹⁴, kura pamatprincipi ir:
 - **A** – attiecības;
 - **T** – tehnikas;
 - **Ā** – ātra rīcība;
- Projekta #Neklusē piedāvāto ASAP shēmu,⁹⁵ kuras pamatprincipi ir:
 - **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, kā arī pāridarītāju jāiesaista grupu darbā, kur izglītojamie kopā pārrunā un diskutē, kā rīkoties, lai uzlabotu situāciju un novērstu potenciālus ņirgāšanās gadījumus.

⁹²http://www.pumpurs.lv/sites/default/files/2019-12/01_PuMPuRS_infomaterials_Konsultesanas_vadlinijas.pdf
Konsultēšanas vadlīnijas pedagogiem, 2019.

⁹³<https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi> "Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi!", 2022.

⁹⁴https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/ieskaties_Acis_Materiala_Izklasts_PEDAGOGIEM.pdf
Informatīvs materiāls pedagogiem par ņirgāšanās novēršanu izglītības vidē, 2022.

⁹⁵<https://nekluse.lv/skolotajiem/> ASAP, b.g.



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 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, vērtību iedzīvināšana;
- iekļaujošas izglītības vides veidošana/veicināšana;
- 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 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 iekļaujamos **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 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 informatīvu izglītības iestādes vidi gan izglītojamajiem, gan pedagogiem, gan izglītojamo vecākiem. Primārajā ņirgāšanās prevencijas līmenī ietilpst izglītības iestādēs īstenoti pasākumi, kas uzlabo izglītības iestādes sociālo un emocionālo klimatu, izveido drošu izglītības vidi, kā arī veicina izpratni par ņirgāšanos visiem izglītības iestādes izglītojamajiem un darbiniekiem.

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, 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 ieteikumus, kā rīkoties nonākot ņirgāšanās situācijā no visu trīs lomu (upuris, pāridarītājs, vērotājs) skatpunkta u.c.^{96, 97}

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.

⁹⁶<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.

⁹⁷https://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.

Primārā prevencija tiek praktizēta izglītojamā ģimenē, dzīves vietā, izglītības vidē un ārpus tās, kurās izglītojamais pavada savu ikdienu.

Izpratnes veicināšana

Lai mazinātu ņirgāšanās izplatību, svarīgi ir sniegt zināšanas un veidot izpratni par ņirgāšanos, par to stāstot, skaidrojot un mācot saistošā formā. Izglītojamo un pedagogu izpratnes veicināšana var mazināt vardarbīgu uzvedību, t.sk. ņirgāšanās izplatību un nonākšanu upura vai novērotāja pozīcijā. Tā arī sniegs zināmus praktiskus soļus, 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.

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, jāievieto iestādes mājaslapā. Par noteikumiem jāinformē arī izglītojamo vecāki vecāku sapulcēs un jānosūta tie elektroniski mācību iestādes apstiprinātajā saziņas platformā, piemēram, E-klasē vai Mykoob.



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. Jāpastāsta, kur izglītības iestādē viņus var atrast, kur pieejama papildus informācija (piemēram, izglītības iestādes mājaslapā) un kā sazināties ar komandas pārstāvjiem.



Positīvu uzvedības noteikumu izveide

Lai veicinātu pozitīvu uzvedību klasē, 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, ko izglītojamie savstarpēji slēdz viens ar otru un klases audzinātāju. Šo apņemšanos ieteicams veidot kā reālu dokumentu, ko iespējams pēc tam pielikt visiem redzamā vietā, lai vajadzības gadījumā, uz to varētu atsaukties.

Apņemšanās plakātu paraugi:

- **“Klases apņemšanās”**,⁹⁸
- **“Skolas apņemšanās”**.⁹⁹

⁹⁸https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-08/Klases%20apn%CC%A7ems%CC%8Cana%CC%84s_0.pdf Klases apņemšanās, 2022.

⁹⁹https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-08/Skolas%20apn%CC%A7ems%CC%8Cana%CC%84s_0.pdf Skolas apņemšanās, 2022.



Aktivitāšu īstenošana izglītojamiem

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

- **Mācīšanās spēļu veidā**

Portālā www.uzvediba.lv ir pieejami dažādi materiāli un digitālie vebināri, piemēram, bezmaksas spēle **“Ikviens ir svarīgs”**,¹⁰⁰ 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.

Veselības ministrijas īstentotās kampaņas “Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi!”¹⁰¹ ievaros izstrādāts digitāls kurss pedagogiem par ņirgāšanos, 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 ņirgāšanās veidiem un lomām, pastāstīt, kā atpazīt ņirgāšanos un kā rīkoties nonākot ņirgāšanās situācijās no dažādu lomu skatu punkta.

- **Anonīmu domrakstu rakstīšana**

Anonīmie domraksti par ņirgāšanos 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 ņirgājas par citiem?”*, *“Vai tu*

¹⁰⁰<https://www.uzvediba.lv/draudzīgai-klasei/> Draudzīgai klasei: Spēle vardarbības mazināšanai skolā “Ikviens ir svarīgs”, b.g.

¹⁰¹<https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi> "Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi!", 2022.

kādreiz esi izjutis ņirgāšanos 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 ņirgāšanos izglītojamo starpā. Jāatceras saglabāt konfidencialitāti, atspoguļojot domrakstos ievākto informāciju apkopotā veidā.

- **Pret-ņirgāšanās plakātu konkursa organizēšana**

Aicināt izglītojamos izveidot savus oriģinālus plakātus pret ņirgāšanos, kuros tie atspoguļo savas idejas veselīgas un drošas vides īstenošanā klasē. Vēlāk sarīkot šo plakātu izstādi/konkursu izglītības iestādes gaitenēs vai klasē, kur citi izglītojamie un pedagogi var balsot par plakātiem. Šo uzdevumu vēlams veidot grupās pa 2, 3 vai 4.

- **Mācību filmas**

- a. Veselības ministrija kopā ar ekspertiem kampaņas "Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi!" ietvaros ir izveidojusi [mācību filmu pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās](#),¹⁰² kas var palīdzēt darbā ar ņirgāšanās problemātikas risināšanu. Mācību filmai izveidotas arī [versija vieglajā valodā](#),¹⁰³ [versija izglītojamajiem ar redzes traucējumiem](#),¹⁰⁴ kā arī [versija ar surdotulkojumu](#),¹⁰⁵ ko iespējams izmantot rādot filmu izglītojamajiem ar speciālām vajadzībām.
- b. SPKC sadarbībā ar nozares speciālistiem labklājības veicināšanai un ņirgāšanās mazināšanai izglītības iestādē un interneta vidē ir izveidojis divas mācību filmas par ņirgāšanos un tās profilaksi – filma ["Katrīna"](#)¹⁰⁶ vēsta par ņirgāšanos izglītības vidē, savukārt filma ["Roberts"](#)¹⁰⁷ – ņirgāšanos interneta vidē. Filmas primāri paredzētas

¹⁰²<https://youtu.be/AiAILq27uWY> Mācību filma pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās, 2022.

¹⁰³<https://www.youtube.com/watch?v=joRzRR9vj90> Mācību filmas versija vieglajā valodā pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai, 2022.

¹⁰⁴<https://www.youtube.com/watch?v=ZACaTnIJFIU> Mācību filmas pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai versija bērniem ar redzes traucējumiem. 2022.

¹⁰⁵<https://www.youtube.com/watch?v=i50yHOe6LV8> Mācību filma pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās ar surdotulkojumu. 2022.

¹⁰⁶<https://www.youtube.com/watch?v=ITGqR50Pfv0> Filma "Katrīna" par ņirgāšanos skolas vidē, 2016.

¹⁰⁷<https://youtu.be/rWDACNsvuKI> Filma "Roberts" par ņirgāšanos interneta vidē, 2016.

11 – 15 gadus veciem izglītojamajiem. Papildus filmām izstrādāti arī **ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem**,¹⁰⁸ kas palīdz izprast mācību filmās ietvertos vēstījumus un informāciju, kā arī pielietot tos izglītības iestādes ikdienas dzīvē:

- c. LTV Ziņu dienests izveidojis dokumentālo filmu **“Mobings. Izdzīvošanas skola”**,¹⁰⁹ kurā dokumentēta piecu cilvēku – upuru un pāridarītāju emocijas un pārdzīvotā radītās sekas.

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. Sniegtos ieteikumus pedagogs var izmantot izglītošanas procesā, piemēram, klases stundās. Vienlaikus to ieteicams izmantot situācijās, kad ņirgāšanās jau ir notikusi un klasē tiek kopīgi pārrunāts notikušais un rīcība turpmāk šādās situācijās.

¹⁰⁸ https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteikumi_katrinaroberts1_0.pdf Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām “Katrīna” un “Roberts”, 2016.

¹⁰⁹ <https://replay.lsm.lv/lv/ieraksts/ltv/217770/mobings-izdzivosanas-skola-ltv-dokumentala-filma> Mobings. Izdzīvošanas skola. LTV dokumentāla filma, 2021.

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 kiberņirgāšanās upuri



Kļūstot par kiberņirgāšanās 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 kiberņirgāšanos

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**.¹¹⁰ **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 pamatlīnijas jāievēro internetā, piemēram, kas ir privāta informācija un kas publiska.

¹¹⁰<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/socialo-tiklu-drosibas-celvedis%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 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.

Portālā www.uzvediba.lv ir pieejama **“Ikviens ir svarīgs” spēles daļa “Droša nākotne draudzīgam kolektīvam”**,¹¹¹ 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 nozīmē, jo 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

¹¹¹<https://www.uzvediba.lv/draudzigi-klasei/> Droša nākotne draudzīgam kolektīvam, 2022.

un prasības izglītības iestādē un mājās, **palīdz izglītojamajam vieglāk orientēties** noteikumos.¹¹²

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;
- aicināt vecākus iepazīties ar Veselības ministrijas izveidoto **Video simulāciju vecākiem**,¹¹³ kurā iekļauti dažādi praktiski ieteikumi pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai izglītības vidē;
- piedāvāt seminārus/ lekcijas/ konsultācijas vecāku izglītošanai par dažādiem ar izglītojamo audzināšanu un izglītošanu saistītiem jautājumiem.¹¹⁴

Vecāku interesēs ir būt atsaucīgiem uz šādām izglītības iestādes rīkotām aktivitātēm, lai sekotu līdz 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;

¹¹²<https://drosaberniba.lv/emacibas/kursi/modulis-3> Kā veidot sadarbību ar vecākiem, b.g.

¹¹³<https://esparveselibu.lv/vecakiem-pieejama-video-simulacija-ar-praktiskiem-ieteikumiem-pusaudzu-nirgasanas-mazinasanai> Video simulācija vecākiem, 2022.

¹¹⁴http://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. 2019.

- tikties ar grupas/ klases audzinātāju, citiem pedagogiem, atbalsta personāla speciālistiem un izglītības iestādes vadību;
- lūgt noorganizēt vecāku sapulces;
- iesaistīties izglītības iestādes rīkotos pasākumos;
- īstenot citas normatīvajos aktos noteiktās tiesības izglītojamā izglītošanas nodrošināšanā.¹¹⁵

Prasmju veicināšana

Izglītības iestāde lielākoties ir tā vide, kurā izglītojamie var saskarties ar dažāda veida izaicinājumiem, kas var negatīvi ietekmēt psihisko veselību – attiecības ar vienaudžiem, mācību slodze, ņirgāšanās, savstarpējā konkurence, konflikti, u.tml. Tādēļ jo īpaši izglītības iestādē jācenšas veidot psihiskās veselības veicinošu vidi, kurā izglītojamie jūtas labi, var veidot drošas attiecības un veiksmīgi tikt galā ar dažādiem pārbaudījumiem.

Lai izglītojamie spētu patstāvīgi tikt galā ar sarežģītam situācijām, ir ieteicams mācīt un attīstīt cieņpilnu attiecību veidošanas, konfliktu risināšanas un līdera prasmes, tāpat kontakta veidošanas ar vienaudžiem un savu interešu apzināšanas un citas sociāli emocionālās prasmes. Ļoti svarīgi izglītojamiem mācīt, ka **vardarbību nevar apturēt ar vardarbību**. Mācīt atpazīt vardarbību, t.sk. ņirgāšanos, skaidrojot rīcības iemeslus un sekas, kā arī situācijas nopietnību. Tāpat 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 emocionālās 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**.

¹¹⁵<https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums> Izglītības likums, 57. pants, 2022.

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.

Valsts izglītības satura centra (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”**¹¹⁶ 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 pusaudzis”**¹¹⁷ 7.-9. klasei un **“Vesels jauniešs”**¹¹⁸ 10.-12. klasei, kurā ir sniegti dažādi aktivitāšu piemēri emociju atpazīšanas un paškontroles veicināšanai.

