



SKOLA

BEZ VARDARBĪBAS

+ IETEIKUMI SKOLOTĀJIEM

LATVIJAS REPUBLIKAS
TIESĪBSARGS



LATVIJAS REPUBLIKAS

TIESĪBSARGS



AUTORI

Trīna Kahre (Triin Kahre) – ir grāds izglītības zinātnēs un psiholoģijā, specializējusies skolas psiholoģijā un ir strādājusi šajā jomā desmit gadus. Šobrīd viņa ir skolas psihologs Tallinas Eiropas skolā. Pēdējos gados ir vadījusi Igaunijas skolu psihologu asociācijas darbību. Viņa strādā arī kā ģimenes konsultante Ģimenes centrā Tu un Es, kurš piedāvā apmācību programmas vecākiem un skolotājiem un ģimenes terapiju ģimenēm.

Li Kasvandika (Ly Kasvandik) – ir grāds izglītības zinātnēs un ir apmācījusi vecākus pēdējos desmit gadus. Viņa iemāca vecākiem un speciālistiem, kuri strādā ar bērniem, nepieciešamās iemaņas ģimenes attiecībās un bērnu audzināšanā. Viņa ir Fonda pret mobingu uzraudzības padomes locekle un vada Ģimenes centru Tu un Es.

Jirgens Rakaselgs (Jürgen Rakaselg) – ir grāds speciālajā izglītībā, vairāk kā desmit gadus ir strādājis probācijas dienestā un cietumos un šobrīd ir Izglītības un zinātnes ministrijas padomnieks par skolu drošību un valsts speciālajām skolām. Viņš māca mediķiem, sociālajiem un skolu darbiniekiem, kā tikt galā ar fizisko agresiju.

Kristīna Treiala (Kristiina Treial) – ir grāds psiholoģijā, un ilgu laiku ir strādājusi par skolas psihologu, atbalstot skolēnus, vecākus un skolotājus viņu problēmās. Pēdējos septiņus gadus viņa ir strādājusi kā lektore skolotāju apmācībā Tartu Universitātē. Viņa ir viena no Fonda pret mobingu dibinātājiem un uzraudzības padomes priekšsēdētāja.

© Igaunijas Republikas Tieslietu kanclers 2014

www.lasteombudsman.ee

© Latvijas Republikas Tiesībsarga birojs

www.tiesibsargs.lv





KAS IR MOBINGS?

Mobings ir tad, kad viena persona **apzināti** un **atkārtoti** liek citai personai justies slikti un **upurim ir grūti sevi aizsargāt**.

Tas nozīmē:

- **sāpināšana** – cilvēkiem var nodarīt sāpes dažādos veidos, piemēram, fiziski iesitot viņiem, atņemot vai iznīcinot personīgās mantas, vārdiski apvainojot vai iebiedējot, apzināti izstumjot tos no kopīgām aktivitātēm, aprunājot vai apmelojot vai kā citādi. Sāpes var nodarīt gan cilvēka ķermenim, gan dvēselei. Sāpināšana var būt citiem redzama vai arī nemanāma un slēpta;
- **apzināti** – persona nodara fiziskas vai psiholoģiskas sāpes citai personai apzināti, nevis nejauši. Draudzīga un jautra draiskošanās vai muļķošanās nav mobings;
- **atkārtoti** – tā pati persona vai grupa nodara sāpes citai personai atkārtoti. Mobings nav nejaušs vienreizējs kautiņš vai strīds. Mobings var ilgt mēnešiem un pat gadiem;
- **grūti sevi aizsargāt** – mobings vienmēr ir nevienlīdzīgs. Upuris var būt fiziski vājāks, nabadzīgāks vai bagātāks, mazrunīgāks par citiem vai kā citādi atšķirties, viņam skolā var būt tikai daži draugi vai arī viņš nav īpaši populārs. Varmākam var būt daudz atbalstītāju, kas nozīmē to, ka ikviens, kurš nav šajā atbalstītāju lokā, var kļūt par mobinga upuri.

Varmākas mērķis parasti ir upura vājā vieta, jo tas ir veids, kā pārliecināties par savu pārākumu. Tas nav uzskatāms par mobingu, ja divi skolēni ar daudz maz vienādu spēku samēru brīvprātīgi sakaujas vai strīdas viens ar otru.



MOBINGAM VAR BŪT DAŽĀDI VEIDI:

- **fizisks mobings** – tiek nodarītas fiziskas ciešanas vai tiek bojātas mantas, piemēram, sišana vai mantu saplēšana;
- **verbāls mobings** – upurim ciešanas tiek nodarītas ar vārdiem, piemēram, viņš tiek apsaukāts, noniecināts vai iebiedēts;
- **slēpts vai ar attiecībām saistīts mobings** – tiek sabojātas upura attiecības ar draugiem vai viņa stāvoklis vienaudžu vidū, piemēram, aprunājot vai izstumjot viņu no grupas;
- **kibermobings** – upurim liek ciest, izmantojot telefonu vai internetu, viņam tiek sūtītas vēstules ar draudiem vai apvainojumiem, jaunas vēstules vai fotogrāfijas tiek izvietotas internetā utt. Vairāk informācijas par kibermobingu var atrast Latvijas Drošāka interneta centra mājas lapā internetā

www.drossinternets.lv

Ieteikumi skolēniem, skolotājiem un vecākiem šajā bukletā ir balstīti uz zinātnisku pētījumu un cilvēku, kuri palīdz bērniem, darba pieredzi. Mēs ceram, ka tie tev palīdzēs.



