



# **Mobinga novēršanas programma (agresijas līmeņa mazināšanai klašu kolektīvos)**

Izstrādāja: Mag. ped. Maija Butlere-Bērziņa, Liene Voronenko

*Šī Mobinga novēršanas programma ir izdota ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu.*

*Par programmas saturu atbild biedrība "Attīstības centrs ģimenei"*

Rīga, 2016

## Priekšvārds

Biedrība “Attīstības centrs ģimenei” ir nevalstiskā organizācija, kas kopš 2009.gada realizē inovatīvus pasākumus sociālās iekļaušanas un izglītības attīstības jomā. Šo gadu laikā sadarbībā ar vispārējās izglītības iestādēm abu šo jomu sinerģija ir pierādījusi, ka mūsdienu sabiedrība nav iedomājama bez kompleksiem un esošo situāciju respektējošiem risinājumiem. Piemēram, paaugstinātais agresijas līmenis, par kuru desmit gadus atpakaļ tika runāts tikai ārvalstu ziņās, ir kļuvis par dabisku krīzes un ikdienas situāciju raksturojošu fenomenu visās jomās Latvijā. Pasaules prakse rāda, ka paaugstinātās agresijas ignorance nereti noved pie milzīgām traģēdijām un šobrīd viena no šādām riska jomām ir izglītības vide. ASV un Norvēģijas, kā arī kaimiņu valsts Igaunijas pieredze māca, ka būtiski ir apzināties, kas rada agresiju vienaudžu vidū, nodrošināt vidi, kurā agresijas iespējas ir minimizētas un vienlaikus – sagatavot skolu personālu efektīvai agresijas mazināšanas gan preventīvos, tā krīzes gadījumos.

Ilgstošā sadarbībā ar Latvijas izglītības iestādēm biedrība ciešā sadarbībā ar psihologiem un sociālajiem darbiniekiem pētīja vienas no agresijas formām – mobinga grupā – rašanās cēloņus, dinamiku, rīku efektivitāti mobinga situāciju mazināšanai un personāla informēšanas un izglītošanas iespējas par šo dinamiku.

Programmas izstrādes laikā tika vadītas praktiskas nodarbības ar konkrētām bērnu grupām, veiktas ekspertintervijas, vērtēti klašu attiecību dinamiku rezultāti, kā arī veikti pētījumi, kas palīdzētu piedāvāt ikvienai izglītības iestādei piemērotākos risinājumus, ka minimizēt mobinga negatīvās izpausmes un radīt bērna attīstībai drošu vidi izglītības iestādē. Lai nodrošinātu sensitīvo datu aizsardzību, turpmāk programmā atsaucēs uz praktisko darbu tiek minēti apzīmējumi un raksturojošie kritēriji, neminot konkrētas izglītības iestādes vai citus identificējošus datus.

## Saturs

Priekšvārds .....	2
Vispārējs situācijas raksturojums Latvijā.....	4
Normatīvais regulējums .....	6
Vispārējs situācijas raksturojums ārvalstīs.....	7
Programmas pamatojums .....	9
Programmas mērķi .....	9
Programmas mērķauditorija .....	9
Programmas rezultāti.....	10
Vispārējā analīze.....	11
Kāpēc ir svarīgi runāt par mobingu? .....	11
Kā un kāpēc rodas mobings?.....	13
Vienaudžu savstarpējās vardarbības upura riska faktori .....	13
Vienaudžu savstarpējās vardarbības veicēja pazīmes un riska faktori .....	14
Vienaudžu savstarpējās vardarbības sekas .....	14
Izglītības iestādes uzdevumi vienaudžu savstarpējās vardarbības novēršanai/ierobežošanai.....	15
Aktivitātes, kas mazina vienaudžu savstarpējo vardarbību izglītības iestādē.....	15
Vienaudžu savstarpējās vardarbības atklāšana.....	16
Darbs ar akūto mobingu.....	16
Mobinga programmas moduļi ieviešanai klašu kolektīvos .....	19
Moduļu apraksts un nodarbības .....	20
Priekšizpēte .....	20
Grupas modulis .....	22
“ES” modulis.....	24
Uzdevumu kopums “RUNĀ un DARI” modulī brīvai izvēlei.....	25
Secinājumi .....	31
Izmantotā literatūra .....	32

## Vispārējs situācijas raksturojums Latvijā

Pētījumi par mobingu Latvijā jau vairākus gadus liecina par biedējošu statistiku. Pasaules veselības organizācijas 2010.-2011.gada pētījums par skolēnu veselības paradumiem liecina, ka Latvija mobinga statistikā ir starp līderu valstīm.

