

**IESKATIES ACĪS!**  
Nirgāšanās ≠ smieklīgi

# ATĀ NĪRGĀŠANĀS

INFORMATĪVS MATERIĀLS **VECĀKIEM** PAR  
NĪRGĀŠANĀS NOVĒRŠANU IZGLĪTĪBAS VIDĒ



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Cienījamie, vecāki!

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

Aicinām iepazīties ar sagatavotajiem materiāliem:

- mācību filmu par pusaudžu ņirgāšanos (pielāgota arī bērniem ar redzes, dzirdes un viegliem garīga rakstura traucējumiem) [https://ej.uz/macibu\\_filma](https://ej.uz/macibu_filma)
- citus materiālus un informāciju meklē <https://ej.uz/nirgasanas-nav-smiekligi>

Šajā materiālā Jūs iegūsiat atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

- [Kas ir ņirgāšanās?](#)
- [Kāpēc ir svarīgi to apturēt?](#)
- [Kas ir ATĀ modelis?](#)
- [Kā rīkoties, ja par Jūsu bērnu ņirgājas?](#)
- [Kā rīkoties, ja Jūsu bērns redzējis, ka par citu ņirgājas?](#)
- [Kā rīkoties, ja Jūsu bērns ir kļuvis par pāridarītāju?](#)

## Kas ir ņirgāšanās?

Pusaudžu ņirgāšanās ir ilgstoši vardarbīgas attiecības, kas pastāv starp līdzīga vecuma bērniem noteiktā kolektīvā, piemēram, izglītības vidē (skolā, pulciņos, treniņos u. tml.) ar mērķi apzināti nodarīt otram ciešanas<sup>1</sup>.

ņirgāšanās nav konflikts, nevainīga ķircināšana vai pārejoša pusaudžu attīstības posma sastāvdaļa, bet gan problēma ar nopietnām sekām. ņirgāšanos Jūs atšķirsiet pēc trīs kritērijiem<sup>2</sup>:



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



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



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

---

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

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

Pastāv dažādi ņirgāšanās veidi<sup>3</sup>:



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



**Vārdiska** – apsūkāšana, iebiedēšana, aizvainošana, pazemošana.



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



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



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

- Periodiski rodas neizskaidrojami fiziski ievainojumi, zilumi, nobrāzumi par kuru izcelsmi bērns nevēlas stāstīt.
- Neizskaidrojami pazaudētas vai bojātas mantas, mācību piederumi, sasmērēts apģērbs.
- Parādās fiziskas sāpes bez medicīniska iemesla, piemēram, vēdera vai galvassāpes.
- Izmaiņas ēšanas paradumos, piemēram, pēkšņi sāk neēst skolā.
- Pasliktinās sekmes un attieksme pret mācībām, nevēlēšanās iet uz skolu.
- Izmaiņas sociālajā lokā un vēlme izvairīties no noteiktām sociālajām situācijām, it sevišķi ja iesaistīti klasesbiedri, laika pastiprināta pavadīšana viedierīcēs.
- Parādās miega traucējumi.
- Samazināts pašvērtējums, bezcerības sajūta, trauksme un citi psihiskās veselības saasinājumi.
- Parādās domas par paškaitējumu, ir pēkšņa uzvedības maiņa vai mēģinājumi aizbēgt no mājām.
- Cita uzvedība vai pazīmes, kas Jūsu bērnam nav raksturīgas – Jūs savu bērnu pazīstat vislabāk, tāpēc jebkuras ilgstošākas izmaiņas var būt saistītas arī ar attiecību veidošanu skolā vai saskarsmi ar ņirgāšanos.<sup>4</sup>



### **Brīdinājuma signāli, kas var liecināt, ka Jūsu bērns ir kļuvis par pāridarītāju:**

- Regulāri iekļūst fiziskos konfliktos vai asās vārdu apmaiņās, bieži nav mājās.
- Draudzējas ar citiem agresīvi noskaņotiem vienaudžiem.
- Ir agresīvi noskaņots pret citiem vai vienmēr ar kaut ko neapmierināts.
- Regulāri nonāk pārrunās ar skolotāju un skolas vadību.
- Savās problēmās apzināti vaino citus, atsakās uzņemties atbildību.

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

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

# Kāpēc ir svarīgi ņirgāšanos apturēt?

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



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



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



Rodas miega traucējumi, koncentrēšanās problēmas.



Agresīvas uzvedības risks, kas var novest pie kriminālsodāmības.