JA TEV TIEK DARĪTS PĀRI

- Galvenais, kas tev ir jāatceras, ja tu jūti, ka tev tiek darīts pāri: **nevienam nav tiesību pret tevi tā izturēties!** Pat ja varmāka apgalvo, ka tu pats pie tā esi vainīgs vai arī ka tas bija tikai joks, tas neattaisno viņa rīcību! Mobings vienmēr ir NETAISNĪGS!
- Ja mobings liek tev justies nevajadzīgam, bezspēcīgam vai vainīgam, tad zini, ka tieši to arī vēlas panākt varmāka. Tas ir vienīgais veids, kā pats varmāka var justies stiprs un svarīgs.
- Dažreiz varmākam pašam ir problēmas vai nedrošības sajūta, ko viņš cenšas noslēpt, darot pāri citiem (piemēram, bērni, kuri tiek pārāk bargi sodīti mājās, var izgāzt to uz citiem skolā, lai „liktu viņiem samaksāt” par pašu mājās piedzīvoto).

KĀ TEV RĪKOTIES?

1. **Saglabā mieru!** Vispirms tu vari mēģināt ignorēt pāridarītāju. Tas darbojas, ja varmāka tikai mēģina noskaidrot, vai spēj tevi sāpināt un likt tev zaudēt savaldīšanos. Tas var nelīdzēt, ja varmāka jau sācis rīkoties vai pat uzbrūk tev fiziski.
2. **Ej projām!** Ja tas ir iespējams, ej projām no varmākas. Izvairies no situācijām un vietām, kur tev parasti uzbrūk varmāka vai kur nav citu cilvēku. Turies citu cilvēku, it īpaši pieaugušo un skolo-tāju, tuvumā. Citu cilvēku klātbūtne var atbaidīt varmāku. Ja tev tiek darīts pāri pa ceļam uz skolu, padomā, vai nevari izmantot citu ceļu uz skolu un atpakaļ uz mājām.



3. **Pasaki viņam, kas tev nepatīk!** Skaidri un mierīgi pasaki varmākam, ka tev nepatīk tas, ko viņš dara, un ka viņam tas ir jāpārtrauc darīt, dari to, izmantojot konkrētus izteicienus kā, piemēram – „Izbeidz!” un „Man sāp!”
4. **Atbildi ar joku vai esi atjautīgs!** Piemēram, ja kāds tevi nosauc par govi, pasaki paldies par komplimentu, jo govīm ir tik skaistas acis ar garām, tumšām skropstām. Šāda atbilde parasti samulsina pāridarītāju. Humors ir viens no visiedarbīgākajiem veidiem, lai atbrūnotu varmāku, bet tas ir arī grūts veids. Mobinga upuri ne vienmēr spēj izdomāt veiklu atbildi. Tev var palīdzēt, ja tu izstāstīsi kādam, kam tu uzticies.

5. **Izstāsti kādam par mobingu!** Atrodi kādu, kam tu uzticies, vēlams pieaugušo. Izstāsti viņam, kas notiek. Izstāstīdams kādam par mobingu, tu nesūdzies, bet gan aizstāvi savas tiesības! Tas tev palīdzēs labāk izprast biedējošo situāciju un pārvarēt nepatīkamās izjūtas. Citi cilvēki varēs sniegt tev atbalstu un palīdzēt atrast veidu, kā apturēt varmāku, tikai tad, ja tu izstāstīsi viņiem par savām problēmām. Svarīgi, lai cilvēks, kam tu esi izlēmis izstāstīt, respektē tavu vēlēšanos neiejaukties, vispirms neparunājot ar tevi. Cilvēki, kam tu izlemsi izstāstīt, var reaģēt dažādi. Ja kāds tev teiks: „Tu pats esi vainīgs!” vai „Tas, kas tevi nenogalina, padara tevi stiprāku! Gan pāries!”, zini, ka viņam nav taisnība! Dažreiz pieaugušie neko nezina par mobinga patieso dabu un tā sekām. Tādēļ ir vēlams arī izstāstīt skolas psihologam vai sociālajam pedagogam – viņi ir apmācīti palīdzēt bērniem, kuri kļuvuši par mobinga upuriem.
6. **Kibermobinga gadījumā saglabā varmākas sūtītos ziņojumus un e-pasta vēstules**, pat ja tu pēc iespējas ātrāk vēlies atbrīvoties no lietām, kas tevi sāpina. Šādi tu varēsi saglabātos materiālus nodot policijai, lai apturētu varmāku. Tu vari arī vērsties pēc padoma un palīdzības: **Latvijas Drošāka interneta centrā** (skat. <http://www.drossinternets.lv/page/3>) – tas ir viņu darbs palīdzēt bērniem un jauniešiem būt drošībā internetā.
7. **Zvani bērnu palīdzības dienestam uz 116 111!** Ja nav neviena, ar ko tu varētu parunāt par mobingu, piezvani bērnu palīdzības dienestam. Viņi var tev palīdzēt un dot padomu.
8. **Informē policiju!** Tev var nākties informēt policiju ļoti nopietna mobinga gadījumā. Tu to vari izdarīt pats, piezvanot policijai uz 110, vai arī tu vari lūgt savus vecākus vai skolotāju palīdzēt tev piezvanīt. Tev nav jājūtas neērti par to, ka esi piezvanījis uz policiju – viss, ko tu dari, tas ir aizstāvi savas tiesības!