Tikai daži fakti no šī pētījuma liecina:

- Vismaz divas reizes pēdējo pāris mēnešu laikā ņirgājušies vai bijuši varmācīgi pret saviem klasesbiedriem 36% 15 gadus vecu zēnu un 23% 15 gadus vecu meiteņu (Latvija 1.vietā)
- Vismaz divas reizes pēdējo pāris mēnešu laikā ņirgājušies vai bijuši varmācīgi pret saviem klasesbiedriem 31% 13 gadus vecu zēnu un 21% 13 gadus vecu meiteņu (Latvija 2.vietā)
- Vismaz divas reizes pēdējo pāris mēnešu laikā no vardarbības cietuši 24% 11 gadus veci zēni un 22% 11 gadus vecas meitenes (Latvija 3.vietā)
- Vismaz divas reizes pēdējo pāris mēnešu laikā no vardarbības cietuši 17% 15 gadus vecu zēnu un 14% 15 gadus vecu meiteņu (Latvija 3.vietā)
- 68% no aptaujā apzinātās izglītības iestāžu direktoriem atzina, ka viņu skolā samērā bieži ir konstatēti mobinga gadījumi, atsevišķos gadījumos pat katru dienu, tomēr vienota rīcības plāna, kā pret to cīnīties, nav.

Pētot mobinga izpausmes Latvijā, jāsecina, ka lielākoties tas ir emocionālais mobings, kas izpaužas sociālā atstumtībā, pazemošanā, aprunāšanā. Retāk – bet tomēr vēl joprojām novērojama arī fiziska bērnu ietekmēšana.

Cēloņi mobingam var būt dažādi – kāds teiktu, ka tas ir sociālais stāvoklis, bet biedrības divu gadu darbība liecina, ka tas nav objektīvs spriedums par situāciju, jo nereti mobinga agresori Latvijas skolās ir izglītojamie ar nosacīti augstu statusu – salīdzinoši augstākām sekmēm, līderi klasē, viedokļa virzītāji grupā. Lai gan etniskā dažādība jau ir kļuvusi par Latvijas ikdienu, nereti tika novērots, ka tautība, kultūras atšķirības vai reliģiskā pārliecība, kuras dēļ kādam bērnam ir atšķirīgs apģērbs, var izraisīt spriedzi un mobinga situācijas grupās.

Diemžēl jāatzīst, ka statistika, kas liecina par izglītības iestādes vēlmi risināt mobinga situācijas ir daudz optimistiskāka par reālo situāciju – izglītības iestādēs, kuras bija mobinga programmas mērķa skolas, bija izstrādāti iekšēji normatīvi un plāni mobinga novēršanai, bet kā atzina paši izglītības iestāžu vadītāji – nav reālu instrumentu laicīgai šo konfliktu pamanīšanai un efektīvai to novēršanai. Programmā tika apkopoti daudzveidīgi paņēmieni, efektīvākie no tiem apkopoti trīs moduļu programmā.

Vecāku iesaiste mobinga novēršanā Latvijā ir fragmentāra – vecāki ir spējīgi mobilizēt resursus krīzes situāciju novēršanai, bet diemžēl sociālie un mentalitātes aspekti ļoti bieži ietekmē spēju ilgtermiņā iesaistīties šādu programmu ieviešanā. Daļēji to ietekmē arī vecāku subjektīvā pieredze – ja vecāks bijis mobinga upuris skolā, viņš ir līdzjūtīgāks un atsaucīgāks pret šādām situācijām.

Latvijas Republikas Tiesībsarga birojs 2009.gadā veica pētījumu “Vardarbība jeb mobings Latvijas skolās”. Jau šie pētījumu dati apliecināja, ka mobings ir nopietna Latvijas izglītības iestāžu problēma – vismaz 68% to vadītāju atzina, ka mobinga gadījumi tiek regulāri novēroti.

Pētot iespējas veidot ilgtermiņa mobinga programmu, tika konstatēti galvenie cēloņi, kāpēc šādu programmu ieviešana centralizēti līdz šim nav izdevusies:

1. Sabiedrība nav panākusi kopēju vienošanos, ka mobings skolās ir būtiska problēma bērnu drošībai. Līdz ar to agresori, kas ir iesaistīti šajos gadījumos, savā ziņā ir pasargāti no kopējā sabiedrības nosodījuma. Latvijas vēsturē ir bijis tikai viens zināms medijos plaši atspoguļots gadījums par mobingu skolā, līdz ar to sabiedrība pat nav informēta par problēmas faktiskajiem apmēriem.
2. Pedagogu augstākās izglītības ietvaros vai profesionālās pilnveides ietvaros nav pieejamas vienota standarta izglītības programmas, kas aptver nepieciešamo zinātību par mobingu un tā novēršanu. Izpēte liecināja, ka valstis, kurās šie standarti ir izstrādāti, ir skaidri noteikts šī mācību pakalpojuma sniedzējs un ir pieejami mācību un metodiskie materiāli, ir spējušas nodrošināt vidēji 90% no visu izglītības iestāžu iesaistes antimobinga programmā.
3. Joprojām izglītības iestāžu kompetences līmenis nav atbilstošs, lai efektīvi reaģētu uz vienaudžu mobingu sociālajos tīklos – šādu gadījumu apzināšana ir ļoti reta, jo datu apmaiņa ir tik ātra un skolu personālam bieži nepieejama, ka ir neiespējami nodrošināt pilnu pārraudzību pār mobingu sociālajos tīklos. Biedrības pētījumi un darbs liecināja, ka daudz efektīvāk ir mācīt bērnus par drošību internetā un sociālajos tīklos kopumā, balstoties uz reāliem piemēriem, kas ļauj nodrošināt daudz pilnvērtīgāku bērna izpratni, ka pazemošana internetā ir saistīta arī ar viņa kopējo drošību.

## Normatīvais regulējums

Par bērna veselības un dzīvības aizsardzību, par bērna drošību un viņa tiesību ievērošanu izglītības iestādēs, saskaņā ar Bērnu tiesību aizsardzības likuma 72. panta 1. daļu, atbildīgi ir izglītības iestāžu vadītāji un darbinieki. Turklāt iestādes darbiniekiem, pamatojoties uz Ministru kabineta noteikumiem, jāiesaistās nekavējoties, lai novērstu konflikta situāciju, ja ir apdraudēta bērna drošība vai ir pamatotas aizdomas par to, ka tā varētu notikt.

Savukārt Bērnu tiesību aizsardzības 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.

Civillikuma 2352.1 pants paredz tiesības uz goda un cieņas aizsardzību tiesā civilprocesuālā kārtībā gadījumā, ja kāds prettiesiski aizskar personas godu un cieņu mutvārdiem, rakstveidā vai ar darbiem. Turklāt likums paredz, ka vainīgajam jādod arī atlīdzība (mantiska kompensācija). Atlīdzības apmēru nosaka tiesa. Šis mehānisms var tikt izmantots arī mobinga gadījumos, ja vien aizskārējs ir vecāks par septiņiem gadiem, jo, saskaņā ar Civillikuma 1637. pantā noteikto, par tiesību aizskārumu nav vainojami bērni līdz septiņiem gadiem. Pie administratīvās atbildības vai kriminālatbildības var saukt bērnu, kurš administratīvo pārkāpumu vai noziedzīgu nodarījumu izdarījis pēc 14 gadu vecuma sasniegšanas.

Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa 172.2 pantā ir noteikta atbildība par fizisku un emocionālu vardarbību pret bērnu. Mobings var izpausties gan kā fiziska, gan kā emocionāla vardarbība, līdz ar to vainīgā persona saucama pie administratīvās atbildības. Saskaņā ar Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa 236.12 pantu, lietas par pārkāpumiem, ko izdarījušas institūciju amatpersonas vai darbinieki, izskata Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, citos gadījumos pārkāpumu lietas izskata pašvaldību administratīvās komisijas.

Arī mobinga veicēju vecākus ir iespējams saukt pie atbildības saskaņā ar Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksa 173. pantu, kas ļauj sodīt bērna vecākus par bērna aprūpes pienākumu nepildīšanu, jo termins «bērna aprūpe», saskaņā ar Civillikuma 177. panta 3. daļu, nozīmē arī bērna audzināšanu.

## Vispārējs situācijas raksturojums ārvalstīs

Nereti analizējot situāciju kopumā, tiek piesaukta ASV pieredze mobinga un agresijas mazināšanai pusaudžu vidū. Taču arī kaimiņvalstīs ir veikušas ievērojamu darbu, lai veicinātu drošību izglītības iestādēs.