Sociāli emocionālo prasmju apguvei, izglītības iestāde mācību gada laikā papildus var iekļaut arī dažādas **preventīvi izglītojošas programmas**, ko piedāvā dažādas nevalstiskas

¹¹⁶<https://mape.skola2030.lv/materials/B8awCAPn8vdCLpzGZ7eTDi> Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.-12. klasei, 2022.

¹¹⁷https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis_web_09_05_2019_0.pdf Vesels pusaudzis: informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 7. līdz 9. klasei, 2019.

¹¹⁸https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-01/Vesels_Jaunietis_web.pdf Vesels jauniešs: informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 10. līdz 12. klasei, 2019.

organizācijas, kas tiešā veidā izrunā ņirgāšanās prevencijas jautājumus. **Organizācijas, kas piedāvā dažādas preventīvi izglītojošas nodarbības:**

- Projekta #Neklusē apmācības;¹¹⁹
- MOT programmas:
 - “Stipra jaunatne 12 – 16”;¹²⁰
 - “Stipra jaunatne 16 – 25”;¹²¹
 - “Skola kā sabiedrības veidotāja”.¹²²



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, 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 lietišķs process;
- uzlabo izglītojamo savstarpējās attiecības;
- māca izglītojamajiem risināt domstarpības;
- veicina demokrātisku principu ievērošanu;
- veicina citu viedokļa respektēšanu.

¹¹⁹<https://nekluse.lv/apmacibas/> #Neklusē Apmācības par mobingu, b.g.

¹²⁰<https://mot.lv/mot-programmas/stipra-jaunatne-12-16/> Stipra jaunatne 12-16, b.g.

¹²¹<https://mot.lv/mot-programmas/stipra-jaunatne-16-25/> Stipra jaunatne 16-25, b.g.

¹²²<https://mot.lv/mot-programmas/skola-ka-sabiedribas-veidotaja/> Skola kā sabiedrības veidotāja, b.g.

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 treniņam, savstarpējas iecietības un cieņpilnas komunikācijas veicināšanai, kā arī konfliktu risināšanas paņēmieni apguvei.¹²³

Vairāk par konfliktiem un to risināšanas metodēm iespējams uzzināt Eiropas Sabiedriskā fonda projekta "Pumpurs" ietvaros [izstrādātajās rekomendācijās](#)¹²⁴ par konfliktu un problēmsituāciju risināšanu. Dažādas konfliktu risināšanas prasmju attīstības aktivitātes dažādiem vecuma izglītojamajiem iespējams atrast arī Latvijas Bērnu Labklājības Tīkla izveidotajā [skolotāju rokasgrāmatā](#).¹²⁵ Tāpat iespējams izmantot VBTAI izstrādāto vardarbības atpazīšanas spēli "[Ikviena ir svarīgs](#)",¹²⁶ kuru pedagogi var pielāgot un izmantot kopumā vai tikai atsevišķas sadaļas.

Papildus, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) izstrādājis rokasgrāmatu pedagogiem cieņpilnas komunikācijas kultūras veicināšanai klasē "[Izzini sevi – saproti citus!](#)",¹²⁷ kurā apskatāmi aktivitāšu piemēri 7.-9. klases izglītojamajiem par pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanu ņirgāšanās profilaksei.

Tāpat aktivitāšu piemēri par attiecību veidošanu un konfliktu risināšanu atrodami Veselības ministrijas materiālos [Vesels pusaudzis](#)¹²⁸ 7.-9. klasei un [Vesels jauniešs](#)¹²⁹ 10.-12. klasei.

¹²³http://www.pumpurs.lv/sites/default/files/2019-12/05_PuMPuRS_infomaterials_Rekomendacijas_konfliktu_risinasai.pdf Rekomendācijas konfliktu un problēmsituāciju risināšanai, 2019.

¹²⁴http://www.pumpurs.lv/sites/default/files/2019-12/05_PuMPuRS_infomaterials_Rekomendacijas_konfliktu_risinasai.pdf Rekomendācijas konfliktu un problēmsituāciju risināšanai, 2019.

¹²⁵http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2017/12/ROKASGRAMATA_SKOLOTAJIEM_9_konfliktu_risinasana.pdf Rokasgrāmatā skolotājiem, konfliktu risināšana, b.g.

¹²⁶<https://www.uzvediba.lv/draudzigai-klasei/> Draudzīgai klasei: Spēle vardarbības mazināšanai skolā "Ikviena ir svarīgs", b.g.

¹²⁷https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/rokasgramata_elektroniska_04_versija1.pdf Rokasgrāmatā pedagogiem cieņpilnas komunikācijas kultūras veicināšanai klasē "Izzini sevi – saproti citus!", b.g.

¹²⁸https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis_web_09_05_2019_0.pdf Vesels pusaudzis: informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 7. līdz 9. klasei, 2019.

¹²⁹https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-01/Vesels_Jaunietis_web.pdf Vesels jauniešs: informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem no 10. līdz 12. klasei, 2019.

Drošas izglītības vides veidošana

Ir svarīgi ieguldīt **pozitīvas izglītības vides veidošanā** (gan fiziskās, gan emocionālās vides), kas veicinātu pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanos izglītojamo, gan starp pedagogu un izglītojamajiem. Šajā nodaļā pieejami praktiski ieteikumi, lai preventīvi novērstu ņirgāšanos izglītības vidē. Darbībām, kuru mērķis ir mazināt ņirgāšanos, nav jābūt laukietilpīgām vai dārgām. Vadlīniju sniegtie ieteikumi ir īstenojami izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumu, pedagoģisko sapulču, audzināšanas stundu, ārpusklases 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.

Ziņošanai par ņirgāšanos var tikt izmantoti dažādi veidi, atbilstoši izglītības iestādes izvēlei, piemēram, sūtot **“sarkano” signālu**¹³⁰ (*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”), tāpat var izmantot uzticības tālruņa numuru **#Neklusē mobilajā lietotnē**, kur iespējams anonīmi nosūtīt ziņojumu par ņirgāšanās gadījumiem (tikai #Neklusē sadarbības izglītības iestādēm)¹³¹, uzklauššanu tiešsaistē vai sazināšanos ar speciālistiem. 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 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.¹³²

¹³⁰https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-05/VM_plak%C4%81ts%20skol%C4%81m_A3_final.pdf
Apturi ņirgāšanos! Sarkanā signāla plakāts. 2022.

¹³¹https://nekluse.lv/mobila-lietotne/#Neklusē_mobilā_lietotne, b.g.

¹³²<https://www.pusaudzim.lv/> Pusaudžu e-resursu centrs, b.g.



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 metodes ir saprotamas un ikvienam pieejamas.

SVARĪGI!

Izglītojamajiem redzamā vietā izvietot:

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



Pozitīvas fiziskās vides veidošana

Pedagogiem, sadarbojoties ar izglītojamajiem, iespējams **identificēt 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 gaitenīem, kādām vāji apgaismotām vietām izglītības iestādes teritorijā vai citām vietām, kurās reti uzturas pedagogi vai citi izglītības iestādes darbinieki.

Jautājumus par šīm nedrošajām vietām iespējams iekļaut mācību procesa laikā, veidojot diskusiju kopā ar citiem jautājumiem par ņirgāšanos, vai izveidot, piemēram, aktivitāti "Karstie punkti", kuras laikā izglītojamie novērtē potenciālās ņirgāšanās vietas izglītības iestādē, ļaujot izteikt savas bažas neverbāli un anonīmi. Aktivitātes laikā izglītojamajiem jāizsniedz izglītības iestādes un tās teritorijas karte un jālūdz viņiem norādīt trīs biežākās vietas, kur, viņuprāt, notiek ņirgāšanās izglītības iestādē un tās teritorijā. Kad tas izdarīts, izglītojamais jāaicina aprakstīt idejas par risinājumiem, kā šīs vietas varētu kļūt drošākas. Tas dod iespēju izteikties visiem izglītojamajiem, arī tiem, kuri baidās par to runāt skaļi.

Pēc karšu aizpildīšanas var ļaut izglītojamajiem pastāstīt par to, ko viņi ir atzīmējuši un pierakstījuši kartē, nekādā gadījumā neuzspiežot dalīšanos, ja izglītojamais nevēlas, ņemot vērā, ka arī šīs ir sensitīva informācija, un izglītojamie var justies nekomfortabli, paužot savas bailes citu vienaudžu priekšā. Ar izglītojamajiem var apspriest minētās vietas kopīgi un tad arī kopīgi apspriest, kādi risinājumi būtu iespējami, lai konkrētās vietas padarītu izglītojamiem drošākas. Būtiski ir ieklausīties izglītojamo paustajās idejās. Pēc diskusijas klases audzinātājs nodod informāciju ņirgāšanās prevencijas komandai, lai, to apstrādājot un novērtējot, varētu veikt nepieciešamos uzlabojumus.

Lai ņirgāšanās nenotiktu, ņirgāšanās **prevencijas komandā vajadzētu organizēt diskusiju** par to, **kā varētu pilnveidot izglītības iestādes fizisko vidi**, lai ņirgāšanās nenotiktu. Diskusijai jābalstās uz iegūtajiem datiem no diskusijām ar izglītojamajiem. 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 jauniešiem ir patīkami atrasties? Vai ir iespēja šādu telpu radīt kopā ar jauniešiem (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 sekmīgi spēj 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 veidošanā:

- iekļaut mācību procesā izglītojošas aktivitātes/ diskusijas par toleranci, cieņpilnu attieksmi, dažādības izpratni, vienaudžu savstarpējo vardarbību, ņirgāšanos un cilvēktiesībām
- pārraudzīt, kā notiek jaunpienācēju integrācija 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 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, sieviešu un vīriešu loma ģimenē, sabiedrībā) saistītas dzimumu normas, kas var būtiski ietekmēt pedagoga pieeju darbā ar izglītojamiem. Būtiski ir pievērst uzmanību un izvērtēt arī mācību procesā izmantojamās 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 izglītojamajiem saprotami, u.c. Atbalsta pasākumi nepieciešami arī izglītības iestādes atbalsta personālam, nodrošinot konsultācijas vai konsultatīvu atbalstu nīrgāšanās prevencijas pilnveidei, t.sk. arī darbam ar izglītojamajiem, kuriem ir speciālas vajadzības.

Ieteicams skatīt arī Veselības ministrijas digitālo kursa pedagogiem video epizodi "[Kā veidot pozitīvu vidi klasē?](https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi)".¹³³

¹³³<https://esparveselibu.lv/kampana/ieskaties-acis-nirgasanas-nav-smiekligi> "Ieskaties acīs! Nīrgāšanās – nav smiekliģi!", 2022.

3.5. SEKUNDĀRĀ PREVENCIJA

Sekundārais prevencijas līmenis ietver pasākumu kopumu, kas vērsts uz pastiprinātas **uzmanības pievēršanu un atbalsta, 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**.¹³⁴ Tiek paredzētas konsultācijas par ņirgāšanās uzsākšanas iemesliem, par rīcību, kad izglītojamais nonāk upura lomā (prasmes un tehnikas, kā reaģēt un runāt ar pāridarītāju).^{135, 136}

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

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

¹³⁴https://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.

¹³⁵<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.

¹³⁶https://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.

Dažādības pieņemšana

Jebkurā klasē un izglītības iestādē ir dažādi izglītojamie – pēc tautības, valodas, reliģiskās piederības, attīstības specifikas un veselības stāvokļa. Ar šo dažādību ir jāsadzīvo, jādara lietas kopā, jājūtas labi. Izglītības iestāde ir vieta, kur apgūst ne tikai mācību saturu, – tā ir vieta, kurā var mācīties par dzīvi, par sevi, par to, kā ir būt kopā ar citiem, kuri ir atšķirīgi. Izglītības iestāde ir vieta, kur var iemācīties justies labi dažādiem izglītojamajiem, visiem būt pieņemtiem un respektētiem.

Līdz ar dažādības pieņemšanu, izglītojamiem ir jā māca justies drošiem 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 arī viņiem kādreiz kaut kas var neizdoties, ka viņi var kļūdīties, un sabiedrībā ir vieta un tiek pieņemti arī tie, kuri ir citādi. Piemēram, ja 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. Svarīgi šim pievērst uzmanību arī profesionālajās izglītības iestādēs, jo tajās var veidoties klašu/ grupu kolektīvi ar dažāda vecuma izglītojamajiem vai ar atšķirīgu iepriekšējo izglītības pieredzi, kas nozīmē arī atšķirīgas zināšanās, sociālās un komunikācijas prasmes.¹³⁷

Izglītības attīstības centrs ir izveidojis metodisko materiālu komplektu **“Dažādība kā resurss”**,¹³⁸ kurā sniegti uzdevumu piemēri par daudzveidību un identitāti, valodām, reliģijām un migrāciju. Zemāk aprakstīti divu uzdevumu piemēri, kurus var īstenot izglītības iestāde klasē/grupā dažādības aktualizēšanai un tās pieņemšanas veicināšanai.¹³⁹

¹³⁷<https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/dazadiba-kopabusana-un-labjutiba> Dažādība, kopābūšana un labjūtība, 2020.