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



Antisociālas uzvedības vai riskantu, nedrošu seksuālo attiecību veidošanas nākotnē.



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



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



Var pasliktināties imunitāte.



Rodas grūtības uzticēties apkārtējiem cilvēkiem, veidot attiecības, socializēšanās trūkums.<sup>7</sup>

## Kas ir ATĀ modelis?

Labā ziņa, ka kopīgiem spēkiem mēs ņirgāšanos varam apturēt, bet ir jāiesaistās ikvienam – gan pusaudžiem un Jums – viņu vecākiem, gan skolotājiem un skolu vadībai. Lai Jums būtu vieglāk atcerēties, kā rīkoties, saskaroties ar ņirgāšanos, izmantojiet “**ATĀ modeli**”, kas aptver trīs principus, kas ir jāievēro, lai novērstu vai vismaz mazinātu pusaudžu ņirgāšanos. ATĀ modeli ir izstrādājuši jomas profesionāļi, apkopojot ārvalstu pētījumus, kā arī pieredzi un pielāgojot to Latvijas izglītības vides specifikai. Šie principi ir viegli iegaumējami un pielāgojami gan pusaudžiem un vecākiem, gan arī skolotājiem. Tikai iesaistoties visām pusēm, ņirgāšanos var novērst.

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

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

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

## A – attiecības

Ģimene ir bērna pirmā socializēšanās vide, kur tiek apgūtas un nostiprinātas saziņas prasmes, iemācītas vērtības un tieši vecāki līdz noteiktam vecuma posmam ir tie, kurus bērni mēģina atdarināt. Tāpēc veselīga attiecību veidošana sākas ģimenē, un Jums ir būtiska loma, lai bērns arī konfliktsituācijas risinātu konstruktīvā un cieņpilnā veidā. Veselīgas attiecības balstās uz savstarpējo cieņu, vienlīdzību, uzticēšanos un drošību. Ja ģimenē stiprināsiet šādas attiecības, pastāv lielāka iespēja, ka bērns šādi attiecības veidos arī ar vienaudžiem, kas savukārt mazinās viņa iesaistīšanās riskus. Veselīgas attiecības stiprina:

- **Savstarpējs atbalsts** – regulāri aplieciniet, ka esat gatavs palīdzēt jebkurā brīdī.
- **Kopīga laika pavadīšana** – jaunas aktivitātes, pieredze un būšana kopā stiprina attiecības un rada pašaušanos vienam uz otru.
- **Veselīgu robežu noteikšana** – ikvienam ir tiesības uz privātumu, arī bērnam.
- **Atklāta saziņa** – spēja atklāt un uzklaut jebkādas pārdzīvojumus vai bažas.<sup>8</sup>

Jāuzsver, ka šie aspekti ir aktuāli jebkurā ģimenē, neatkarīgi no bērna ieņemtajās lomās iesaistīšanās situācijās. Augstāk aprakstītais, protams, ir ideālais modelis. Jārēķinās, ka ne vienmēr viss izdosies, tomēr tas netraucē šos aspektus mēģināt ieviest ikdienā, jo, nostiprinot bērna uzticību, arī problemātiskos brīžos, piemēram, saskaroties ar iesaistīšanos, viņš Jums uzticēsies un pastāstīs piedzīvoto.

## T – tehnikas

Attiecību stiprināšanai ar bērnu veidojiet brīvu vidi, pēc iespējas biežāk atliciniet laiku ikdienišķu sarunu vešanai par dažādām tēmām. To var darīt jebkurā brīdī – mājās, ceļā uz skolu, vakariņu vai citu kopīgu aktivitāšu laikā.

- Ieteicams būtu izmantot atvērtos jautājumus, lai bērns pats mācītos raksturot piedzīvoto un savas sajūtas. Var sekot šiem jautājumiem:
  - Kas bija jautrākais vai pārsteidzošākais šodienas notikums?
  - Kas bija labākais un sliktākais, kas šodien noticis?
  - Ko jaunu šodien uzzināji skolā vai par saviem draugiem vai klasesbiedriem?
  - Ko Tu šodien vēlētos mainīt?
- Aktīvi klausieties un izrādiet patiesu interesi par bērna stāstīto, tādējādi stiprināsiet viņa uzticību.
- Dalieties arī savos iespaidos. Lai saruna nebūtu bērna “nopratināšana”, dalieties arī ar savu piedzīvoto un sajūtām. Tas radīs bērnam pārliecību, ka viņa teiktais tiek uztverts nopietni.
- Izvairieties no pārmērīgas pratināšanas vai pamācīšanas, jo tas bērnam var radīt pretestību vai vēlmi darīt pretējo.<sup>9</sup>