Zviedrija antimobinga pasākumus izglītības iestādēs aizsāka ar likumdošanas sakārtošanu un jaunu regulējumu pieņemšanu, kas aizliedz diskriminēt bērnus skolās vai pazemot. Likumdošanas bāze arī paredzēja konkrētu skolas atbildību par upuru ciešanām, nosakot naudas sodu, kas maksājams cietušā ģimenei, ja skola nav mērķtiecīgi novērsusi šādas darbības. Zviedrijas prakse antimobinga programmu izstrādē izglītības iestādēs ir tieši saistīta ar esošās konkrētās izglītības iestādes situācijas izvērtējumu drošības jomā. Faktiski zviedru skola identificē gan bīstamākās teritorijas / ēku daļas pašā izglītības iestādē, kurās varmākām ir visvieglāk realizēt savas mobinga darbības. Šīs identificētās teritorijas / ēkas daļas tiek sasaistītas ar konkrētām mobinga darbībām, piemēram, riska teritorija ir apstādījumi aiz skolas, parādība – fiziska iespaidošana. Pēc šādas esošās situācijas izvērtēšanas tiek veidota cēloņu analīze, kas šādu mobinga rīcību padarījis par iespējamu, piemēram, nepietiekama pieaugušo (izglītības iestādes personāla) pārraudzība skolas apstādījumu teritorijā.

Somijas skolu antimobinga programma kas pazīstama ar nosaukumu KiVa tika radīta nozares pētnieku sadarbībā un šobrīd pārnesta uz vairāk kā 93% no kopējā skolu skaita. Antimobinga programma tika koncentrēta uz skolas iesaisti mobinga mazināšanā, taču atsevišķi tās ieviešanas aspekti skāra arī normatīvo aktu sistēmu. Šobrīd atsevišķi programmas moduļi ir veiksmīgi adaptēti arī citu valstu izglītības iestādēs. Šīs programmas galvenā atšķirība ir grupas kā programmas objekta pozicionēšana, jo mobings notiek nevis starp diviem indivīdiem, bet gan starp indivīdu un grupu, kur lielākā daļa grupas ir netieši iesaistīti vērojot un tādā veidā akceptējot mobingu. KiVA programmas ietvaros tika izstrādāta arī jauna pieeja rīcībai mobinga situācijās – ziņojuma par mobinga gadījumā notiek nekavējoties saruna ar cietušo, tādā veidā uzklusot un atbalstot viņu, kā arī konstatējot galvenos varmākas. Uzreiz pēc šīs rīcības otrais solis ir mērķtiecīgs darbs ar varmāku (vai vairākiem), ievērojot to, ka saruna ar viņu (viņiem) notiek pēc iespējas ātrāk, lai nebūtu iespējams saskaņot varmākas (varmāku) versiju gan savstarpēji, gan ar pārējo grupu. Šīs darbības rezultātā tiek ne tikai atkārtoti apliecināts vardarbīgajai bērnu daļai, ka fiziska vai emocionāla vardarbība izglītības iestādē nav pieļaujama, bet arī ļaut iesaistītajām pusēm saprast, ko viņi var darīt savādāk. Programma paredz arī monitorējošos instrumentus kā atkārtotas intervijas uzvedības novērtējumam. Vecāku iesaiste KiVa programmas darbībā izglītības iestādē nav obligāta, jo izglītības iestāde ir tiesīga pati noteikt savas kompetences un rīcības lauku. Kā apliecina Somijas labklājības jomas speciālisti –

šāda programmas ieviešana ne tikai ir stiprinājusi drošību izglītības iestādēs, bet arī sniegusi netiešu ieguldījumu kopējo akadēmisko prasmju paaugstināšanā.



## Programmas pamatojums

Kopš 2009.gada strādājot ikdienā ar izglītības un sociālo inovāciju projektiem biedrība kopā ar Latvijas vispārējās izglītības iestādēm Rīgā, Liepājā un Valkā konstatēja, ka ne izglītības iestādes, ne pedagogi vienmēr ir spējuši laicīgi ievērot iespējamus vardarbības gadījumus, kas ir attīstījušies izglītības iestādēs. Daļēji to noteicis apsvērums, ka ievērojama daļa mobinga vienaudžu vidū tiek realizēta sociālajos tīklos un skolas personālam ir ierobežota pieeja šādai informācija, daļēji – laika un zināšanu kopums, kā novērtēt iespējamās vardarbības draudus, atpazīt mobingā cietušo upuri un, galvenokārt, ko pedagogam darīt ar šo situāciju tālāk.

Nemot vērā izglītības iestāžu ierobežotos resursus tika skaidri apzināts, ka tāda atbalsta personāla kā psihologu, pedagogu palīgu piesaiste tikai vardarbības identifikācijai ir mūsdienu situācijā nereāla – arī tāda triviāla iemesla dēļ, ka daudzu izglītības iestāžu darbības teritorijās nemaz nav nepieciešamās kvalifikācijas speciālistu.