¹³⁸<https://www.iac.edu.lv/izdevumi-un-petijumi/izdevumi/dazadiba-ka-resurss/> Dažādība kā resurss, 2016.

¹³⁹<https://www.iac.edu.lv/izdevumi-un-petijumi/izdevumi/dazadiba-ka-resurss/> Dažādība kā resurss, 2016.

Zīmējuma veidošana

Pedagogs aicina izglītojamos katram izvēlēties vienas krāsas zīmuli un uzzīmēt to, kas pasaulē ir redzams izvēlētajā zīmuļa krāsā. Kad pabeigti individuālie zīmējumi, izglītojamie strādā grupās un veido kopīgu zīmējumu, kā rezultātā veidojas krāsaina pasaule. Pedagoģs aicina salīdzināt individuālo un kopīgi veidoto zīmējumu un izvērtēt, ar ko tie atšķiras.

Aktivitāte sarunas veidā

Pedagogs aicina izglītojamos izteikt viedokli par šādu apgalvojumu: "Lai darītu pasauli labāku, vispirms ir jāsaprot, kas tu esi un kas tev ir nozīmīgs". Pedagoģs apkopo izglītojamo viedokļus un informē, ka identitāte ir cilvēka pašuztvere jeb sevis izjūta, tā atklāj cilvēkam būtiskākās vērtības un to, kam cilvēks jūtas piederīgs.

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**.¹⁴⁰ 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.¹⁴¹

Pirms bērna ar attīstības traucējumiem iekļaušanas klases kolektīvā, jāsniedz informācija pārējiem izglītojamiem un arī izglītojamo vecākiem par iekļaujamo bērnu un norādēm, kā rīkoties kādās specifiskās situācijās, ja tādām ir risks rasties. Bieži vien

¹⁴⁰https://www.saeima.lv/petijumi/lekklajosa_izglitiba_berniem_spec_vajadzibam_Latvija.pdf Iekļaujošā izglītība bērniem ar speciālām vajadzībām Latvijā, 2020.

¹⁴¹http://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.

aizskaršana/ izstumšana ir kā aizsargreakcija no citiem izglītojamajiem un vecākiem, kas rodas nepietiekamu zināšanu dēļ.

Lai uzlabotu pašvaldību darbinieku rīcībspēju bērnu un jauniešu ar speciālām vajadzībām un riska grupu bērnu un jauniešu integrāciju izglītībā un sabiedrībā, Izglītības iniciatīvu centrs ir izveidojis metodisko ieteikumu materiālu **“Atbalsta grupu darbs bērnu un jauniešu ar speciālām vajadzībām un riska grupu integrācijai”**,¹⁴² kurā iekļauti teorija un praktiski padomi iekļaujošas izglītības sekmēšanai un sociālajai integrācijai.

Bērnu Klīniskās universitātes slimnīcas un Bērnu slimnīcas fonda realizētās programmas “Autisma kabinets” ietvaros ir izveidots materiāls **“Autisms: ceļvedis vispārējām pamatskolām”**. Materiāls izveidots ar mērķi veidot izpratni par autiskā spektra traucējumiem (AST) un to, kā apmierināt vajadzības izglītojamajiem ar AST. Materiālā apkopota informācija par AST pazīmēm, īpašībām un specifiskām, kā arī doti piemēri izglītības fiziskās un emocionālās vides pielāgošanai un dažāda veida aktivitātēm, kas palīdz iekļaut izglītojamos ar AST.¹⁴³

Savukārt Latvijas Autisma apvienība ir izveidojusi **materiālu “Mācību asistenti bērniem ar autiskā spektra traucējumiem, kā arī bērniem ar uzvedības traucējumiem izglītības iestādē”**,¹⁴⁴ kurā vērsta uzmanība un skaidroti būtiskie jautājumi saistībā ar AST izglītojamo vecākiem, potenciālajiem mācību asistentiem, kā arī pedagogiem un izglītības iestāžu vadībai. Materiāls sniedz informāciju kā palīdzēt izglītojamajam ar AST 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.

Viens no veidiem, kā veicināt pieņemošu attieksmi un izglītojamo ar speciālām vajadzībām iekļaušanu, klases/ grupas kolektīvā, ir dažādas iekļaujošas un kolektīvu saliedējošas aktivitātes¹⁴⁵. Zemāk aprakstīti divi piemēri iekļaujošu aktivitāšu rīkošanai.¹⁴⁶

¹⁴²http://iic.lv/wp-content/uploads/2017/08/Metodiskie_ieteikumi.pdf Metodiskie norādījumi atbalsta grupām. Atbalsta grupu darbs bērnu un jauniešu ar speciālām vajadzībām un riska grupu integrācijai. 2015.

¹⁴³https://www.autismsberniem.lv/userfiles/files/profesionaliem/AST_celvedis_skolam_mlapa..pdf Autisms: ceļvedis vispārējām pamatskolām, b.g.

¹⁴⁴<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.

¹⁴⁵<https://metodes.lv/metodes/iepazisanas-ledus-lausana> Iepazīšanās & ledus laušana, b.g.

¹⁴⁶http://iic.lv/wp-content/uploads/2017/08/Metodiskie_ieteikumi.pdf Metodiskie norādījumi atbalsta grupām. Atbalsta grupu darbs bērnu un jauniešu ar speciālām vajadzībām un riska grupu integrācijai. 2015.

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.

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.

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. Katras aktivitātes vai pasākuma beigās ieteicams organizēt noslēguma apli, kurā katrs izglītojamais stāsta par paveikto, veiksmi un grūtībām, uzklausi ierosinājumus un pasākumu laikā iespēju robežās tos realizēt.

Iekļaujošas izglītības vides veidošanā **būtiska nozīme ir arī pašam pedagogam.** Pedagogam ar savu attieksmi un uzvedību ir jārada piemērs iekļaujošas vides veidošanai, piemēram, komunicējot, uzturot fizisku un emocionālu kontaktu ar iekļaujamo izglītojamo, iesaistot izglītojamo sarunās, diskusijās ar citiem, meklējot kopīgas intereses ar citiem izglītojamiem un iesaistot tos kopīgās aktivitātēs, uzslavējot izglītojamos u.c.

Kolektīva saliedēšana

Izglītojamie izglītības iestādē ne tikai apgūst nepieciešamās zināšanas, bet arī mācās saskarsmi un komunikāciju. Tādēļ ir svarīgi, lai klase būtu saliedēta. Lai radītu šādu gaisotni klasē, svarīgi vērst uzmanību zemāk aprakstītajiem punktiem.

- **Veidot piederības sajūtu kolektīvam**, piemēram, ieviešot klases tradīcijas – dzimšanas dienu atzīmēšanu, stundas ar tēju un veselīgiem našķiem, tematiskās dienas, kur kopīgi vienojās par kopīgas krāsas vai aksesuāru lietošanu vienas dienas ietvaros, ekskursijas utt. Tas, cik vienoti, piederīgi un iekļauti izglītojami jutīsies izglītības iestādē, noteiks to, cik daudz viņi cietīs no ģirgāšanās, pakļausies riskantai uzvedībai un atkarībām.
- **Definēt 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 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.
- **Veidot drošu vidi problēmsituāciju risināšanai**. Piemēram, iknedēļas improvizācijas teātris vai drāmas nodarbības par izglītojamo izvēlētiem tēmām.
- **Organizēt ideju dienas**, kuru ietvaros ar kolāžām, uzvedumiem, diskusijām apskata jautājumus, piemēram, kā veidot 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 vai palīdzēt.^{147, 148}

¹⁴⁷<https://www.uzvediba.lv/blogs/params/post/4045744/ka-saliedet-konfliktējošu-klasi> Kā saliedēt konfliktējošu klasi? 2022.

¹⁴⁸<http://www.bernulabklajiba.lv/projekti/bernu-iesaistes-programma/> Rokasgrāmata sākumskolas skolotājiem "Līdzdalības piedzīvojums", 2017.

Jaunu izglītojamo iejušanās veicināšana

Klases kolektīvam pievienojoties jaunam izglītojamajam, jāpārliecinās, ka izglītojamie apzinās, ka jaunpienācējam var būt nepieciešama palīdzība, lai iejustos un aprastu ar jauno vidi. Pedagoģa uzdevums būtu pārrunāt ar izglītojamajiem to, kā viņi varētu palīdzēt jaunajam izglītojamam iejusties.

Lai sagatavotu veselīgu vidi jaunpienācējam, 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 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;
- iesaistītos skolas dzīvē;
- draudzīgs;
- pārliecināts.

Lai veicinātu izglītojamo iejušanos kolektīvā, ieteicams īstenot iepazīšanās jeb "ledus laušana" ir noderīga 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 klases mikroklimatu, atvieglojot izglītojamajiem dalīšanos savos viedokļos vai saprasties ar citiem klases biedriem. Uzsākot iepazīstināt izglītojamos ar jaunpienācēju, ir nepieciešama laba, uz saliedētību orientēta spēle.

Zemāk apkopotas dažas iepazīšanās spēļu idejas pamatskolas un vidusskolas izglītojamiem.

Klusā iepazīšanās

Visa grupa nerunājot sastājas vienā rindā pēc dzimšanas datumiem augušā secībā. Pēc katras reizes maina nosacījumu – matu garums, kājas izmērs, auguma garums, utml. Lai aktivitāti padarītu interesantāku, var katra uzdevuma izpildei uzņemt laiku un uzstādīt mērķi – katru uzdevumu jāveic arvien ātrāk.

Mēmais šovs grupās

Viens dalībnieks piecu cilvēku grupā ataino savas dzīves jautrāko notikumu, pārējiem tas ir jāuzmin.

Ir svarīgi, ka jebkurš izglītības iestādes pedagogs veic novērojumus, pārliecinoties, ka jaunā izglītojamā integrācija jaunajā klasē noritējusi veiksmīgi. Svarīgi pedagogam aprunāties ar izglītojamo aci pret aci, apjautājoties par to, kā viņš jūtās jaunajā klasē, jānoskaidro, ar kādiem izaicinājumiem saskaras jaunajā vidē, kā jaunās pārmaiņas ir ietekmējušas emocionālo stāvokli, lai vajadzības gadījumā varētu reaģēt un novērst ģirgāšanās riskus. Jaunam izglītojamajam var sagādāt grūtības būt atklātam pret pedagogiem, tāpēc ir svarīgi veidot cieņpilnas, empātiskas attiecības jau pirmajās dienās. Jāpārliecinās, ka izglītojamais zina, ka var uzticēties, lai palīdzētu viņiem iejusties, un mudināt viņus sniegt gan sliktas, gan labas atsauksmes par mācībām, jauna draugiem un jauno izglītības iestādi.

Klases audzinātājiem ieteicams konsultēties arī ar citiem pedagogiem, noskaidrojot, kādi ir viņu novērojumi par mikroklīmatu klasē un jaunā izglītojamā integrēšanas procesu. Tāpat vēlama saziņa ar vecākiem, pārrunājot izglītojamā intergrēšanas procesu un sadarbības iespējas.

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

Konsultatīvā atbalsta veidi

Pusaudžu resursu centra konsultācijas pusaudžiem¹⁴⁹

Izvērtējot katra pusaudža vajadzības, Pusaudžu resursu centrs piedāvā gan vienreizējas konsultācijas risku novēršanai un motivēšanai, gan īstermiņa psiholoģisko atbalstu, kognitīvi biheiviorālo terapiju, grupu nodarbības pusaudžiem vai ilgtermiņa psihoterapiju. Tāpat arī konsultācijas ļauj novērot pusaudzi ilgākā periodā un atklāt iespējamās grūtības vai garīgās veselības riskus pēc iespējas ātrāk.

Valsts apmaksātas psihologu vai psihoterapeitu konsultācijas¹⁵⁰

Ģimenes ārsti pie noteiktiem psihiskās veselības traucējumiem pacientu var nosūtīt uz 10 valsts apmaksātām konsultācijām pie atbilstoša speciālista.

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

¹⁴⁹<https://pusaudzucentrs.lv/pusaudzu-konsultacijas/> Pusaudžu konsultācijas, b.g.

¹⁵⁰<https://www.mk.gov.lv/lv/jaunums/iedzivotaji-ar-psihiskas-veselibas-sarezgijumiem-var-sanemt-valsts-apmaksatas-psihologu-konsultacijas> Iedzīvotāji ar psihiskās veselības sarežģījumiem var saņemt valsts apmaksātas psihologu konsultācijas, 2021.