## Ā – ātra rīcība

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

---

8 Roberts Vinstons. 2017. *Palīdz savam bērnam pieaugt*. (Zvaigzne ABC: Rīga), 198-199.

9 Tanita Kerija, Angarada Rudkina. 2020. *Ko domā mans pusaudzis?* (Zvaigzne ABC: Rīga), 46-47.

# Kā rīkoties, ja par Jūsu bērnu ņirgājas?

Uzzinot, ka bērns skolā cieš no ņirgāšanās, ir tikai saprotams, ka arī Jums var būt spēcīga emocionāla reakcija, dusmas un vēlme pārmācīt pāridarītāju. Vienlaikus šāda pieeja situācijai nerisina pamata problēmu, turklāt šādā veidā bērnam tiek mācīta nevēlama uzvedība, ko viņš var mēģināt pēc tam atdarināt. Tas var negatīvi ietekmēt bērna spējas veselīgi risināt konfliktsituācijas ne vien skolā, bet arī mājās un pēcāk arī darba vidē un attiecībās. Lai palīdzētu bērnam tikt galā un risinātu ņirgāšanās problēmu, sekojiet šiem ieteikumiem:



Mēģiniet ar bērnu pārrunāt notikušo. Atcerieties – bērnam emocionāli ir sarežģīti atzīt, ka viņš ir kļuvis par ņirgāšanās upuri. Tāpēc neizdariet spiedienu, jo tā rezultātā bērns var ierauties sevī. Drīzāk uzklausiet, veltiet bērnam 100% savas uzmanības un aplieciniet, ka Jūs esat viņam blakus un gatavs uz klausīt jebkurā brīdī. Apstipriniet, ka, paziņojot par ņirgāšanos, bērns ir rīkojies pilnīgi pareizi.



Uzsveriet, ka bērns nav vainīgs tajā, ka kļuvis par ņirgāšanās upuri. Kategoriski nosodiet ņirgāšanos kā attiecību formu un norādiet, ka neatbalstāt rīcību, ka kādam tiek darīts pāri, tādējādi mazinot risku, ka Jūsu bērns vēlāk varētu kļūt par pāridarītāju attiecībā pret citiem vienaudžiem.



Gadījumā, ja Jums bērnībā bija līdzīga pieredze, nemēģiniet to personificēt un atstāstīt, jo tas bērnam var atsaukt atmiņā ņirgāšanās situācijas un vēlreiz radīt emocionālu pārdzīvojumu.<sup>10</sup> Vienlaikus savu pieredzi varat izmantot, lai uzsvērtu problēmas nozīmīgumu un nopietnās sekas. Norādiet, ka ņirgāšanās nav norma vai pašattīstības posms.



Ja bērns ilgstoši ir bijis par ņirgāšanās upuri, viņam var būt nepieciešama profesionāla palīdzība, tāpēc nekautrējieties meklēt palīdzību, piemēram, pie psihologa vai psihoterapeita. Pārliecinieties, ka bērns zina, kā turpmāk reaģēt ņirgāšanās situācijā. Šo informāciju iegūsi, konsultējoties ar skolas psihologu. Šādos gadījumos varat sazināties arī ar Uzticības tālruni 116111 vai [Pusaudžu resursu centru](#), kas darbojas 7 Latvijas pilsētās, kā arī nodrošina attālinātās konsultācijas.



Nekavējieties sazināties ar skolu, paziņot par situāciju un aicināt kopīgi meklēt risinājumu. Atcerieties – skolas pienākums ir palīdzēt, lai bērni izglītības vidē justos cienīti un droši. Vienojieties par kopīgu darbības plānu, lai stiprinātu visu iesaistīto bērnu izpratni un veselīgas konfliktsituāciju risināšanas prasmes. Nemēģiniet personīgi atbērties pāridarītājam, vainot viņa vecākus vai skolotāju, jo tas problēmas risināšanā nepalīdzēs.



Sekoiet līdzi un iesaistieties kopīgi izstrādātā plāna īstenošanā, esiet blakus un gatavs sniegt atbalstu savam bērnam.



Rīkojieties ātri un uztveriet ņirgāšanos nopietni<sup>11</sup>, jo tā nav nevainīgs konflikts vai bērnu attīstības posms, bet gan problēma ar nopietnām sekām.