Analizējot izglītības iestāžu iespējas tika atklāts, ka nereti pedagogi ar šādās situācijām cīnās tikai audzināšanas stundu ietvaros, bet faktiski nav pieejama zinātība, kas palīdzētu ierobežotā laikā sniegt visai grupai efektīvu risinājumu.

Līdz ar to biedrība ar partneriem – izglītības iestādēm – vienojās par jaunas pilota programmas izstrādi un tiešu aprobāciju izglītības iestādēs, kas ļautu identificēt mobinga cēloņus grupā Latvijas izglītības iestādēs, mobinga novēršanas iespējas un grupas dinamikas uzlabošanu, tādējādi nodrošinot drošāku vidi izglītības iestādē ikvienam mobingā cietušajam vai potenciālajam mobinga upurim.

## Programmas mērķi

- Veidot pozitīvu, draudzīgu, iecietīgu, cieņas pilnu vidi ikvienā izglītības iestādē Latvijā;
- Izmantojot mērķtiecīgi sagatavotus uzdevumus (caur lomu spēlēm, atveidojot gan upuri, gan pāridarītāju), rosināt skolēnus domāt par mobinga problēmu kā nepieļaujamu rīcību, analizēt cēloņus un sekas;
- Veicināt skolēnu izpratni par katra personīgo līdztbildību mobinga situācijās

## Programmas mērķauditorija

Klašu kolektīvi, kuros novērots paaugstināts fiziskās, verbālās vai emocionālās vardarbības līmenis, taču programmu iespējams preventīvi izmantot arī klašu kolektīvos, kuros mobinga pazīmes nav novērotas.

## Programmas rezultāti

Programmas ieviešanas gaitā dažādi antimobinga pasākumi tika realizēti trīs klasēs dažādās Latvijas izglītības iestādēs. Pasākumu ieviešanā tika piesaistīti projekta speciālisti un vienlaikus no aktīvā darba procesa tika izslēgts par klasi atbildīgais pedagogs. Šāda pieeja tika realizēta, lai kopējā programmas darbības novērtējumā tiktu izslēgta iespēja, ka pedagoga iesaiste varētu ietekmēt pašu skolēnu vērtējumu.

Pēc programmas ieviešanas galvenie rādītāji bija šādi:

- 82% bērnu norādīja, ka izprot jēdzienu mobings un tā izpausmes
- 62% bērnu apliecināja, ka ir bijuši mobinga aktivitāšu dalībnieki kā pāridarītāji vai novērotāji
- 48% bērnu norādīja, ka izglītības iestādei ir jāreaģē mobinga situācijās
- 12% bērnu uzskata, ka izglītības iestādei nav jāreaģē mobinga situācijās
- 37% bērnu norādīja, ka pieļauj iespēju, ka viņi nākotnē varētu būt mobinga upuri
- Visu izglītības iestāžu administrācija novērtēja, ka ir novērojamas uzvedības izmaiņas klašu kolektīvos pēc programmas pasākumu ieviešanas īstermiņā

Ilgtermiņa analīze faktiski par programmas rezultātiem šobrīd nav iespējama – ņemot vērā ciešo sadarbību ar šīm izglītības iestādēm, šāda izvērtēšana tiek plānota pēc gada, kurā paredzēts, ka tiks novērota grupas agresoru, novērotāju un cietušo attiecību dinamika.

## Vispārējā analīze

### Kāpēc ir svarīgi runāt par mobingu?

Termins „mobings” ir aizgūts no angļu valodas, latviski to bieži dēvē par vardarbību skolā, kas izpaužas ilgstošā laika posmā (nereti tiek izmantots arī bullings, angļu val. - *Bullying*).

Dažādi autori ir mēģinājuši definēt mobinga jēdzienu, un neraugoties uz atšķirīgo definīciju, ideja būtībā ir viena un tā pati, piemēram:

*„Vienaudžu savstarpējā vardarbība veidojas, kad viena vai vairākas personas ilgākā laika periodā tiek pakļautas sistemātiskai, negatīvai rīcībai vai attieksmei no līdzcilvēku puses” (Dan Olweus, 1991).*

*„Vienaudžu savstarpējā vardarbība ir mērķtiecīga un apzināta sistemātiska spēka un varas pielietošana” (Smith, 1994).*

Mobingam nav vecuma, kultūras vai sociālekonomisko vai dzimuma pazīmju – tas var izpausties jebkurā vecumā, jebkurā kultūrā, jebkurā sociāli ekonomiskā grupā, jebkura dzimuma pārstāvju starpā.