Pusaudžu resursu centra programma pusaudžiem ar atkarību risku¹⁵¹

Programma pusaudžiem ar vielu vai procesu atkarību risku ietver psihodiagnostiku, terapiju, darbu ar ģimeni un izglītošanu. Katram klientam tiek veikta izvērtēšana un izstrādāts individuāls plāns, savukārt pārējie rehabilitācijā iekļautie pasākumi tiek pielāgoti atbilstoši konkrētā pusaudža vajadzībām: motivējošā intervija, sesija ar vecākiem/aizbildņiem, individuālās korekcijas – kognitīvi biheiviorālā terapija (KBT), grupu nodarbības pusaudžiem, psihoterapija, ārsta-psihiatra vai narkologa iesaiste, mākslas, sporta un citi pasākumi. Pusaudža dalība programmā ilgst līdz 3 vai 6 mēnešiem.

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. starpinstitucionālās sadarbības iespējas.

¹⁵¹<https://pusaudzucentrs.lv/atkaribas/> Programma pusaudžiem ar atkarību risku, b.g.

Ātra rīcība, ja notikusi ņirgāšanās

Ņirgāšanās parasti pastāv tur, kur tā netiek uztverta pietiekami nopietni vai tiek tolerēta un 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 3.1.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 – 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 izglītojamās citu klātbūtnē, ko kurš ir redzējis vai darījis. Iesaistītos izglītojamās jāiztaujā atsevišķi;
- nelikt izglītojamajiem uzreiz salgt mieru un atvainoties vienam otram.^{152, 153}

Plašāk par rīcību ņirgāšanās gadījumā var skatīt digitālo kursu pedagogiem epizodē **“Kā rīkoties ņirgāšanās situācijās?”**.¹⁵⁴

Pedagogu un atbalsta personāla sadarbība

Novērojot ņirgāšanās gadījumu, 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.

¹⁵²<https://www.stopbullying.gov/prevention/how-to-prevent-bullying> How to prevent bullying, b.g.

¹⁵³<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.

¹⁵⁴<https://www.youtube.com/watch?v=hq3ll7ehJz8&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, vērsas pie iesaistīto izglītojamo klases audzinātāja** (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 mācību stundas laikā, pedagogam jāizvērtē situācija un jāievēro ātras rīcības princips:**
 - a. jāvērsas pie upura,** jāizrāda atbalsts, piemēram, nostājoties blakus, pajautājot vai viss ir kārtībā. Upurim jāpiedāvā iespēja iziet ārā no klases telpas, pabūt vienatnē, vai aiziet pie izglītības iestādes sociālā pedagoga vai psihologa, vai kāda no ņirgāšanās prevencijas komandas.
 - b. pēc situācijas stabilizēšanas ar upuri, jāvērsas pie pāridarītāja.** Līdzīgi kā ar upuri, pāridarītājs ir jāizved ārā no telpas, kurā notikusi mācību stunda, un jāveic īsas pārrunas. Vieglākos gadījumos pāridarītājs pēc pārrunām jāved atpakaļ pie klases. Sarežģītos gadījumos pāridarītājs jāizved pie izglītības iestādes sociālā pedagoga vai psihologa, vai kāda no ņirgāšanās prevencijas komandas;

- c. pēc situācijas stabilizēšanas ar upuri un pāridarītāju, **jāvēršas pie vērotājiem** – pārējiem grupas/ klases izglītojamajiem. Jāveic kopīgas pārrunas par situāciju, tās negatīvo ietekmi un sekām.

- 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 vai iekšējās kārtības noteikumos norādītajiem sadarbības iestādēm;
- 7. pēc sarunas organizēšanas ar iesaistītajām pusēm, 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.** Ja pārrunu laikā apstiprinās aizdomas par ņirgāšanos, **pedagogs 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.^{155,156}

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 iestāde ir tiesīga atskaitīt izglītojamo no izglītības iestādes saskaņā ar Ministru kabineta

¹⁵⁵<https://icvs.lv/kartiba-par-ricibu-ja-tiek-konstateta-fiziska-vai-emocionala-var darbiba-pret-izglitojamo/> Kārtība par rīcību, ja tiek konstatēta fiziska vai emocionāla vardarbība pret izglītojamo, 2019.

¹⁵⁶<https://kristigaskola.lv/noteikumi/kartiba-par-direktora-un-pedagogu-ricibu-ja-tiek-konstateta-var darbiba-pret-izglitojamo/> Kārtība par Rīgas 1. kristīgās pamatskolas direktora un pedagogu rīcību, ja tiek konstatēta fiziska vai emocionāla vardarbība pret izglītojamo, 2019.

noteikumiem Nr. 11 “Kārtība, kādā izglītojamie tiek uzņemti vispārējās izglītības programmās un atskaitīti no tām, kā arī obligātās prasības izglītojamo pārceļšanai nākamajā klasē”. Vadītājs ir tiesīgs izdot rīkojumu par izglītojamā atskaitīšanu no vispārējās pamatizglītības programmas, ja pilngadīgs izglītojamais atkārtoti neievēro Izglītības likumā noteiktos izglītojamā pienākumus un no vispārējās vidējās izglītības programmas, ja izglītojamais atkārtoti neievēro Izglītības likumā noteiktos pienākumus.¹⁵⁷

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 grupā¹⁵⁸. 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, Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas un citus speciālistus.¹⁵⁹

Atbalsta personāla darbu un kompetences izglītības iestādē paplašināti aprakstītas VISCS veidotā metodiskajā līdzeklī **“Atbalsta komandas darba organizācija izglītības iestādē”**.¹⁶⁰ Atsevišķi psihologa darbībai izglītības iestādē, izstrādātas rekomendācijas **“Metodiskās rekomendācijas psihologa profesionālajai darbībai izglītības iestādē”**.¹⁶¹

¹⁵⁷<https://likumi.lv/ta/id/329096-kartiba-kada-izglitojamie-tiek-uznemti-visparejas-izglitibas-programmas-un-atskaititi-no-tam-ka-ari-obligatas-prasibas-izglitoj> Ministru kabineta noteikumi Nr. 11, 2022.

¹⁵⁸<https://likumi.lv/ta/id/293496-noteikumi-par-instituciju-sadarbibu-bernu-tiesibu-aizsardziba> Ministru kabineta noteikumi Nr. 545, 2017.

¹⁵⁹<https://likumi.lv/ta/id/201106-kartiba-kada-nodrosinama-izglitojamo-drosiba-izglitibas-iestades-un-to-organizetajos-pasakumos> Ministru kabineta noteikumi Nr. 1338, 2009.

¹⁶⁰https://registri.visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/atb_komandas_organizacija.pdf Atbalsta komandas darba organizācija izglītības iestādē. Metodiskais materiāls. VISCS, 2015.

¹⁶¹<https://www.ikvd.gov.lv/lv/media/1131/download> Metodiskās rekomendācijas psihologa profesionālajai darbībai izglītības iestādē. Iveta Grāvīte, Rita Niedre, Ivans Jānis Mihailovs. 2020.

Saruna ar iesaistītajām pusēm



Saruna ar upuri

Izglītojamie, kuri ir piedzīvojuši ņirgāšanos 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 izglītojamais nejostos neērti. Pedagoģa pienākums ir redzēt un pamanīt, lai izglītojamo 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, pamanot vai atklājot ņirgāšanās gadījumu izglītības vidē, ir jārikojas nekavējoties un vispirms jāsniedz atbalsts ņirgāšanās upurim:

- 1. jāpārliecinās, ka izglītojamais ir drošībā** (atsevišķā telpā, prom no citiem izglītojamajiem) un jācenšas nepieļaut atkārtotu ņirgāšanos;
- 2. jānomierina un jāpaskaidro izglītojamajam, ka viņš nav vainīgs** pie radušās ņirgāšanās situācijas, minot, ka visbiežāk pāridarītājs ir tas, kas jūtas nepārliecināts par sevi, un ņirgājoties par citiem, cenšas pierādīt savu “varenību”;
- 3. jāpiedāvā upurim pārrunāt notikušo privāti arī turpmāk;**
- 4. jāieklausās izglītojamajā ar cieņu un iejūtību,** radot drošības sajūtu. Jābūt pacietīgam, ja izglītojamais nevar vai negrib uzreiz runāt par notikušo, nesteidzināt, dot laiku nomierināties, sajūties drošībā. Mēģināt izprast izglītojamo, uzdot vienkāršus jautājumus un pamazām, lai neradītu papildus stresu;
- 5. jāpajautā par izglītojamā bažām un vajadzībām** saistībā ar radušos situāciju, piemēram, bailēm atgriezties iestādes gaitenī vai klases telpā, vai vajadzību pabūt ilgāku laiku vienatnē vai pie uzticības personas (cita izglītojamā – laba drauga, vai pedagoga, kas veic šo sarunu ar upuri), jāsniedz atbildes uz visiem viņa jautājumiem;

- 6. jāsniedz izglītojamā vecumam atbilstoša informācija par tālāko darbības plānu** dotajā situācijā, piemēram, jāpastāsta, ka tiks veiktas pārrunas arī ar pāridarītāju, ar mērķi, lai pāridarītājs tā vairs nerīkotos. Jāpastāsta, ka situācija tiks izstāstīta 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 izglītojamajam jāsniedz atbalsts atbilstoši viņa 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 sarunai ar izglītojamo jābūt saprotošai un atbalstošai, nav ieteicami pārmetumi, vēlme atriebties vai vecāku "varas izrādīšana" pāridarītājam vai viņu ģimenes locekļiem. 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;¹⁶²
- 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.

¹⁶²<https://apps.who.int/iris/handle/10665/324930> School-based violence prevention: a practical handbook, 2019.



Saruna ar pāridarītāju

Pēc notikušas ņirgāšanās jāmēģina 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 emocionālu atbalstu un tālākos norādījumus. Saprotīga, pretimnākoša pieeja mudinās arī izglītojamā laipnāku, maigāku uzvedību esošās situācijas kontekstā un vairo uzticību 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 jāieklaušas, tajā pašā laikā norādot, ka viņa uzvedība netiek atbalstīta. Jāmēģina noskaidrot, kas motivēja viņa uzvedību – iespējams, ka viņš nepareizi uztvēra upura uzvedību vai reakciju uz kaut ko citu. Vai arī viņš centās iegūt kādu statusu vienaudžu starpā. Kad noskaidrots, kas motivējis ņirgāšanos, jāmēģina sniegt atbilstoši norādījumi un emocionāls atbalsts. Piemēram, izskaidrojot upura uzvedību pirms ņirgāšanās, vai palīdzot pāridarītājam izdomāt, kā piemērotākā un pozitīvā veidā piesaistīt uzmanību no vienaudžiem un sasniegt vēlamo.

Jebkuram izglītības iestādes darbiniekam, pamanot ņirgāšanās gadījumu izglītības vidē, ir jārīkojas 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 jāizmanto konfrontācija. 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 neredzami iemesli, kā viņš varētu palīdzēt upurim un ko varētu darīt, lai upuris justos iedēris un pieņemts. Vecumposmam atbilstošā veidā jāpaskaidro iespējamās negatīvās

ņirgāšanās sekas visām iesaistītajām pusēm, t.sk. pašam pāridarītājam. Pēc situācijas novērtēšanas, vajadzības gadījumā jāiesaista kāds no ņirgāšanās prevencijas komandas. Sarunai ar pāridarītāju jābūt cieņpilnai. Ja iespējams, jāatrod veids, kā pāridarītāju varētu iesaistīt ņirgāšanās novēršanā, piemēram, uzticot viņam atbildību nodrošināt kārtību klasē;

4. nepieciešamības gadījumā, piemēram, ja pāridarītājs nav gatavs runāt ar pedagogu, kas ir pamanījis ņirgāšanos, iet prom vai izrāda necieņu, smejas, izturas rupji pret pedagogu, **jāiesaista izglītības iestādes psihologs, sociālais pedagogs, vai kāds no ņirgāšanās prevencijas komandas**. Sociālais pedagogs vai psihologs jāiesaista **arī tad, ja pāridarītājs ir izglītojama ar speciālām vajadzībām**;
5. **par katru ņirgāšanās gadījumu ir jāinformē pāridarītāja vecāki**, aicinot ar izglītojamo mājās pārrunāt notikušo ņirgāšanos. 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 līdzi 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.¹⁶³



Darbs ar vērotājiem

Kad situācija pārrunāta ar upuri un pāridarītāju, jāpievēršas sarunai ar visu klases vai grupas kolektīvu, it sevišķi ņirgāšanās situācijas lieciniekiem. Ja izglītības iestādes ņirgāšanās prevencijas komandā ņirgāšanās situācijas brīdī ir pieejami pietiekami daudz

¹⁶³<https://likumi.lv/ta/id/201106-kartiba-kada-nodrosinama-izglitojamo-drosiba-izglitibas-iestades-un-to-organizetajos-pasakumos> Ministru kabineta noteikumi Nr. 1338, 2009.

komandas pārstāvju, 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. 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?
- 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?