POLICIJA - 110

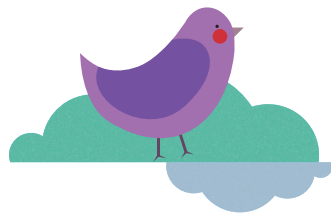
BĒRNU PALĪDZĪBAS DIENESTS - 116 111

NEDERĪGS VAI PAT KAITĪGS PADOMS

- Cilvēki var tev dažreiz iedot padomu, kas tev nepalīdzēs. Piemēram: „Tiec tam pāri!”, „Gan pāries!”, „Tas, kas tevi nenogalina, padara tevi stiprāku!”, „Mobings ir normāla parādība, ikviens to ir izjutis!” vai „Stājies viņam pretī, neesi nīkulis!”. Klusībā ciest un cerēt, ka mobings beigsies pats no sevis, nav risinājums. Ilgstošas ciešanas var iedragāt tavu veselību. Cīnīties pretī ir ļoti bīstams risinājums – tas darbojas tikai tad, ja esi pārliecināts, ka uzveiksi varmāku un tev ir pietiekami daudz atbalstītāju. Pretējā gadījumā tas padarīs mobingu vēl ļaunāku, jo varmāka gaidīs, ka tu cīnīsies pretī, vai arī izmantos to, lai attaisnotu savas turpmākās darbības. Var arī gadīties, ka tu esi tas, kurš tiek sodīts par nepiedienīgu uzvedību, nevis pāridarītājs.

NEVIENAM NAV TIESĪBU SAGĀDĀT TEV CIEŠANAS UN TEV IR VAIRĀKI LABI VEIDI, KĀ SEVI AIZSTĀVĒT!





JA TU ESI KĀDAM DARĪJIS PĀRI

Principā ikviens kādreiz var izturēties kā varmāka. Ikviens vēlas justies svarīgs un gūt savu vienaudžu uzmanību, taču dažreiz cilvēki izmanto nepieņemamus līdzekļus, lai to sasniegtu. Vai tu esi ievērojis, ka gūsti prieku uz kāda cita ciešanu rēķina, sāpinot viņu, lai parādītu citiem, cik stiprs tu esi, vai arī esi uz kādu tik dusmīgs, ka gribi atriebties?

Ja tā, tad IZBEIDZ! Tev nav tiesību apzināti sagādāt kādam ciešanas. Ikvienam cilvēkam ir tiesības uz drošību un cieņu. Kā pāridarītājs tu vari piedāvāt izklaidi citiem un tev var likties, ka esi populārs, taču pētījumi liecina, ka patiesībā varmākas nepatīk nevienam.

Pētījumi arī liecina, ka cilvēki, kuri varmācīgi izturas pret citiem skolā, turpina tāpat uzvesties arī tad, kad kļūst pieauguši, un tas tiem dzīvē var radīt daudz problēmu. Mobings ir slikts arī tev pašam!

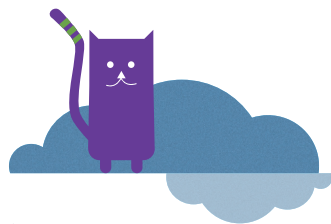
KĀ TEV RĪKOTIES?

1. **Atceries gadījumu, kad tevi kāds bija sāpinājis.** Kā tu tobrīd juties? Mēģini iedomāties sevi tā vienaudža vietā, kuram tu nodari pāri. Kā tas tev liek justies?
2. **Izbeidz citus sāpināt.** Tas var nebūt viegli, it īpaši, ja ir cilvēki, kuri vēlas, lai tu turpinātu. Tev nepieciešams spēks un drosme, lai izturētos pret citiem ar cieņu.
3. **Atrisini situāciju, mēģinot salīgt mieru.** Piemēram, tu vari atvainoties cilvēkam, kuram esi darījis pāri. Tas var būt ļoti grūti izdarāms, taču pēc tam jūs abi jutīsieties daudz labāk.

4. **Atrodi citus veidus, kā justies svarīgam un piesaistīt uzmanību.** Ir daudz pozitīvu veidu, kā piesaistīt uzmanību. Padomā par lietām, ko tu vari darīt labi. Vai tev pietiek drosmes, lai pievienotos teātra pulciņam? Vai esi ieinteresēts izmēģināt spēkus kādā sporta veidā?
5. **Pārrunā, kā tu vari kļūt par pozitīvu līderi, ar pieaugušo, kam tu uzticies.** Mēģini būt iecietīgs pret tiem, kas ir citādi. Patiesībā mēs visi esam atšķirīgi un nav divu cilvēku, kas būtu pilnīgi vienādi. Tieši šīs atšķirības padara dzīvi interesantu. Spēja sazināties ar daudziem cilvēkiem dod mums iespēju iepazīt dažādus uzskatus.
6. **Lūdz pieaugušo palīdzību.** Ja tu esi dusmīgs uz cilvēku, kam nodarīji pāri, un tev liekas, ka viņš to ir pelnījis, un tev ir grūti atrast mierīgu situācijas risinājumu, lūdz pieaugušo palīdzību. Piemēram, parunā ar skolas psihologu, jo viņš ir apmācīts, lai risinātu problēmas starp cilvēkiem. Salieciet galvas kopā un padomājiet, ko citu tu varētu darīt tā vietā, lai sāpinātu citus.

**NEVIENAM NAV TIESĪBU SAGĀDĀT
CITIEM CIEŠANAS! NEKAS NEATTAISNO
MOBINGU!**





JA TU REDZI, KA KĀDAM TIEK DARĪTS PĀRI

Ja tu redzi, ka kādam tiek darīts pāri, neaizmirsti, ka gan varmākam, gan viņa upurim ir samērā grūti pārtraukt notiekošo. Zini, ka mobings vienmēr ir nepieņemams, lai ko arī neteiktu varmāka, lai attaisnotu savu rīcību. Mobings iespējams tikai tad, ja vērotāji to atbalsta vai arī izliekas to neredzam. Upura aizstāvēšana bieži vien ir vienīgais veids, kā izbeigt mobingu.