<sup>10</sup> Empowering Parents. *Is Your Child Being Bullied? 9 Steps You Can Take as a Parent*. Available: <https://www.empoweringparents.com/article/is-your-child-being-bullied-9-steps-you-can-take-as-a-parent/>

<sup>11</sup> U.S. Department of Health and Human Services. *Bullying Prevention for Parents of Middle School Students*. Available: <https://www.stopbullying.gov/prevention/middle-school>

# Kā rīkoties, ja Jūsu bērns ir redzējis, ka par citu ņirgājas?

Arī novērotājiem saskarsme ar ņirgāšanos var būt traumatiska, turklāt ņemiet vērā, ka, situācijai mainoties, arī novērotājs var kļūt par upuri vai pāridarītāju. Tāpēc, ja bērns paziņojis, ka ir redzējis ņirgāšanos, uztveriet to nopietni un attiecīgi reaģējiet.



Mēģiniet ar bērnu pārrunāt notikušo, veltiet viņam 100% savas uzmanības un aplieciniet, ka Jūs esat viņam blakus un gatavs uz klausīt jebkurā brīdī. Apstipriniet, ka, paziņojot par ņirgāšanos, bērns ir rīkojies pilnīgi pareizi. Kategoriski nosodiet ņirgāšanos kā attiecību formu.



Nemēģiniet “normalizēt” ņirgāšanos, bet uztveriet bērna teikto nopietni. Centieties iegūt papildus informāciju par notikušo – sazinieties ar skolotāju un pieklājīgi informējiet par šo situāciju. Noskaidrojiet, vai un kādi būs turpmākie izglītības iestādes soļi vai plāns problēmas risināšanā un aplieciniet, ka vajadzības gadījumā varat iesaistīties.



Sekojiēt līdzī un iesaistīties kopīgi izstrādātā plāna īstenošanā, esiet blakus un gatavs sniegt atbalstu savam bērnam.



Ja bērns ilgstoši ir saskāries ar ņirgāšanos, viņam var būt nepieciešama profesionāla palīdzība, tāpēc nekautrējieties meklēt palīdzību, piemēram, pie psihologa vai psihoterapeita. Pārliecinieties, ka bērns zina, kā turpmāk reaģēt ņirgāšanās situācijā.



Rīkojieties ātri un uztveriet ņirgāšanos nopietni<sup>12</sup>, jo tā nav nevainīgs konflikts vai bērnu attīstības posms, bet gan problēma ar nopietnām sekām.

# Kā rīkoties, ja Jūsu bērns ir kļuvis par pāridarītāju?

Atzīt, ka bērns otram regulāri un apzināti dara pāri, nav viegli. Ir tikai saprotams, ka pirmā Jūsu reakcija ir aizstāvēt savu bērnu un pierādīt, ka bērnam izvirzītās apsūdzības ir nepatiesas. Jūsu bērnu uzvedība skolā var krasi atšķirties no uzvedības mājās. Vienlaikus ņemiet vērā, ka, situācijai mainoties, arī Jūsu bērns var kļūt par ņirgāšanās upuri un jebkurā gadījumā – no ņirgāšanās cieš visi, kas tajā iesaistīti, tostarp pāridarītājs. Pirms sarunas ar bērnu atcerieties, ka problemātiska ir uzvedība, nevis pats bērns.



Sarunu ieplānojiet mierīgā atmosfērā, izvēlieties mierīgu balsi un labvēlīgu acu skatienu, lai bērns justos droši.



Veidojot sarunu ar bērnu, pārlicinieties, ka bērns saprot problēmu un to, kādos veidos ņirgāšanās ietekmē ikvienu iesaistīto. Uzsveriet, ka ņirgāšanās ir nepieņemama rīcība. Uzsveriet, ka ņirgāšanās nav joks, ja visiem nav smieklīgi.



Aiz problemātiskās uzvedības mēģiniet saprast viņa patiesās vajadzības, piemēram, vēlmi iekļauties kolektīvā un statusa vai līderības apliecinājumus u.c.



Problēmas risināšanā iesaistiet skolotāju. Aplieciniet, ka esat gatavi iesaistīties kopīga plāna izstrādē, lai ņirgāšanos novērstu. Kopīgi meklējiet aktivitātes un veidus, kā bērns var kļūt par pozitīvo līderi klasē un skolā.



Nekautrējieties meklēt profesionālu palīdzību, vēršoties, piemēram, pie psihologa vai psihoterapeita.



Rīkojieties ātri un uztveriet ņirgāšanos nopietni<sup>13</sup>, jo no ņirgāšanās cieš visi.