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, 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 klases stundu ietvaros, kur piedalās visi klases izglītojamie.



Sadarbība ar vecākiem

Ņirgāšanās gadījumā klases audzinātājam, izglītības iestādes vadītājam vai kādam no ņirgāšanās komandas jāsazinās 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.



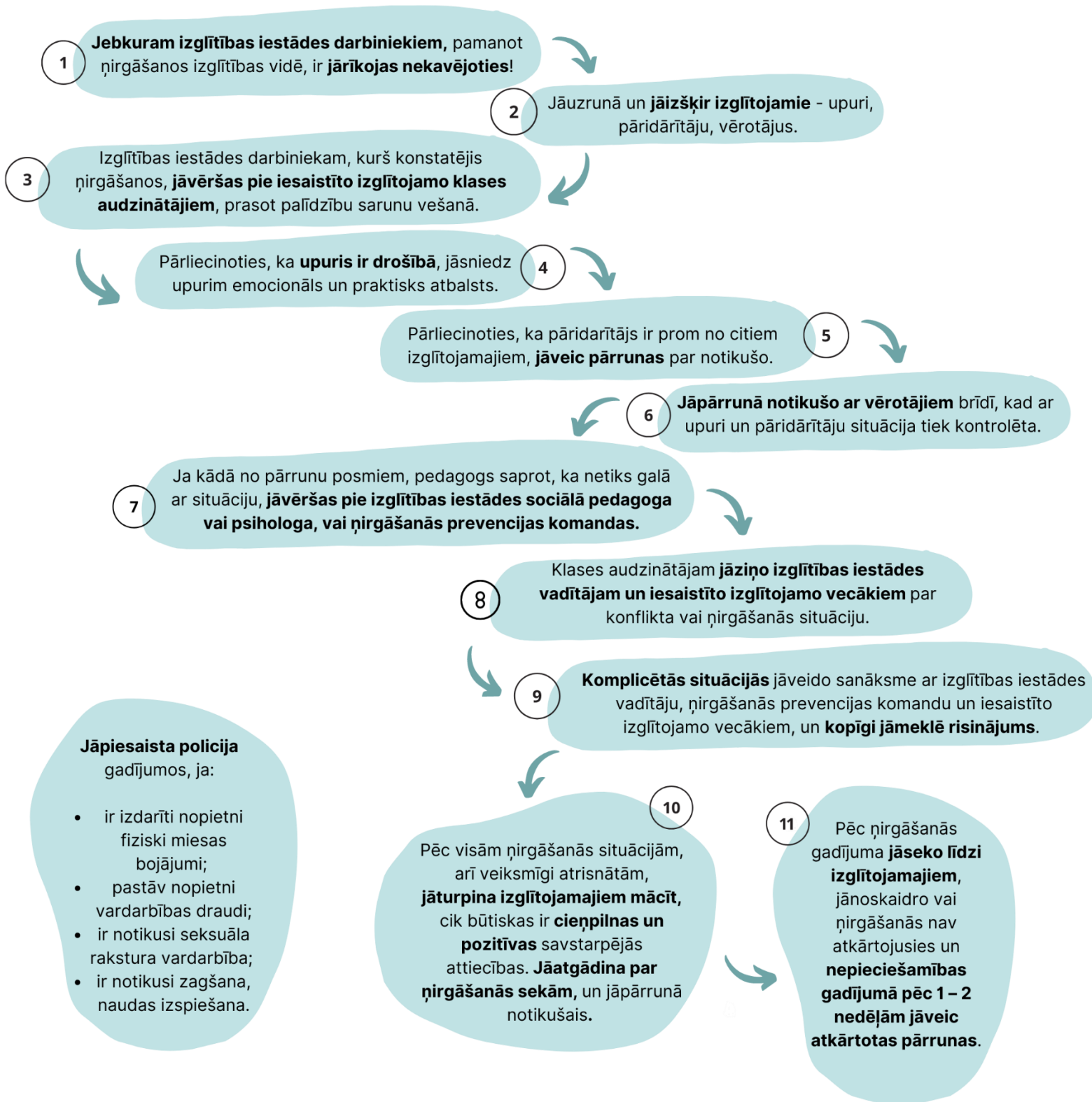
Sarunas laikā svarīgi:

- 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?”**.¹⁶⁴

¹⁶⁴https://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)



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 un 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*¹⁶⁵ (Lietuvā sāka ieviest jau no 2008. gada) vai Somijā izstrādāto *KiVa*¹⁶⁶ (Igaunijā īstenošanu un ieviešanu uzsāka 2012. gadā). Šobrīd noris darbs pie *KiVa* programmas ieviešanas Latvijas izglītības iestādēs. Cita universāla programma visiem izglītojamajiem ir VISCO projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" ietvaros izveidotā **sociāli emocionālās mācīšanās (SEM) programma**,¹⁶⁷ kuru veido teorētiskais pamatojums sociāli emocionālu prasmju mācīšanas 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

¹⁶⁵https://olweus.sites.clemson.edu/Training%20Materials/Miscellaneous_Resources/Why%20the%20OBPP%20Works.pdf , Olweus Bullying Prevention Program, b.g.

¹⁶⁶<https://www.KiVaprogram.net/what-is-KiVa/> , What is KiVa?, b.g.

¹⁶⁷<https://mape.skola2030.lv/materials/B8awCAPn8vdCLpzGZ7eTDi> Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.-12. klasei, 2022.

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 iespējamiem bērna 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 ņirgāšanās gadījumus neizdodas atrisināt bez papildu institūciju iesaistes.¹⁶⁸

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”**.¹⁶⁹

3.7. Ieviesto risinājumu efektivitātes novērtēšana

Lai novērtētu ieviesto risinājumu efektivitāti un novērotu izmaiņas, **svaīgi izmantot vienu un to pašu anketu un anketēšanas metodi** vienas izglītības iestādes ietvaros. 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 ņirgāšanās novēršanā, kuras metodes strādā un kuras nenes vēlamo rezultātu, kāds papildus atbalsts nepieciešams u.c.

Iegūtos rezultātus ir jāsalīdzina ar iepriekš iegūtajiem rezultātiem. Ieviesto risinājumu efektivitātes novērtēšanai izglītojamajiem un pedagogiem var izmantot **pielikumā Nr.1, Nr.2, Nr.3 un Nr.4** 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.

¹⁶⁸<https://likumi.lv/ta/id/293496-noteikumi-par-instituciju-sadarbibu-bernu-tiesibu-aizsardziba> Ministru kabineta noteikumi Nr. 545, 2017.

¹⁶⁹https://www.tip.edu.lv/media/files/VBTAI_jeteikumi.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.

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

- Veselības ministrijas **[Pirmās psiholoģiskās palīdzības \(PPP\) rokasgrāmatu](#)**¹⁷⁰ pusaudžiem, kurā apkopotas pamatzināšanas, tehnikas un prasmes, kas pusaudzīm palīdz izvairīties no psihiskās veselības problēmām, atpazīt tās un sniegt pirmo palīdzību sev pašam vai draugam. Materiāls tapis ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu. Mājaslapas www.esparveselibu.lv sadaļā “Video” pieejami arī **[video materiāli](#)**¹⁷¹ **[par PPP rokasgrāmatas pamatprincipiem un rīkiem](#)**.
- Veselības ministrijas izveidots plakāts **[“Sarkanā signāla” plakātu](#)**,¹⁷² kā rīkoties un kur vērsties ņirgāšanās situāciju gadījumā.
- Veselības ministrijas izstrādāti **[Digitālie kursi pedagogiem](#)**¹⁷³ par ņirgāšanos.
- Vietne **www.ieskatiesacis.lv**, kurā vienkopus atrodami Veselības ministrijas īstenotās kampaņas “Ieskaties acīs! ņirgāšanās – nav smieklīgi” izstrādātie materiāli pusaudžiem, vecākiem un pedagogiem.
- Centra “Dardedze” **[materiālu par pozitīvu disciplinēšanu](#)**.¹⁷⁴

¹⁷⁰https://ej.uz/PPP_rokasgramata Pirmās psiholoģiskās palīdzības (PPP) rokasgrāmata, 2021.

¹⁷¹<https://esparveselibu.lv/video> Videomateriāli par PPP rokasgrāmatas pamatprincipiem un rīkiem, b.g.

¹⁷²https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-05/VM_plak%C4%81ts%20skol%C4%81m_A3_final.pdf Apturi ņirgāšanos! Sarkanā signāla plakāts. 2022.

¹⁷³https://www.youtube.com/watch?v=pcYdx2RNX_k&list=PLgVhm3okTAK2K21meaHK38ZaKUZnQ4Tif Digitālie kursi pedagogiem, 2022.

¹⁷⁴<https://drosaberniba.lv/emacibas/kursi/modulis-4> Kas ir pozitīva disciplinēšana, b.g.

- Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) [materiāli ar aktivitāšu piemēriem, kā veidot psihisko veselību veicinošu skolas vidi](#).¹⁷⁵
- SPKC izveidoti [ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem](#)¹⁷⁶ darbam ar mācību filmām “Katrīna” un “Roberts”, kas palīdz izprast mācību filmās ietvertos vēstījumus un informāciju, kā arī pielietot tos izglītības iestādes ikdienas dzīvē, tādā veidā attīstot saskarsmes prasmes, atbildības uzņemšanos, savstarpēju uzticēšanos un veicinot emocionālo labklājību izglītojamo starpā gan izglītības iestādes, gan interneta vidē.
- Izglītības attīstības centra metodisko materiālu komplekts [“Dažādība kā resurss”](#),¹⁷⁷ kurā sniegti uzdevumu piemēri par daudzveidību un identitāti, valodām, reliģijām un migrāciju.
- Latvijas Bērnu Labklājības tīkla materiāls [“Rokasgrāmata skolotājiem”](#),¹⁷⁸ kurā atrodamas idejas saliedēšanas spēlēm.
- Projekta “Pumpurs” izveidots metodisks atbalsta līdzeklis jeb [rekomendācijas konfliktu un problēmsituāciju risināšanai](#).¹⁷⁹
- 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”](#),¹⁸⁰ kurā pieejama dažāda palīdzīga informācija ģirgāšanās profilakses pasākumu īstenošanai.
- Bērnu Klīniskās universitātes slimnīcas un Bērnu slimnīcas fonda realizētās programmas “Autisma kabinets” ietvaros izveidots materiāls [“Autisms: ceļvedis vispārējām pamatskolām”](#)¹⁸¹ par AST pazīmēm, īpašībām un specifiskām, kā arī doti

¹⁷⁵<https://stalbe.edu.lv/2021/10/10/10-oktobris-pasaules-psihiskas-veselibas-diena-2021/> Pasaules psihiskā diena, 2021.

¹⁷⁶https://nenoversies.lv/upload/ieteikumi_katrinaroberts.pdf Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām “Katrīna” un “Roberts”, 2016.

¹⁷⁷<https://www.iac.edu.lv/izdevumi-un-petijumi/izdevumi/dazadiba-ka-resurss/> Dažādība kā resurss, 2016.

¹⁷⁸http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2017/12/ROKASGRAMATA_SKOLOTAJIEM_8_sadarbiba.pdf Rokasgrāmata skolotājiem, 2017.

¹⁷⁹http://www.pumpurs.lv/sites/default/files/2019-12/05_PuMPuRS_infomaterials_Rekomendacijas_konfliktu_risinasanai.pdf Rekomendācijas konfliktu un problēmsituāciju risināšanai, 2019.

¹⁸⁰<https://www.uzvediba.lv/blogs/Lasitava>, b.g.

¹⁸¹https://www.autismsberniem.lv/userfiles/files/profesionaliem/AST_celvedis_skolam_mlapa..pdf Autisms: ceļvedis vispārējām pamatskolām, b.g.

piemēri izglītības vides pielāgošanai un dažāda veida aktivitātēm, kas palīdzēs iekļaut izglītojamos ar AST.

- Latvijas Autisma apvienības materiāls “Mācību asistenti bērniem ar autiskā spektra traucējumiem, kā arī bērniem ar uzvedības traucējumiem izglītības iestādē”¹⁸² vecākiem, potenciālajiem mācību asistentiem, kā arī pedagogiem un izglītības iestāžu vadībai.
- Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) rokasgrāmata pedagogiem ar aktivitāšu piemēriem cieņpilnas komunikācijas kultūras veicināšanai klasē “Izzini sevi – saproti citus!”.¹⁸³
- Liepājas Universitātes Speciālās izglītības laboratorijas “Metodiskais materiāls pedagogiem darbam ar izglītojamiem, kuriem ir uzvedības traucējumi”.¹⁸⁴
- Veselības ministrijas izstrādāti materiāli ar aktivitāšu piemēriem attiecību veidošanai, emociju atpazīšanai un konfliktu risināšanai: materiāls 7.-9.klasei “Vesels pusaudzis”,¹⁸⁵ materiāls 10.-12.klasei “Vesels jauniešs”.¹⁸⁶
- Mājaslapa www.drossinternets.lv, kurā atrodami dažādi resursi, aktivitāšu piemēri, testi un video par drošību internetā un kiberņirgāšanos.
- Papildus atbalstoši materiāli pamatskolai uz vidusskolai par cieņpilnu attiecību mācīšanu angļu valodā atrodami *vietnē: Our Watch*.¹⁸⁷

¹⁸²<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.