Tas nozīmē, ka tu vari izbeigt mobingu! Ja tu neiejauksies tagad, tu vari kļūt par varmākas nākamo upuri!

KĀ TEV RĪKOTIES?

1. **Ja jūties pietiekami drošs, tu vari iejaukties pats** un pateikt, ka tas ir mobings un tas ir nekavējoties jāizbeidz. Vajadzīga liela drosme, lai šādi iejauktos.
2. **Ja tu jūti, ka pats nespēj stāties pretī varmākam, izstāsti pieaugušajiem par mobingu.** Izstāstīdams kādam par mobingu, tu nesūdzies, bet gan aizstāvi savas un citu tiesības! Ikvienam cilvēkam ir tiesības uz drošību un cieņu gan skolā, gan ārpus tās. Skolotājs, skolas psihologs vai sociālais pedagogs ir tie cilvēki, kas tev palīdzēs vislabāk. Skolas psihologi un sociālie pedagogi ir apmācīti, lai risinātu mobinga gadījumus.
3. **Ja tu redzi mobingu internetā,** tu par to vari pastāstīt Latvijas Drošāka interneta centram (skat. <http://www.drossinternets.lv/page/3>) – tas ir viņu darbs palīdzēt bērniem un jauniešiem būt drošībā internetā.

4. **Ja iespējams, dari zināmu mobinga upurim, ka tu neuzskati mobingu par pareizu un ka tu vēlies viņam palīdzēt.** Pat daži uzmundrinājuma vārdi vai draudzīgs vārds upurim var nozīmēt ļoti daudz. Visgrūtāk mobinga upurim ir paciest to, ka visi redz, kas notiek, taču neviens neko nedara. Tas liek viņam just, ka visiem ir vienalga. Mazākais, ko tu vari izdarīt, ir darīt zināmu, ka tev nav vienalga.
5. **Ja tu pats baidies iejaukties, palūkojies apkārt, vai neredzēsi kādu, kurš tev var palīdzēt apturēt varmāku.** Varmākam ir vajadzīgi skatītāji un viņu atbalsts. Ja viņš zaudē skatītājus, viņam nav iemesla turpināt mobingu.

**MOBINGS RADA SPRIEDZI UN
IETEKMĒ ATTIECĪBAS VISĀ KLASĒ.
MOBINGS VIENMĒR IR
NEPIEŅEMAMS!**





KO JŪS VARAT IZDARĪT, LAI NOVĒRSTU MOBINGU UN RADĪTU KLASĒ POZITĪVU ATMOSFĒRU

1. **Iepazīstiet savus skolēnus.** Organizējiet pasākumus bērniem un pavadiet ar viņiem kopā laiku starp stundām. Ārpusstundu darbs dod iespēju vienam otru labāk iepazīt. Pozitīvas un uzticības pilnas attiecības starp skolēniem un skolotājiem ļauj vieglāk iedibināt noteikumus. Šādu attiecību izveidošanai nepieciešams laiks un jums to patiešām jāgrib.
2. **Nodibiniet kontaktus ar vecākiem.** Sadarbībai starp skolu un mājām ir jāsākas tajā brīdī, kad bērns sāk iet skolā. Izstāstiet vecākiem, kāda uzvedība no skolēniem tiek sagaidīta skolā, un noskaidrojiet, ko vecāki sagaida no skolas. Vecākiem ir svarīgi sajūst, ka viņu viedoklim ir nozīme, un apzināties skolas un māju kopīgo atbildību par bērnu. Tas būs iespējams tikai tad, ja pret vecākiem izturēsieties ar cieņu un ar viņiem pastāvīgi sadarbosieties. Sadarbība ar vecākiem ir veiksmīgāka tad, ja tā balstīta uz kopīgām vērtībām un mērķiem. Mudiniet vecākus sazināties ar jums, ja nepieciešams. Tikai zinot vien, ka skola ir atvērts un uz sadarbību orientēts partneris, palīdz vecākiem mazināt daudzas bažas.
3. **Noskaidrojiet katra skolēna stiprās puses un dariet to zināmu pārējiem skolēniem.** Stipro pušu ievērošana un atzīšana palīdz bērniem labāk tikt galā ar savām vājajām pusēm. Šī apziņa vairo pašpārliecību, kas ir pamats tam, lai justos labi.

Skolēns, kurš jūtas labi savā klasē, sasniedz labākus rezultātus mācībās.