LR Tiesībsarga biroja speciālisti jau 2009.gadā veica apjomīgu pētījumu par vardarbību Latvijas skolās (autore Bērnu tiesību departamenta juriskonsulte Z.Rūsiņa). Šī pētījuma mērķi bija:

- 1) Konstatēt iespējamās nepilnības bērnu tiesību aizsardzības sistēmā un sniegt atbalstu gan praktiķiem, kas strādā ar bērniem, gan likumdevējam, pilnveidojot tiesību aktus bērnu tiesību jomā.
- 2) Noskaidrot, kāda ir pedagogu sagatavotība mobinga atpazīšanā, novēršanā un atbalsta sniegšanā bērniem, kuri ir kļuvuši par mobinga upuriem.

Kopumā šajā pētījumā piedalījās 54 izglītības iestāžu vadītāji un 3096 skolēni vecumā no 8 līdz 18 gadiem.

Šajā pētījumā tika secināts:

- 1) Valstī ir izstrādāts tiesību aizsardzības mehānisms, kas būtu piemērojams arī mobinga gadījumos, taču šajos gadījumos tas darbojas neefektīvi.
- 2) Valstī nav noteikta vienota plāna mobinga novēršanai un apkarošanai, daļā skolu ir ieviesta sava prakse, kā šādos gadījumos rīkoties, iesaistot bērnu vecākus, skolas atbalsta personālu un nepieciešamības gadījumā arī policiju.

- 3) Pedagogiem trūkst zināšanu mobinga atpazīšanai no parastām konfliktsituācijām, kā arī trūkst pieredzes, zināšanu un izpratnes par to, kā būtu jārīkojas mobinga konstatēšanas gadījumā. Savlaicīgi konstatētas mobinga pazīmes ļautu pareizi veikt sociāli pedagoģisko darbu un ātrāk novērst mobinga rašanos un tālāku attīstību.

Samērā grūti ir noteikt kopējo no mobinga cietušo personu skaitu, taču aptuvenie aprēķini liecina, ka vidēji 35-40% skolēnu cieš no vienaudžu savstarpējās vardarbības. Tas ir pietiekami apjomīgs skaits, lai nopietni sāktu runāt par īpašas anti-mobinga programmas nepieciešamību, īpašu pedagogu sagatavošanu šīs programmas realizācijai izglītības iestādēs.

Nereti uzskata, ka cietušais ir provocējis mobinga situāciju, tāpēc ir svarīgi visai sabiedrībai vienoties, ka bērni, kas vairāk nekā citi pakļauti mobinga riskam – fiziski vājāki, ar zemāku pašvērtējumu –, nevar būt atbildīgi par savu situāciju un mobings nav neizbēgama parādība. Iekļaujošā vidē jebkurā izglītības iestādē šādi bērni netiktu pakļauti mobingam. Pētījumi rāda, ka nereti mobingu izmanto visnotaļ pozitīvi, izglītoti skolēni un līderi, lai paaugstinātu savu lomu grupā vai izglītības iestādē.

Atklāto mobinga gadījumu skaits izglītības iestādēs norāda uz šīs nopietnās problēmas sekām, tāpēc būtisks ir gan izglītojošais darbs (preventīvais darbs klašu kolektīvos), gan arī profesionālas palīdzības sniegšana gan upurim, gan pāridarītājam.

Valstī nav vienota pieeja cīņai ar mobinga gadījumiem, taču nereti izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumi paredz arī anti-mobinga pasākumus, šie noteikumi paredz, ka mobings izglītības iestādē ir aizliegts. Taču nereti ne skolēni, ne izglītības iestādes personāls neizprot mobinga būtību un tic mītam, ka mobings skar tikai nelielu daļu skolēnu. Taču tas var būt maldīgi, jo tikai teorētiski vienaudžu savstarpējā vardarbība skar tikai upuri un pāridarītāju, dziļāk iedziļinoties situācijā – katra mobinga situācija skar **visus(!)** skolēnus, kas noraugās konkrētajā gadījumā. Un tas padara mobingu par ļoti aktuālu problēmu Latvijas izglītības iestādēs. Faktiski nopietni jāstrādā ar pilnīgi visiem klašu kolektīviem – gan ar tiem, kuros konstatēti reāli mobinga gadījumi, gan ar tiem, kuros nē, jo tie skolēni, kas tikai noraugās uz vienaudžu savstarpējo vardarbību, nekādi nereaģējot, ir jānudina kļūt atbildīgiem par situācijām, kuras piedzīvo viņu vienaudži, jā māca nekautrēties/nebaidīties ziņot par notikušo, redzēto, piedzīvoto.