¹⁸³https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/rokasgramata_elektroniska_04_versija1.pdf Rokasgrāmata pedagogiem cieņpilnas komunikācijas kultūras veicināšanai klasē “Izzini sevi – saproti citus!”, b.g.

¹⁸⁴https://www.tip.edu.lv/media/files/Izglitotajamie_ar_uzvedibas_traucejumam.pdf Metodiskais materiāls pedagogiem darbam ar izglītojamiem, kuriem ir uzvedības traucējumi, 2013.

¹⁸⁵https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsPusaudzis_web_09_05_2019_0.pdf Vesels pusaudzis, 2020.

¹⁸⁶https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-01/Vesels_Jaunietis_web.pdf Vesels jauniešs, 2020.

¹⁸⁷<https://education.ourwatch.org.au/respectful-relationships-education/> Respectful relationships education, b.g.



Mācību filmas un video par ņirgāšanos

- SPKC mācību filmas par ņirgāšanos un tās profilaksi – filma **“Katrīna”**¹⁸⁸ vēsta par ņirgāšanos izglītības vidē, savukārt filma **“Roberts”**¹⁸⁹ – ņirgāšanos interneta vidē. Filmas primāri paredzētas 11 – 15 gadus veciem izglītojamajiem.
- Veselības ministrijas **mācību filma pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās**,¹⁹⁰ 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.
- LTV Ziņu dienesta **dokumentālā filma “Mobings. Izdzīvošanas skola”**,¹⁹¹ kurā tiek dokumentēti piecu cilvēku – gan mobinga (ņirgāšanās) upuru, gan agresoru emocijas un pārdzīvotā radītās sekas. Filma piedāvā atpazīt sajūtas, kas visbiežāk tiek slēptas pat no tuvākajiem draugiem un ģimenes. Savā pieredzē dalās gan jaunieši, kuri vēl mācās, gan tie, kuri skolu jau beiguši, bet mobinga pārdzīvojumus nespēj aizmirst.
- Papildus pieejami un ieteicami videomateriāli ir dokumentālā filma “Bars” **1. daļa**¹⁹² un **2.daļa**¹⁹³ vai biedrības “Papardes zieds” izveidotā īsfilmiņa **“Mobings. Kā droši palīdzēt citam”**.¹⁹⁴



Interaktīvas spēles un lietotnes

- VBTAI izglītojoša interaktīva spēle **“Hei, mosties!”**.¹⁹⁵ 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.

¹⁸⁸<https://www.youtube.com/watch?v=ITGqR50Pfv0> Filma “Katrīna” par ņirgāšanos skolas vidē, 2016.

¹⁸⁹<https://www.youtube.com/watch?v=OvbNOHJ-7hI> Filma “Roberts” par ņirgāšanos interneta vidē, 2016.

¹⁹⁰<https://youtu.be/AiAlLq27uWY> Mācību filma pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās, 2022.

¹⁹¹<https://replay.lsm.lv/lv/ieraksts/ltv/217770/mobings-izdzivosanas-skola-ltv-dokumentala-filma> Mobings. Izdzīvošanas skola. LTV dokumentāla filma, 2021.

¹⁹²<https://www.youtube.com/watch?v=jil5yk-WKC8> Dokumentālā filma “Bars” - 1. Daļa, b.g.

¹⁹³<https://www.youtube.com/watch?v=IU5hmaXhfmY> Dokumentālās filmas “Bars” 2. Daļa, b.g.

¹⁹⁴<https://www.youtube.com/watch?v=zMCZRpqrHFU&t=8s> Mobings. Kā droši palīdzēt citam, 2021.

¹⁹⁵https://www.bti.gov.lv/lv/interaktiva-spele-hei-mosties?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F Spēle “Hei, mosties!”, 2020.

Spēli iespējams bez maksas lejupielādēt "Google Play" un "Apple Store" elektronisko lietotņu veikalos, kā arī VBTAI mājaslapā.

- VBTAI sadarbībā ar SIA "Out Loud" izstrādāta spēle vardarbības novēršanai izglītības iestādēs – "[Ikviena ir svarīga](#)".¹⁹⁶ Spēle veidota kā inovatīvs daudzpakāpju sistēmisks instruments fiziskās un emocionālās vardarbības, t.sk. ņirgāšanās mazināšanai izglītības iestādē.
- Sociālā projekta #Neklusē [mobilā lietotne](#),¹⁹⁷ kurā var anonīmi ziņot par pāridarījumu un saņemt profesionālu psihologa palīdzību, kā arī uzzināt vairāk par mobingu jeb ņirgāšanos un rīcību ņirgāšanās situācijā.
- Ārvalstīs izstrādāta videospēle izpratnes veidošanai par ņirgāšanos un kiberņirgāšanos izglītības iestādēs "[Conectado](#)"¹⁹⁸. Videospēlē spēlētājs nostāda sevi cilvēka situācijā, kas ikdienā cieš no ņirgāšanās izglītības iestādē. Tiešsaistē spēlētājs izspēlē piecas dienas, kurās viņš uzsāk mācīties jaunā vidusskolā un iegūst jaunus draugus. Tādā veidā spēlētājs drošā vidē piedzīvo, ko nozīmē būt ņirgāšanās un kiberņirgāšanās upurim. Spēle primāri paredzēta 12 – 17 gadus veciem izglītojamajiem. Video spēle pieejama angļu valodā un bez maksas.



Citi rīki un resursi

- Nevalstiskās organizācija "Plecs" kopā ar sadarbības partneriem un Izglītības un zinātnes ministrijas atbalstu ir izveidojusi jaunu, mūsdienīgu, digitālu atbalsta rīku/skrīningu – "[EMU: Skola](#)",¹⁹⁹ kas ļauj izglītības iestādēm sekot līdzi savu izglītojamo emocionālajai pašsajūtai un vajadzībām. "EMU: Skolas" rīks piedāvā divu veidu skrīningu: emociju un vajadzību skrīningu, kas ļauj novērtēt izglītojamā un klases emocionālo veselību un vajadzības.
- PACER Nacionālais ņirgāšanās novēršanas centrs ("*PACER's National Bullying Prevention Center*") ir izstrādājis vairākas mājaslapas izglītības iestāžu personālam, vecākiem un pamatskolas, vidusskolas vecuma izglītojamiem. Galvenajā mājaslapā

¹⁹⁶<http://www.uzvediba.lv/draudzigai-klasei/> Spēle "Ikviena ir svarīga", b.g.

¹⁹⁷<https://nekluse.lv/mobila-lietotne/#Neklusē> mobilā lietotne, b.g.

¹⁹⁸<https://www.e-ucm.es/portfolio-item/conectado/> "Conectado", 2017.

¹⁹⁹<https://skolas.emu.lv/p-ar-emu/>, EMU: Skola, b.g.

vecākiem un izglītības iestāžu personālam ir iespēja piekļūt dažādiem inovatīviem ̇irgāšanās prevencijas materiāliem:

- [materiāli vecākiem un izglītības iestāžu personālam](#),²⁰⁰
- [materiāli izglītojamiem](#).²⁰¹

Programmas un projekti Latvijā, pasaulē

Sociāli emocionālās mācīšanās programma (SEM)

Valsts izglītības satura centra projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” ietvaros ir izveidota oriģināla sociāli emocionālās mācīšanās programma, kas gan balstās vispārārtzītos principos, kādi pastāv citās līdzīgās programmās pasaulē, tomēr ir veidota atbilstoši Latvijas kultūrvidei. Metodisko līdzekli [“Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.- 12. klasei”](#)²⁰² veido teorētiskais pamatojums sociāli emocionālo prasmju mācīšanas nozīmīgumam, metodiskie ieteikumi pedagogiem un nodarbību plāni 1.- 12. klašu izglītojamiem 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.

Sociālais projekts “#Neklusē”

Kā viena no programmām, kas piedāvā sadarbību izglītības iestādēm ir [sociālais projekts #Neklusē](#),²⁰³ kura mērķis ir samazināt ̇irgāšanās īpatsvaru Latvijas izglītības vidē. Projekts nodrošina izglītības iestādēm bezmaksas rīkus ̇irgāšanās mazināšanai izglītības iestādes vidē:

- mācību metodoloģiju klases audzināšanas stundām sākumskolai. Metodoloģija izstrādāta kopā ar Centrs Dardedze pārstāvjiem;

²⁰⁰<https://www.pacer.org/bullying>, Information about bullying, b.g.

²⁰¹<https://www.pacer.org/bullying/classroom/> Classroom Education and Activities, b.g.

²⁰²<https://mape.skola2030.lv/resources/12532> Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei, 2022.

²⁰³<https://nekluse.lv/> Projekts “Neklusē”, b.g.

- 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;
- atbalstu izglītības iestāžu vadībai un personālam šo risinājumu ieviešanā.

Projekts “Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai” (PuMPuRS)

Izglītības kvalitātes valsts dienests kopš 2017. gada īsteno Eiropas Sociālā fonda projektu **PuMPuRS**,²⁰⁴ lai mazinātu to izglītojamo skaitu, kas pārtrauc mācības. Šī projekta mērķis ir veicināt ilgtspējīgas sadarbības sistēmas veidošanu starp pašvaldību, izglītības iestādēm, pedagogiem, atbalsta personālu un izglītojamo vecākiem vai likumīgajiem pārstāvjiem, lai laikus identificētu izglītojamos, kuriem pastāv risks pārtraukt mācības, un sniegtu viņiem personalizētu atbalstu, kā arī radītu atbalstošu un iekļaujošu vidi ikvienam izglītojamam.

Minētā projekta ietvaros pedagogiem tiek sniegta iespēja profesionāli pilnveidoties un stiprināt prasmes darbā ar izglītojamiem (t.sk. pedagogu kompetence vardarbības gadījumu risināšanā izglītības vidē, kā arī zināšanas par sociālemocionālās audzināšanas lomu priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas risināšanā izglītības vidē). Par projekta sadarbības partneriem var kļūt ikviena Latvijas pašvaldība vai valsts profesionālās izglītības iestāde. Pašvaldības un valsts profesionālās izglītības iestādes var iesaistīties gan šobrīd, gan vēlāk visā projekta īstenošanas periodā.

“KiVa” programma

“KiVa”²⁰⁵ ir uz pierādījumiem balstīta programma pāridarījumu mazināšanai izglītības vidē, kas attīstīta līdzjutību, pašefektivitāti un sniedz atbalstu no ņirgāšanās cietušajiem skolēniem. Programma tika izstrādāta Turku Universitātē Somijā, bet tā veiksmīgi darbojas

²⁰⁴<http://www.pumpurs.lv/index.php/lv> Pumpurs, b.g.

²⁰⁵<https://www.kivaprogram.net/> Kiva b.g.

virknē pasaules valstu, tostarp, Igaunijā, Zviedrijā, Apvienotajā Karalistē, Vācijā, Spānijā, Itālijā, Jaunzēlandē, Čehijā u.c. KiVa izmanto kā universālu profilakses programmu skolu vidē, agrīnai intervencei un monitoringam.

Programmas mērķis ir ņirgāšanās profilakse un efektīva notikušo ņirgāšanās gadījumu risināšana. Programma ir balstīta uz gadu desmitiem ilgušu plašu ņirgāšanās un tās mehānismu izpēti. "KiVa" pamatā ir trīs galvenie elementi: prevencija, intervence jeb iejaukšanās un uzraudzība. Šīs programmas mērķis ir nodrošināt izglītības iestādēm un izglītojamiem uz risinājumu vērstus rīkus, kā izbeigt ņirgāšanos. KiVa pretņirgāšanās programmas ietvaros ir īpaši paredzētas bērniem un pusaudžiem, kuri ir iesaistīti ņirgāšanās procesā.²⁰⁶ Šobrīd noris darbs pie KiVa pretņirgāšanās programmas ieviešanas Latvijas izglītības iestādēm.