4. **Pievērsiet uzmanību pozitīvai uzvedībai.** Pozitīva uzvedība bieži tiek uzskatīta par pašsaprotamu un tikai negatīva uzvedība izraisa reakciju. Kad skolēni redz, ka skolotāji pievērš uzmanību arī pozitīvai uzvedībai, tas samazina viņu vajadzību sekot negatīvas uzvedības paraugam.
5. **Veiciniet saskarsmi starp skolēniem.** Regulāri mainiet sola biedrus un veidojiet dažādas darba grupas. Tas iemāca bērniem strādāt kopā arī ar tiem, ar kuriem viņiem nav labas attiecības. Ir svarīgi, lai bērni zinātu, ka viņiem nav jābūt draugos ar visiem, taču viņiem jāspēj strādāt kopā ar ikvienu. Šādas sadarbības iemaņas ir ļoti svarīgas, lai skolēnos attīstītu iecietību.
6. **Radiet iespēju visu skolēnu iesaistīšanai klases pasākumos.** Ikviens skolēns vēlas justies piederīgs un vajadzīgs savai klasei. Ir svarīgi atcerēties, ka skolēnu attieksmi lielā mērā nosaka skolotāja attieksme.
7. **Pārdomājiet, kā jūs uzturēsiet kārtību klasē.** Kārtība klasē ļauj skolēniem justies drošībā un tā arī rada drošu vidi. Tas palīdz novērst daudzas problēmas, mobingu ieskaitot. Izstāstiet skolēniem, kāda uzvedība no viņiem tiek gaidīta, un nosakiet klasei noteikumus. Iesaistiet skolēnus noteikumu izstrādāšanā un pārrunājiet ar viņiem, ko viņi var darīt, lai radītu pozitīvu atmosfēru un kāda veida klases daļa viņi vēlētos būt. Pārrunājiet arī noteikumu neievērošanas sekas. Esiet pastāvīgi noteikumu ieviešanā. Bērniem ir vieglāk ievērot noteikumus, ja viņi zina, kādi tie ir un kas būs, ja tie netiks ievēroti.
8. **Iemāciet skolēniem, kā risināt problēmas.** Problēmas un konflikti ir cilvēka ikdienas dzīves sastāvdaļa, un tas ne vienmēr nozīmē kaut ko negatīvu. Diemžēl neprasmīgs konflikta risinājums var novest pie nopietnākām problēmām, mobingu ieskaitot. Skolēniem bieži pietrūkst iemaņu problēmu risināšanai. Tādēļ ir dabiski, ja skolotājiem ir viņiem jāiemāca, kā to darīt.

9. **Noskaidrojiet, kas ir mobings.** Ir ļoti svarīgi, lai jūs kā skolotājs zinātu, ka ikviens konflikts un strīds nav mobings. Lai spētu iekļauties, kad tas ir nepieciešams, jums ir jāizprot problēma un jāspēj izlemt, vai tas ir mobings vai kāda cita problēma. Ir svarīgi, lai jūs kā skolotājs apzinātos savu atbildību drošības un labklājības garantēšanai saviem skolēniem.
10. **Izskaidrojiet saviem skolēniem, kas ir mobings un kā viņiem rīkoties mobinga gadījumā.** Bērnu izpratne par mobingu bieži vien ir ļoti ierobežota. Piemēram, viņi var nezināt, ka citu skolēnu ignorēšana arī var būt mobings vai arī, ka ikvienam ir tiesības justies droši skolā un šīs tiesības ir saistītas ar pienākumu uzvesties tā, lai ikviens justos droši. Izskaidrojiet skolēniem, ka ikvienam ir tiesības un pienākums runāt par mobingu, jo šādi viņi iestājas par savām un citu tiesībām. Runāšana par mobingu nav sūdzēšanās. Ikvienam ir tiesības un pienākums runāt par mobingu arī tad, ja viņš redz, ka kādam citam tiek darīts pāri. Izskaidrojiet, ka viņiem kā vērotājiem ir lielākas izredzes izbeigt mobingu – tā nav problēma, ko rada varmāka viens pats, jo vērotāju pasivitāte arī to veicina.





KĀ JŪS VARAT PAMANĪT MOBINGU UN NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ IEJAUKTIES?

1. **Esiet uzmanīgs un vērojiet skolēnu uzvedību.** Nekavējoties iejaucieties, ja jums liekas, ka kādam tiek darīts pāri. Piemēram, ja divi skolēni viens otru stumda un grūsta starpbrīdī un jūs neesat pārliecināts, vai tas ir joks vai varmācība, pieejiet pie viņiem un pavaicāji, ko viņi dara. Dažreiz pietiek ar draudzīgu jautājumu kā, piemēram, „Vai šeit notiek kas interesants?” Redzot pušu reakciju, jūs zināsiet, cik nopietni tas ir.