Mobings parasti tiek iedalīts trīs veidos:

- ✓ fiziskais mobings – saistīts ar spēka pielietošanu (sišana, grūstīšana, iekaustīšana, personīgo mantu iznīcināšana);

- ✓ verbālais mobings – vārdiska pazemošana, apsmiešana, ļauna izjokošana, aprunāšana, iebiedēšana, dažādu pazemojošu piezīmju izteikšana;
- ✓ izstumšana jeb klusuma mobings – skolēns tiek izstumts no grupas, kolektīva, ignorēts, neviens ar viņu nesarunājas u. tml.

## Kā un kāpēc rodas mobings?

Vienaudžu savstarpējā vardarbība ir cīņa par varu un statusu klases kolektīvā. Pazemot klasesbiedru, bērns iegūst ievērību klasē, iespējams rada bailes citos klasesbiedros, tādējādi iegūstot iedomātu respektu un varu, kas nav gūta demokrātiskā veidā.

Klasē tiek izveidota savdabīga sistēma – tiek sadalītas lomas – upuris, pāridarītājs un vērotāji (pie kam aculiecinieki ne vienmēr ir bērni, nereti tie ir arī pieaugušie). Kas ir šie jaunie pāridarītāji un upuri? Kas nosaka aspektus, kāpēc skolēns kļūst par „upuri” vai „pāridarītāju”? Vai ir iespējams aprakstīt šo skolēnu vispārīgus portretus savstarpējo attiecību kontekstā?

## Vienaudžu savstarpējās vardarbības upura riska faktori

Noteiktās situācijās, noteiktos apstākļos par potenciālo „upuri” vai „pāridarītāju” var kļūt jebkurš skolēns. Tomēr pastāv zināmas sakarības – parasti par „pāridarītājiem” kļūst skolēni, kas ir pašpārliecinātāki, kas ir tendēti dominēt pār vienaudžiem, pakļaut un savās sajūtās ir varenāki par pārējiem. Nereti „pāridarītāju” var atpazīt arī pēc tā, ka viņš ir morāli un fiziski spēcīgs. Kurš ir nozīmīgāks, spēcīgāks, nekaunīgāks – tam taisnība, tas arī „pasūta mūziku”. Pretstatā „upuris” – parasti skolēns, kam nepiemīt pārliecība par sevi, ir īpaši jūtīgi pret sadzīves stresa situācijām, kuri neprot/nevar par sevi pastāvēt. Tāpat „upuriem” nereti piemīt tieksme būt pakļautam.

Galvenie upura riska faktori:

- ✓ pēc ārējā izskata – apaļīgi, pārāk kalsni, gari, īsi, kam ir vasarasraibumi vai dzimumzīmes redzamās ķermeņa vietās, anomālijas – nepareizs sakodiens, šķielēšana u.c;
- ✓ pēc runas manieres un uzvedības – šļupstēšana, stostīšanās, runas defekti, hiperaktivitāte, lēna reakcija, sevī noslēgti;
- ✓ pēc apģērba – nepiemēroti apģērbusies, vecmodīgs apģērbs, kas nav saskaņā ar pašreizējām modes tendencēm, kuras akceptē konkrētās sabiedrības locekļi, kā arī nolaists un netīrs apģērbs;
- ✓ pēc funkcionālo trūkumu esamības – lēkmes, histērijas, bailes, uzmācība, raudulība, vāja redze (brīļainais);

- ✓ pēc sasniegumiem (sekmēs un sociālajiem) – vājas sekmes, „divnieku karalis”, „dumiķis”, nedisciplinēts, regulāri traucē nodarbības, „nūģis”, „skolotāju mīlulis”, „pielīdējs”, „sūdzambībele”, „memmes dēliņš”;
- ✓ pēc sociālās izcelšanās – bagātnieks, nabadzīgs ģimenes atvase, no labvēlīgas vai nelabvēlīgas ģimenes, no nepilnas ģimenes (audzina vientuļā māte), bērns-bārenis;
- ✓ pēc etnokulturālām pazīmēm – citas reliģijas pārstāvis, citas rases pārstāvis, nepietiekami integrējies jaunajā dzīvesvietā valodas un kultūras ziņā;

Nereti mobinga situācijas tiek provocētas, notiekot kādam gadījumam, piemēram:

- ✓ labvēlīgā klases vide mainās, ja mācības uzsāk kāds skolēns-otrgadnieks ar problemātisku uzvedību;
- ✓ ielaists (termiņa un problemātikas ziņā) konflikts starp diviem skolēniem;
- ✓ ja klasē ir skolēni-provokatori, kas ar savu uzvedību var provocēt „pāridarītāju”

### **Vienaudžu savstarpējās vardarbības veicēja pazīmes un riska faktori**

- ✓ agresīva izturēšanās pret apkārtējiem – gan pieaugušajiem, gan vienaudžiem;
- ✓ patīk vardarbība (reti izjūt bailes vai nedrošību fiziska spēka pielietošana, sišana, grūšana);
- ✓ ir nepieciešamība dominēt, valdīt pār citiem cilvēkiem, ir līderis starp vienaudžiem, ir populārāks par upuri klasesbiedru vidū;
- ✓ ir augstās domās par sevi;
- ✓ nereti – bērni, kas mājās izjūt vardarbīgu attieksmi pret sevi, un kuriem ir sociāli grūti apstākļi.