Sociāli emocionālā mācīšanās jeb SEL

Sabiedrības organizācija akadēmiskajai, sociālajai un emocionālajai apmācībai jeb **CASEL**²⁰⁷ ("Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning" (CASEL)) ir ieviesis Sociāli emocionālo mācīšanos jeb SEL ("Social and Emotional Learning" (SEL)) kā būtisku ASV izglītības sistēmas sastāvdaļu – no pirmsskolas līdz pat vidusskolai. SEL tiek likts uzsvars uz izglītības iestādes sadarbību gan ar izglītojamo ģimenēm, gan sadarbību kopumā. SEL var palīdzēt risināt dažādas nevienlīdzības formas un dot iespēju izglītojamajiem un pieaugušajiem kopīgi veicināt izglītības iestādes attīstību un nodrošināt drošu, veselīgu un taisnīgu kopienu veidošanu. Šobrīd programma nav adaptēta Latvijas izglītības iestādēm.

"Bully zero" pretņirgāšanās programma Austrālijā

"Bully Zero" ir Austrālijas vadošā pretņirgāšanās labdarības organizācija. Organizācijas mērķis ir mazināt ņirgāšanos izglītojamo vidū. "Bully Zero" pamatprincipi ir:

- izglītība – tiek piedāvātas vairākas uz pierādījumiem balstītas izglītības programmas izglītojamajiem, vecākiem, pedagogiem un izglītības iestāžu atbalsta personālam, lai palīdzētu mazināt ņirgāšanos;

²⁰⁶<https://www.KiVaprogram.net/what-is-KiVa/>, What is KiVa?, b.g.

²⁰⁷<https://casel.org/about-us/>, About CASEL, b.g.

- aizstāvība – tiek atbalstītas valdības un ieinteresēto personu iniciatīvas par izmaiņām politikā un tiesību aktos, kas palīdz samazināt ņirgāšanos. Tiek veikta izpēte par ņirgāšanos un veicināta izpratne par to un tās ietekmi Austrālijā;
- atbalsts – tiek sniegts uz pierādījumiem balstīts atbalsts, informācija un padomi Austrālijas kopienai par to, kā apturēt jebkādu ņirgāšanos.²⁰⁸

“*Bully Zero*” nodrošina uz pierādījumiem balstītas **preņirgāšanās programmas semināru formātā**²⁰⁹ izglītības iestādēm visā Austrālijā. “*Bully Zero*” seminārus var organizēt gan tiešsaistē, gan klātienē atkarībā no dalībnieku skaita. “*Bully Zero*” programmu mērķauditorija ir atšķirīga katram semināram. Semināra dalībniekiem tiek mācītas dažādas stratēģijas, lai palīdzētu izvērtēt ņirgāšanās situācijas un reaģēt uz tām, vienlaikus identificējot un izprotot arī apkārtējo cilvēku lomu. Šobrīd programma nav adaptēta Latvijas izglītības iestādēm.

“*Olweus*” preņirgāšanās programma

Programmas izstrādātājs Dens Olweus (*Dan Olweus*) 1970. gadā Norvēģijā uzsāka projektu, kas šobrīd tiek uzskatīts par pirmo zinātnisko pētījumu par ņirgāšanos pasaulē. **“*Olweus*” preņirgāšanās programma**²¹⁰ jeb OBPP (“*Olweus Bullying Prevention Program*” (*OBPP*)) Norvēģijā tika ieviesta jau 1983. gadā. Programma ir vērsta uz ilgtermiņa pārmaiņām, kas rada drošu un pozitīvu mācību vidi. Programma ir paredzēta izmantošanai pamatskolās un vidusskolās. Tās mērķi ir samazināt ņirgāšanos izglītojamo vidū un uzlabot vienaudžu savstarpējās attiecības izglītības iestādē. Programma atšķiras no citām preņirgāšanās programmām ar ņirgāšanās definīcijas izstrādi, kā arī ar vairāk nekā 40 gadu ilgu pētniecības vēsturi – sākotnēji Norvēģijā, vēlāk ASV. Šobrīd programma nav adaptēta Latvijas izglītības iestādēm.

Programmas pamatprincipi ir:

- pievērst uzmanību visai izglītības iestādes videi;
- veikt novērojumus izglītības iestādē;
- organizēt grupu, kas rīkotu ņirgāšanās prevencijas pasākumus;
- apmācīt visu izglītības iestādes personālu ņirgāšanās prevencijā;

²⁰⁸<https://www.bullyzero.org.au/about-us>, About Bully Zero, b.g.

²⁰⁹<https://www.bullyzero.org.au/schools>, Bully Zero Schools, b.g.

²¹⁰https://olweus.sites.clemson.edu/Training%20Materials/Miscellaneous_Resources/Why%20the%20OBPP%20Works.pdf, Olweus Bullying Prevention Program, b.g.

- izveidot un ieviest izglītības iestādes pretņirgāšanās noteikumus;
- veidot regulāras diskusijas ar izglītojamiem par ņirgāšanos;
- palielināt apmācītu izglītības iestādes personāla klātbūtni izglītojamo vidū, izvērtējot skolas vidi un tās “bīstamākās” zonas, kurās varētu norisināties vai ir norisinājusies ņirgāšanās;
- pastāvīgi iejaukties ņirgāšanās procesā, lai to apturētu;
- iegūt ģimeņu atbalstu ņirgāšanās mazināšanai;
- sniegt pastāvīgu atbalstu izglītojamajiem;
- pieturēties pie ilgtermiņa stratēģijas.²¹¹

Viskonsīnas tiešsaistes pretņirgāšanās programma

Studentu pakalpojumu profilakses un labsajūtas komanda jeb SSPW (*The Student Services Prevention and Wellness Team (SSPW)*) izstrādājusi **tiešsaistes pretņirgāšanās programmu 9.-12. klašu izglītojamiem**.²¹² Mācību programmas mērķis ir paplašināt izglītojamo izpratni par ņirgāšanās dinamiku izglītojamā iestādē un arī plašākā sabiedrībā. Septiņu nodarbību laikā izglītojamie tiek aicināti kritiski izvērtēt ņirgāšanās cēloņus un sekas skolā, sabiedrībā un vienaudžu grupās. Programma no citām pretņirgāšanās programmām atšķiras ar tiešsaistes formātā koncentrēti sniegtām pamatzināšanām par ņirgāšanās prevenciju.²¹³ Programma iekļauta ASV Viskonsīnas štata izglītības sistēmā kā kurss. Tiek piedāvāts arī četru moduļu kursu pedagogiem, kas ir apgūstams aptuveni divās stundās un kurā sniedz pamatzināšanas par ņirgāšanās prevenciju. 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.²¹⁴ “Second Step” programmu klāstā tiek iekļautas pretņirgāšanās programmas pirmsskolas, sākumskolas, pamatskolas

²¹¹https://olweus.sites.clemson.edu/Training%20Materials/Miscellaneous_Resources/Why%20the%20OBPP%20Works.pdf, Olweus Bullying Prevention Program, b.g.

²¹²<https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/sspw/pdf/bullyingrethink.pdf>, Bullying Rethink, b.g.

²¹³<https://dpi.wi.gov/sspw/safe-schools/bullying-prevention>, A Comprehensive Approach to Bullying Prevention, b.g.

²¹⁴<https://www.secondstep.org/what-is-second-step>, About “Second Step”, b.g.

un vidusskolas izglītojamo vecuma grupām. “*Second Step*” ietver ārpusskolas programmu, ko izglītojamie var apgūt papildus izglītības iestādē paredzētajam, kā arī izglītības iestādes personālam paredzētu programmu: [programma pamatskolas vecuma izglītojamajiem](#)²¹⁵ un [programma vidusskolas vecuma izglītojamajiem](#).²¹⁶ Šobrīd programma nav adaptēta Latvijas izglītības iestādēm.

²¹⁵<https://www.secondstep.org/middle-school-curriculum> Second step, middle school, b.g.

²¹⁶<https://www.secondstep.org/high-school-sel-curriculum> Second step, high school, b.g.

PIELIKUMI

Izglītojamo aptauja ņirgāšanās situācijas novērtēšanai izglītības iestādēs (paraugs)¹

Ņirgāšanās ir viena vai vairāku bērnu vai jauniešu agresīva uzvedība. Ņirgāšanās nav konflikts vai ķircināšana, bet gan problēma ar nopietnām sekām. Ņirgāšanos var atšķirt pēc trīs kritērijiem:

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

Aicinām Tevi atbildēt uz dažiem jautājumiem saistībā ar ņirgāšanos Tavā izglītības iestādē. Tava sniegtā informācija ir svarīga, lai izvērtētu esošo situāciju un efektīvāk plānotu un īstenotu ņirgāšanās mazināšanas pasākumus izglītības iestādē.

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

1. Es mācos ___klasē/ kursā
2. Es esmu meitene zēns nevēlos norādīt.
3. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esi saskāries/-usies vai redzējis/-usi ņirgāšanās situāciju?
 - Jā Nē
4. Kā pēdējo 12 mēnešu laikā esi saskāries/-usies ar ņirgāšanos?
 - Es redzēju, kā citam/-ai dara pāri
 - Man darīja pāri
 - Esmu darījis/-usi pāri citiem
 - Neesmu saskāries/-usies ar ņirgāšanos
5. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā izglītības iestādē kāds par Tevi ir ņirgājies?
 - Nē Tas bija izņēmuma gadījums
 - Vairākkārt Dažreiz
6. Ja uz iepriekšējo jautājumu atbildēji apstiprināti, kas Tev nodarīja pāri?
 - Klases/ grupas biedri Citi skolēni no manas izglītības iestādes
 - Draugi Pedagogi
 - Nevieni Kāds/kādi no izglītības iestādes darbiniekiem

¹https://drive.google.com/file/d/1oEEHuJw4up-d5KtgeBA-2nvB0w_1nW3j/view Projekta #neklusē pētījums par mobingu 2021./2022.m.g.

7. Ja pēdējo 12 mēnešu laikā kāds par Tevi ir ņirgājies, kādā veidā tas notika?
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sišana | <input type="checkbox"/> Speršana |
| <input type="checkbox"/> Tīša grūšana | <input type="checkbox"/> Kniebšana |
| <input type="checkbox"/> Draudēšana ar asu priekšmetu | <input type="checkbox"/> Raušana aiz matiem |
| <input type="checkbox"/> Apģērba vai citu personīgo mantu aiztikšana | |
| <input type="checkbox"/> Aizskaršana ar vārdiem | <input type="checkbox"/> Piespiešana lietot apreibinošās vielas |
| <input type="checkbox"/> Pazemošana | <input type="checkbox"/> Izstumšana no draugu/ kl.biedru loka |
| <input type="checkbox"/> Apmelošana | <input type="checkbox"/> Pret Tevi vērsta negatīva attieksme |
| <input type="checkbox"/> Apsaukāšanās | <input type="checkbox"/> Negatīvi ieraksti, foto vai video |
| <input type="checkbox"/> Naidīgi komentāri internetā | <input type="checkbox"/> Sociālo tīklu profilu veidošana par mani |
| <input type="checkbox"/> Baumošana un aprunāšana | <input type="checkbox"/> Lamāšanās klasē vai stundā |
| <input type="checkbox"/> Cits: _____ | |
8. Ja par Tevi ņirgājās, kam Tu lūdzi palīdzību?
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Nevienam, jo bija kauns | <input type="checkbox"/> Man ar to nav bijusi saskarsme |
| <input type="checkbox"/> Vecākiem | <input type="checkbox"/> Pedagogiem |
| <input type="checkbox"/> Skolas vadībai | <input type="checkbox"/> Draugam/draudzenei |
| <input type="checkbox"/> Skolas psihologam | <input type="checkbox"/> Ierakstīju sociālajos tīklos |
| <input type="checkbox"/> Zvanīju uz palīdzības tālruni (tel.nr. 116111) | |
| <input type="checkbox"/> Zvanīju policijai (tel.nr. 110) | |
| <input type="checkbox"/> Nevienam, jo nekas tāpat nemainīsies | |
| <input type="checkbox"/> Cits: _____ | |
9. Ja palīdzību nemeklēji, kādēļ tā?
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Es varu pats/-i atrisināt situāciju | <input type="checkbox"/> Ņirgāšanās mani ļoti neietekmēja |
| <input type="checkbox"/> Tas netiktu uztverts nopietni | <input type="checkbox"/> Baidījos, ka palīks sliktāk |
| <input type="checkbox"/> Man bija kauns | |
| <input type="checkbox"/> Es iepriekš meklēju palīdzību, taču nekas nemainījās | |
| <input type="checkbox"/> Cits: _____ | |
10. Ja par Tevi izglītības iestādē kāds ņirgājās, kāpēc tavuprāt tas notika?
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mana dzimuma dēļ | <input type="checkbox"/> Manas dzīvesvietas atrašanās dēļ |
| <input type="checkbox"/> Manas ģimenes ienākumu dēļ | <input type="checkbox"/> Manas tautības dēļ |
| <input type="checkbox"/> Manas dzimtās valodas dēļ | <input type="checkbox"/> Manu vecāku izglītības līmeņa dēļ |
| <input type="checkbox"/> Tāpēc, ka esmu ar speciālām vajadzībām | |
| <input type="checkbox"/> Ar fiziskiem pāridarījumiem neesmu saskāries/-usies | |
| <input type="checkbox"/> Cits: _____ | |
11. Lūdzu, izvērtē, vai kopumā Tu izglītības iestādē jūties fiziski un emocionāli droši?
- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jā | <input type="checkbox"/> Nē | <input type="checkbox"/> Daļēji |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|

12. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esi saskāries/-usies vai redzejis/-usi ņirgāšanos izglītības iestādes, kur iesaistīti pieaugušie?
- Jā, starp pedagogiem un skolēniem Jā, starp izglītības iestādes personālu
 Jā, starp vecākiem un pedagogiem Nē
13. Cik bieži Tu redzēji ņirgāšanos?
- Katru dienu Vairākas reizes nedēļā
 Vienu reizi nedēļā Vienu reizi mēnesī
 Vienu reizi pēdējo 6 mēnešu laikā Vienu reizi pēdējā gada laikā
14. Kur visbiežāk notika ņirgāšanās?
- Klasē/ grupā Izglītības iestādes gaitenī
 Labierīcībās Kāpņutelpā
 Ēdnīcā Ģērbtuvēs
 Sporta zālē vai sporta laukumā Ceļā uz vai no izglītības iestādes
 Izglītības iestādes pagalmā Cits variants: _____
15. Ko Tu darīji?
- Es palīdzēju upurim Es neko nedarīju
 Es pateicu pieaugušajam Es pievienojos pāridarītājam
16. Ja neiesaistījies, kādēļ tā?
- Es nezināju, ko darīt Man bija vienalga par notiekošo
 Tas nebija pietiekami nopietni Man bija bail, ka kļūšu par upuri
 Domāju, ka upuris varēs aizstāvēties Pāridarītājs ir populārs
 Neviens cits neko nedarīja, kādēļ man jāiesaistās?
17. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā Tev ir bijusi mācību stunda/ lekcija/ seminārs par ņirgāšanos?
- Jā Nē Jā, bet vēlētos vēl kādu reizi
18. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esi ar vecākiem runājis/-usi par ņirgāšanos?
- Jā Nē Jā, bet vēlētos vairāk
19. 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 policijai (tel.nr. 110)
 Runājot ar skolas sociālo pedagogu vai psihologu
 Zvanot uzticības tālrunim (tel.nr. 116111)
 Cits: _____

20. Vai Tu esi pēdējo 12 mēnešu laikā par kādu ņirgājies?

Jā

Nē

21. Ja atbildēji apstiprinoši 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

22. Kā Tu juties ņirgājoties?

Dusmīgs

Vainīgs

Vienaldzīgs

Noskumis

Spēcīgs

Azartisks

Skaudīgs

Nokaitināts

Cits: _____

23. Kādēļ Tu ņirgājies?

Lai novērstu, ka man dara pāri

Viņa/ viņu rakstura dēļ

Jo viņam/ viņiem ir citas intereses

Man tas liekas smieklīgi

Jo viņš/ viņi komunicē citādāk

Viņa/ viņu izskata dēļ

Viņa/ viņu seksuālās orientācijas dēļ

Jo viņam/ viņiem ir labākas atzīmes

Jo viņam/ viņiem ir sliktākas atzīmes

Lai iegūtu uzmanību

Jo viņš/ viņi ir nabadzīgāki nekā es

Tas palīdz man apvaldīt savu stresu/ dusmas

Cits: _____

Izglītojamo ar speciālām vajadzībām aptauja ņirgāšanās situācijas novērtēšanai izglītības iestādēs (paraugs)²

Ņirgāšanās ir viena vai vairāku bērnu vai jauniešu agresīva uzvedība. Ņirgāšanās nav konflikts vai ķircināšana, bet gan problēma ar nopietnām sekām. Ņirgāšanos var atšķirt pēc trīs kritērijiem:

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

Aicinām Tevi atbildēt uz dažiem jautājumiem saistībā ar ņirgāšanos Tavā izglītības iestādē. Tava sniegtā informācija ir svarīga, lai izvērtētu esošo situāciju un efektīvāk plānotu un īstenotu ņirgāšanās mazināšanas pasākumus izglītības iestādē.

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

1. Es mācos ___klasē/ kursā
2. Es esmu meitene zēns nevēlos norādīt.
3. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esi saskāries/-usies vai redzējis/-usi ņirgāšanās situāciju?
 Jā Nē
4. Kur notika ņirgāšanās?
 Klasē/ grupā
 Gaitenī
 Labierīcībās
 Kāpņutelpā
 Ēdnīcā
 Ģērbtuvēs
 Sporta zālē vai sporta laukumā
 Ceļā uz vai no skolas
 Skolas pagalmā
 Cits variants: _____

²Anketa veidota par pamatu ņemot projekta #Neklusē 2021./2022.m.g. pētījumu par ņirgāšanos https://drive.google.com/file/d/1oEEHuJw4up-d5KtgeBA-2nvB0w_1nW3j/view

5. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā skolā kāds ir par Tevi ņirgājies?
- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Nē | <input type="checkbox"/> Tas bija izņēmuma gadījums |
| <input type="checkbox"/> Vairākkārt | <input type="checkbox"/> Dažreiz |
6. Kas ņirgājās par Tevi?
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Klases biedri | <input type="checkbox"/> Citi skolēni no manas skolas |
| <input type="checkbox"/> Draugi | <input type="checkbox"/> Skolotāji |
| <input type="checkbox"/> Neviens | <input type="checkbox"/> Kāds/ kādi no skolas darbiniekiem |
7. Ja pēdējo 12 mēnešu laikā par Tevi ņirgājās, kādā veidā tas notika?
- Man sita
 - Man spēra
 - Mani speciāli grūstīja
 - Man knieba
 - Man draudēja ar asu priekšmetu
 - Mani rāva aiz matiem
 - Aiztika manas mantas vai apģērbu
 - Mani piespieda lietot alkoholu vai smēķēt
 - Mani pazemoja
 - Mani izstūma no draugu/ klases biedru loka
 - Par mani stāstīja baumas
 - Pret mani slikti izturējās
 - Mani apsaukāja
 - Mani aprunāja
 - Cits: _____
8. 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: _____ | |
9. Ja palīdzību nemeklēji, kāpēc tā?
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Es varu pats/pati atrisināt situāciju | <input type="checkbox"/> ņirgāšanās mani neietekmēja |
| <input type="checkbox"/> Mani neuztvertu nopietni | <input type="checkbox"/> Baidījos, ka paliks sliktāk |
| <input type="checkbox"/> Man bija kauns | |
| <input type="checkbox"/> Es iepriekš meklēju palīdzību, taču nekas nemainījās | |
| <input type="checkbox"/> Cits: _____ | |

10. Vai kopumā Tu skolā jūties droši?
 Jā Nē Daļēji
11. Kādu ņirgāšanās veidu pēdējo 12 mēnešu laikā Tu esi redzējis?
 Fizisku Sociālu
 Vārdisku Kiberņirgāšanos
12. Cik bieži Tu redzēji ņirgāšanos?
 Katru dienu Vairākas reizes nedēļā
 Vienu reizi nedēļā Vienu reizi mēnesī
 Vienu reizi pēdējo 6 mēnešu laikā Vienu reizi pēdējā gada laikā
13. Ko Tu darīji?
 Es palīdzēju upurim Es neko nedarīju
 Es pateicu pieaugušajam Es pievienojos pāridarītājam
14. Ja neiesaistījies, kādēļ tā?
 Es nezināju, ko darīt Man bija vienalga par notiekošo
 Tas nebija pietiekami nopietni Man bija bail, ka kļūšu par upuri
 Domāju, ka upuris varēs aizstāvēties Pāridarītājs ir populārs
 Nevienš cits neko nedarīja, kādēļ man jāiesaistās?
15. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā Tev ir bijusi mācību stunda/ lekcija/ seminārs par ņirgāšanos?
 Jā Nē Jā, bet vēlētos vēl kādu reizi
16. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esi ar vecākiem runājis/-usi par ņirgāšanos?
 Jā Nē Jā, bet vēlētos vairāk
17. 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: _____
18. Vai Tu pēdējo 12 mēnešu laikā esi par kādu ņirgājies?
 Jā Nē

19. Ja atbildēji "Jā" uz iepriekšējo jautājumu, cik bieži Tu ņirgājies?

- | | |
|---|--|
| <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"/> Vienreiz pēdējo 6 mēnešu laikā | <input type="checkbox"/> Vienu reizi pēdējā gada laikā |

24. Kā Tu juties, darot pāri citiem?

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Dusmīgs | <input type="checkbox"/> Vainīgs |
| <input type="checkbox"/> Vienaldzīgs | <input type="checkbox"/> Noskumis |
| <input type="checkbox"/> Spēcīgs | <input type="checkbox"/> Azartisks |
| <input type="checkbox"/> Skaudīgs | <input type="checkbox"/> Nokaitināts |
| <input type="checkbox"/> Cits: _____ | |

25. Kādēļ Tu ņirgājies?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lai novērstu, ka man dara pāri | <input type="checkbox"/> Viņa/ viņu rakstura dēļ |
| <input type="checkbox"/> Man tas liekas smieklīgi | <input type="checkbox"/> Jo viņš/ viņi komunicē citādāk |
| <input type="checkbox"/> Viņa/ viņu izskata dēļ | <input type="checkbox"/> Viņa/ viņu seksuālās orientācijas dēļ |
| <input type="checkbox"/> Jo viņam/ viņiem ir labākas atzīmes | <input type="checkbox"/> Jo viņam/ viņiem ir sliktākas atzīmes |
| <input type="checkbox"/> Lai iegūtu uzmanību | <input type="checkbox"/> Jo viņš/ viņi ir nabadzīgāki nekā es |
| <input type="checkbox"/> Tas palīdz man apvaldīt savu stresu/ dusmas | |
| <input type="checkbox"/> Jo viņam/ viņiem ir citas intereses nekā man | |
| <input type="checkbox"/> Cits: _____ | |

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 pārāka 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).

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?

Jā Nē

2. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā izglītības iestādē Jums ir bijusi apmācība par ņirgāšanos?

Jā Nē

3. Kā Jūsu izglītības iestādē risina ņirgāšanos?

- Pedagogi zina, kā rīkoties
- Tiek organizētas aptaujas
- Norisinās apmācības izglītojamajiem
- Norisinās apmācības pedagogiem
- Norisinās apmācības vecākiem
- Izglītības iestādei ir plāns, kā strādāt ar akūtajiem gadījumiem
- Izglītības iestādē ir psihologs/ sociālais pedagogs
- Nekas netiek darīts
- Nezinu
- Cits variants: _____

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

4. Vai zināt, kā atpazīt ņirgāšanos?

Jā Drīzāk jā Drīzāk nē Nē

5. Vai zināt, kā rīkoties, ja redzat ņirgāšanās situāciju?

Jā Jā, taču vēlētos vairāk Nē

6. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat runājusi/-is ar izglītojamajiem par ņirgāšanos?

Jā Jā, bet tikai tad, kad bija konkrēta situācija Nē

7. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat novērojusi/-is ņirgāšanos starp izglītojamajiem?

Jā Nē

8. Kā rīkojāties, novērojot izglītojamo ņirgāšanos?

Iesaistījos, noskaidroju informāciju no visām iesaistītajām pusēm, izrunājām šo situāciju un vienojāties, lai tas turpmāk neatkārtojas

Iesaistījos, pārtraucu situāciju, bet nerisināju, lai tāda nerastos turpmāk

Neiesaistījos, jo nezināju, vai spēšu atrisināt situāciju

Neiesaistījos. Līdz brīdim, kad kāds necieš fiziski, man nav jāiesaistās

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 (t.sk. 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!

Cik vecs ir Jūsu bērns? _____

1. Vai Jūs uzturat kontaktu ar izglītības iestādes personālu (klases/ grupas audzinātāju, psihologu, sociālo pedagogu, citiem pedagogiem, u.c.)?

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: _____

2. 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: _____

3. 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"):
-

4. 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

5. 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
 Nē Drīzāk, nē

6. Vai, Jūsprāt, 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"):

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

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

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

- Jā Nē

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

- Jā Nē Nezinu

10. 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

11. 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: _____

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

- Klasē/ grupā Ģērbtuvēs
 Izglītības iestādes gaitenī Sporta zālē vai sporta laukumā
 Labierīcībās Ceļā uz vai no izglītības iestādes
 Kāpņutelpā Izglītības iestādes autobusā
 Ēdnīcā Cits variants: _____

13. 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

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

- Jā
 Nē
 Nezinu

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

Jā Nē

16. 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: _____