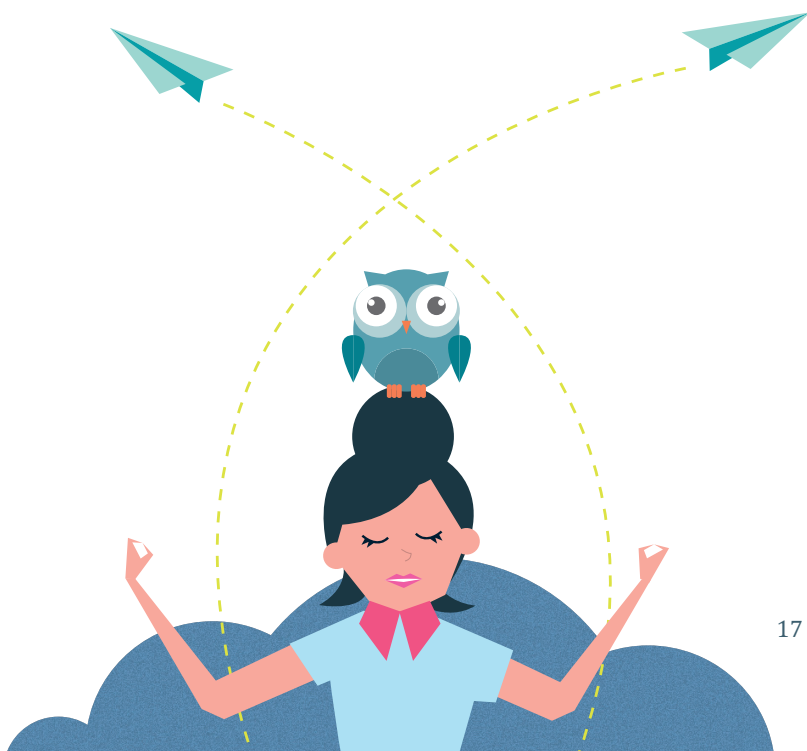
- Ja tā ir fiziski vardarbīga spēle starp diviem skolēniem, jūs varat viņiem vienkārši pateikt, ka viņiem abiem ir tiesības pārtraukt spēli jebkurā brīdī, kad tā vairs nešķiet saistoša vai kādam tiek nodarītas sāpes. Vērojiet viņu turpmākās darbības un nekavējoties iejaucieties, ja situācija kļūst nekontrolējama.
 - Ja pamanāt potenciālu mobingu, sakiet skolēniem, ka skolā mobings nav pieļaujams. Sakiet viņiem, ka jūs par situāciju informēsiet klases audzinātāju un jautājums tiks nekavējoties atrisināts. Ir svarīgi, lai jūs nekavējoties reaģētu, nevis paietu garām, neko nedarot.
2. **Novirziet skolēnus uz citām aktivitātēm.** Ja jūs pamanāt skolēnus, kuri rotaļājas pārāk agresīvi, novirziet viņus uz līdzīgām darbībām, kur risks, ka kāds varētu ciest, ir mazāks. Piemēram, ja bērni ārā viens uz otru mētājas ar čiekuriem, iejaucieties rotaļīgā manierē – uzzīmējiet uz koka mērķi un ierosiniet bērniem trāpīt mērķī. Šāda pieeja, protams, prasa vairāk pūļu, ja skolēni ir vecāki.
 3. **Iejaucieties fiziski, ja nepieciešams.** Ja ir acīmredzams, ka kautiņš starp skolēniem vienai no pusēm sagādā ciešanas, nepieciešams fiziski izšķirt kautiņa dalībniekus. Ja jūtat, ka jūs to nespējat izdarīt, meklējiet palīdzību. Skolas darbinieku pienākums ir iejaukties un garantēt bērnu drošību.
 4. **Reagējiet uz ikvienu skolēnu, kurš vēršas pie jums ar bažām par mobingu.** Lai arī jums var likties, ka tas ir kaut kas nenozīmīgs vai arī jūs domājat, ka skolēnam pašam ir jātiekas ar to galā, šis var nebūt tas gadījums. Skolēni bieži klusēdami cieš gadiem ilgi, jo viņi ir pārāk nobijušies, lai kaut ko pasāktu, vai arī neviens nepievērš uzmanību viņu bažām. Turklāt katrs bērns ir atšķirīgs, un apvainojums, ko lielākā daļa uztver kā joku, var sagādāt daudz ciešanu citiem.
 5. **Izrādiet interesi par skolēnu, kuru pārējie klasē bieži atstumj, un virziet pārējos uz to, lai viņi pieņemtu šo skolēnu.**



KĀ VAR TIKT ATRISINĀTI MOBINGA GADĪJUMI?

1. **Saglabājiet mieru, pat ja tas ir ļoti grūti izdarāms.** Jūs kā skolotājs esat profesionālis un jūsu uzvedībai ir jābūt par piemēru skolēniem. Rīkojoties emociju vadīts, jūs varat pieņemt lēmumus, kurus vēlāk nožēlosiet.
2. **Novērtējiet savas prasmes un savas izjūtas.** Vai jūs spējat pats atrisināt šo situāciju vai arī jums nepieciešama palīdzība? Ja nepieciešams, atrodiēt kādu, ar kuru jūs varat sazināties, lai saņemtu palīdzību (piem., skolas psihologu). Nav jākaunas atzīt, ka jums ir bail vai jūs nezināt, kā risināt šo problēmu. Taču nav pieļaujams, ka situācija tiek ignorēta vai arī skolēni atstāti vieni paši ar viņu problēmām.
3. **Runājiet ar skolēniem, kuriem tiek darīts pāri.** Ir svarīgi, lai skolēni, kuriem tiek darīts pāri, sajustu, ka viņi ir pamanīti un viņi nav vieni ar savām problēmām. Viņiem arī ir jāzina, ka viņi aizstāv sevi, kad stāsta par mobingu, un ka tas pirmais nozīmīgais solis, lai izbeigtu mobingu. Iedrošiniēt viņus izstāstīt par notikušo. Nepiedāvājiet ātrus risinājumus, bet ļaujiet viņiem stāstīt un klausieties. Šī var būt pirmā reize, kad viņi par to kādam stāsta. Piedāvājot ātrus risinājumus, jūs varat likt cietušajam bērnam justies nesaprastam. Atbalstiet viņu un mierīgi izvaicājiet, kad skolēnam tika darīts pāri, kas tieši notika un kas tajā piedalījās. Pavaicājiet cietušajam bērnam, ar kuriem no pārējiem skolēniem viņš labi saprotas un kuri viņu atbalsta. Sakiet viņam, ka viņa problēma tiek risināta un ka viņš vienmēr var vērsties pie jums pēc palīdzības.

4. **Runājiet ar varmāku.** Lai arī jums var būt pretrunīgas jūtas pret varmāku, ir svarīgi, lai jūs kā skolotājs izturētos pret viņu ar cieņu. Ja jūs runāsiet mierīgi un stingri, pastāv lielāka varbūtība, ka varmāka jūsu vārdus uzklausi. Ir svarīgi likt varmākam saprast, ka viņa uzvedība ir nepieņemama un tā ir jāizbeidz. Lai arī varmāka var sākt atvainoties vai minēt attaisnojumus savai rīcībai, ir svarīgi viņam pateikt, ka mobingam nav attaisnojumu un tas ir jāpārtrauc. Jūs varat pavaicāt varmākam, kā viņš atrisinātu situāciju. Ja saruna būs veiksmīga un varmāka patiešām sapratīs, ka viņa uzvedība ir bijusi nepareiza, viņš spēs ieteikt risinājumu. Ir svarīgi, lai varmākam būtu iespēja mainīt viņa uzvedību. Tādēļ jums nevajadzētu steigties ar varmākas vecāku aicināšanu ierasties skolā, jo tas var visu padarīt tikai sliktāku. Varmākam ir jāpasaka, ka skolotājs kādu laiku viņu cieši uzraudzīs arī pēc tam, kad problēma būs atrisināta. Ja skolēns turpina uzvesties varmācīgi, nākamajiem soļiem ir jābūt stingrākiem (piem., uzaicinot viņa vecākus ierasties skolā vai papildus iesaistot atbalsta speciālistus).



5. **Kopīga saruna.** Ja cietušais skolēns tam piekrīt un jūs esat pārliecināts, ka spējat vadīt šādu sarunu, jūs varat cietušo skolēnu un varmāku uzaicināt kopīgi izrunāt problēmu. Ir svarīgi, lai saruna būtu mērķēta uz turpmāko uzvedību un vienošanos, nevis kavēšanos pagātnes notikumos.
6. **Seko jiet situācijai.** Pat pēc veiksmīgas sarunas ar cietušo skolēnu un varmāku, ir svarīgi kādu laiku vērot abu pušu uzvedību. Ir svarīgi, lai cietušais skolēns sajustu, ka viņš ir pasargāts un nav viens pats, un varmākam jāzina, ka viņš nedrīkst turpināt tā uzvesties.



7. **Atrodiet un iesaistiet skolēnus atbalstam.** Atrodiet cietušā skolēna draugus un iesaistiet viņus skolēna atbalstīšanā. Ja cietušajam skolēnam nav draugu, jūs varat iesaistīt vecākus skolēnus. Lai izvairītos no atsevišķu skolēnu nonākšanas uzmanības centrā, atrodiet jūsu klasei „draugu” klasi un noskaidrojiet, kas kuru skolēnu atbalstīs. Jūs varat noorganizēt kopīgus pasākumus vai stundas ar „draugu” klases audzinātāju (piem., vecākie skolēni vada jaunāko skolēnu stundas vai jaunākie skolēni uzstājas vecākajiem). Tas palīdzēs bērniem vienam otru labāk iepazīt un dos tiem drosmi runāt vienam ar otru, ja nepieciešams.
8. **Informējiet vecākus par mobingu, taču neļaujiet tiem iejaukties.** Informējiet vecākus, ka mobinga jautājums skolā tiek pienācīgi risināts. Izskaidrojiet viņiem, ko viņi var darīt, lai atbalstītu savus bērnus. Lieciet vecākiem saprast, ka viņu mierīga izturēšanās jebkurā situācijā rāda piemēru bērniem un uzlabo viņu spēju justies droši skolā. Informējiet viņus, ka nepieciešamības gadījumā skola iesaistīs vecākus. Informējiet vecākus par problēmām.
9. **Ja jūs redzat, ka sadarbība ar vecākiem problēmu nav atrisinājusi, var nākties iesaistīt bērnu tiesību aizsardzības speciālistu (sociālo darbinieku, bāriņtiesu).** Bērnu tiesību aizsardzības speciālistam ir tiesības un iespējas ievākt vairāk informācijas par ģimeni un attiecīgi rīkoties.
10. **Sazinieties ar policiju, ja mobings ir ļoti nopietns un skolas veiktie pasākumi nav atrisinājuši šo jautājumu.** Katrai skolai ir savi noteikumi, kas ir jāievēro. Ir svarīgi, lai cietušais skolēns saņem palīdzību un lai varmāka saprot, cik nepieņemama ir viņa uzvedība. Saskaņā ar Krimināllikumu bērns var tikt atzīts par vainīgu, proti, pamatojoties uz Krimināllikumu, viņš var tikt sodīts, sākot no 14 gadu vecuma. Likums „Par audzinoša rakstura piespiedu līdzekļu piemērošanu bērniem” attiecas uz pārkāpumiem, kurus izdarījuši bērni vecumā no 11 līdz 18 gadiem (administratīvo pārkāpumu lietas un materiālus par pārkāpumu izskata pašvaldības administratīvā komisija, kriminālprocesā var piemērot arī tiesa soda vietā)



IZGLĪTĪBAS IESTĀDES PIENĀKUMI UN ATBILDĪBA

Izglītības iestādes pienākums gādāt par bērnu drošību noteikts vairākos normatīvajos aktos.

Bērnu tiesību aizsardzības likuma 72.panta pirmā daļa nosaka: „Bērnu aprūpes, izglītības, veselības aprūpes un citu tādu iestāžu vadītāji un darbinieki, kurās uzturas bērni, (..) ir atbildīgi par bērna veselības un dzīvības aizsardzību, par to, lai bērns būtu drošībā, lai viņam tiktu sniegti kvalificēti pakalpojumi un ievērotas citas viņa tiesības.” Saskaņā ar tā paša panta otro daļu izglītības iestāžu vadītāji un darbinieki par izdarītajiem pārkāpumiem saucami pie disciplinārās vai citas likumā noteiktās atbildības.

Izglītības likuma 55.panta 8.punkts nosaka izglītojamā tiesības uz dzīvībai un veselībai drošiem apstākļiem izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos. Tā paša likuma 30.panta pirmā daļa nosaka izglītības iestādes vadītāja atbildību par bērna tiesību uz drošību nodrošināšanu:

„Izglītības iestādes vadītājs atbild par izglītības iestādes darbību un tās rezultātiem, par šā likuma un citu izglītības iestādes darbību reglamentējošo normatīvo aktu ievērošanu.”

Konkrētus pienākumus, kas izglītības iestādes vadītājam veicami izglītojamo drošības nodrošināšanai, nosaka Ministru kabineta 2009.gada 24.novembra noteikumi Nr. 1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” (turpmāk – Noteikumi). Saskaņā ar Noteikumiem izglītības iestādes vadītājam ir pienākums veikt šādas darbības:

- plānot un organizēt izglītojamo drošības pasākumus izglītības iestādē un tās rīkotajos pasākumos (Noteikumu 3.2.punkts);
- organizēt izglītojošus pasākumus par izglītojamo drošību, tai skaitā vardarbības un ievainojumu profilakses jautājumos (Noteikumu 3.4.punkts);
- nodrošināt izglītojamam, kurš apdraud savu vai citu personu drošību, veselību vai dzīvību, mācības citā telpā sociālā pedagoga, izglītības psihologa vai cita pedagoga klātbūtnē (Noteikumu 5.¹ 2.punkts);
- rīkojumā noteikt atbalsta personāla pienākumus, lai veicinātu turpmāko sadarbību ar izglītojamo un vecākiem un izstrādātu atbalsta pasākumus atbilstoši izglītojamā vajadzībām un situācijai (Noteikumu 5.¹⁴.punkts);
- ja izglītojamā uzvedībā nav uzlabojumu un vecāki nevēlas sadarboties ar izglītības iestādi, bet situācijas risināšanā vēlas iesaistīt citus speciālistus, nosūtīt šo informāciju attiecīgajai pašvaldībai (Noteikumu 5.² punkts).

Saskaņā ar Noteikumiem ikvienas izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumos jābūt regulētiem šādiem jautājumiem:

- **izglītojamo uzvedības noteikumiem** izglītības iestādē, tās teritorijā un izglītības iestādes organizētajos pasākumos (Noteikumu 6.1.punkts) un atbildībai par iekšējās kārtības noteikumu neievērošanu (Noteikumu 6.6.punkts);

- **izglītojamā rīcībai**, ja izglītojamais kādas personas darbībā saskata draudus savai vai citu personu drošībai (Noteikumu 6.4.punkts);
- **vadītāja un pedagogu rīcībai**, ja tiek konstatēta fiziska vai emocionāla vardarbība pret izglītojamo (Noteikumu 6.5.punkts).

Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa 201.⁶⁶ pants paredz izglītības iestādes vadītāja un darbinieku atbildību par noteiktā tiesiskā regulējuma neievērošanu: „Par izglītojamo drošības noteikumu pārkāpšanu izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos - izsaka brīdinājumu vai uzliek naudas sodu izglītības iestādes darbiniekam no trīsdesmit pieciem līdz septiņdesmit *euro*, bet izglītības iestādes vadītājam — no septiņdesmit līdz divsimt astoņdesmit *euro*.” Saskaņā ar Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa 236.⁹ pantu administratīvo pārkāpumu lietas izskata Izglītības kvalitātes valsts dienests.



IETEICAMĀ LITERATŪRA

SKOLĒNIEM

- Elliott, M. Bullying. Hodder Children's Books, 2006.

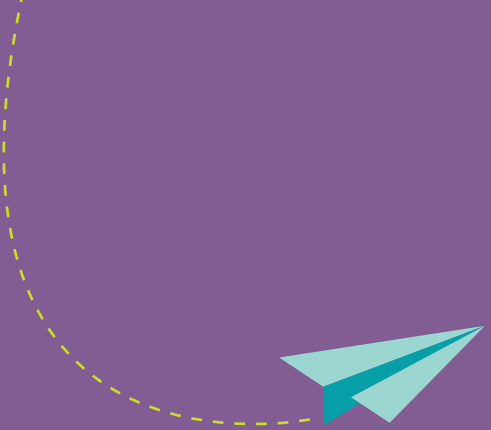
SKOLOTĀJIEM, VECĀKIEM

- Povilaitis R., Jasoļone J., Kuriene A. u.c.
Skola bez terora. – AS Paraugtipogrāfija, 2008.

NODERĪGAS MĀJASLAPAS:

- Biedrība „Mobingstop” www.mobings.lv
- Nodibinājums „Centrs Dardedze”
www.centrsdardedze.lv
- Portāls “Drosme Draudzēties” meklēt mājaslapā:
www.drosmedraudzeties.lv
- Portāls „Palīgs vecākiem” <http://paligsvecakiem.lv/>
- Portāls par drošu bērnību „Džimba” www.dzimba.lv
- Latvijas Skolu psihologu asociācijas metodiskie ieteikumi darbā ar skolēniem, kuriem ir agresīva uzvedība
http://izm.izm.gov.lv/upload_file/Ministrija/2012/Peetijums_agresiiva_uzv_2012.pdf

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or ledger paper. There are no margins, text, or other markings on the page.



Tiesībsarga birojs

Baznīcas iela 25

Rīgā, LV-1010

Biroja tālr: 67686768

tiesibsargs@tiesibsargs.lv

www.tiesibsargs.lv



Seko tiesībsargam:
Tiesibsargs_LV

2014