Jārūnā ir arī par motīviem, kas pamudina „pāridarītāju” izturēties vardarbīgi pret vienaudžiem. Nereti tie ir – sodīt, atriebt, pārsteigt, pazemot, iebaidīt, bet reizēm motīvs ir vienkārši „pajokot”. Šajos gadījumos svarīga ir komunicēt ar „pāridarītāju” individuālā līmenī, lai izmantojot psiholoģiskās metodes ietekmētu uzvedību, mainītu to uz pozitīvo pusi.

### **Vienaudžu savstarpējās vardarbības sekas:**

- ✓ negatīvs, zems pašvērtējums, vainas izjūta;
- ✓ bailes no pazemojuma, samazinātas koncentrēšanās spējas, vājas sekmes mācībās, stundu kavēšana, skolas neapmeklēšana;
- ✓ dažādi fiziskie simptomi (valodas raustīšana, enurēze);
- ✓ saskarsmes grūtības, neuzticība cilvēkiem, problēmas veidot attiecības,

- ✓ izjūtot vienaudžu savstarpējo vardarbību ilgākā laika posmā, upuriem var rasties depresija,
- ✓ negatīvās emocijas un atbalsta trūkums var izraisīt bērnos domas par pašnāvību vai pat pašnāvības mēģinājumus.

Gandrīz nekad mobinga gadījumi nepaieņ bez sekām. Parasti tas atstāj paliekošas sekas visu iesaistīto personu dzīvēs ilgtermiņā. Tie var būt psiholoģiskie, personības traucējumi, pēctraumatiskā stresa stāvoklis, psihiskās un fiziskās veselības pasliktināšanās, turpmākās savstarpējās komunikācijas grūtības, socializācijas grūtības, kā arī krimināla uzvedība nākotnē.

### **Izglītības iestādes uzdevumi vienaudžu savstarpējās vardarbības novēršanai/ierobežošanai**

- ✓ pozitīvas vides veidošana, kas veicinātu pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanos skolēnu vidū;
- ✓ vienaudžu savstarpējās vardarbības rašanās novēršana – ikdienas aktivitātes un darbības, kas tieši vērstas, lai nepieļautu vardarbības veidošanos bērnu vidū;
- ✓ vienaudžu savstarpējās vardarbības atklāšana – ikdienas aktivitātes, lai apzinātu situāciju un atklātu vardarbības gadījumus;
- ✓ darbs ar akūtiem vardarbības gadījumiem - darbības, ko veic, kad ir atklāts konkrēts gadījums.

Lai reizi par visām reizēm apturētu mobingu un neradītu augsni jauniem gadījumiem, svarīgi ir pārliecināties – vai process pilnībā tiek pārtraukts un neatkārosies, lai nenotiek viļņveidīga mobinga atkārtotāšanās (mobings->īslaicīga pauze-> mobings). Ja pieaugušie neiesaistās, tas var novest pie mobinga atkārtotāšanās, bet jau ar lielāku spēku. Var jau domāt, ka vienkāršākais ir cietušajam nomainīt vidi (skolu) un viss atrisināsies. Mobings – tā ir sistēma. Cietušā vietā agri vai vēlu nāks nākamais cietušais. Un tas notiks līdz brīdim, kamēr netiks mainīta pieaugušu izglītības iestāžu personāla izpratnes maiņa.

### **Aktivitātes, kas mazina vienaudžu savstarpējo vardarbību izglītības iestādē**

- ✓ Vienošanās ar bērniem;
- ✓ Skolotāju/pieaugušā cilvēka attieksme-„šeit tā nejoko”;
- ✓ Nepieļaut negatīvus komentārus, apsaukāšanos;
- ✓ bērnu uzraudzība starpbrīžu laikā;
- ✓ Jaunpienācēju integrācija;
- ✓ Organizēt bērnu dalīšanos pāros, komandās;

- ✓ Izvairīties no aktivitātēm, kurās iesaistīti lieli finansiālie līdzekļi.

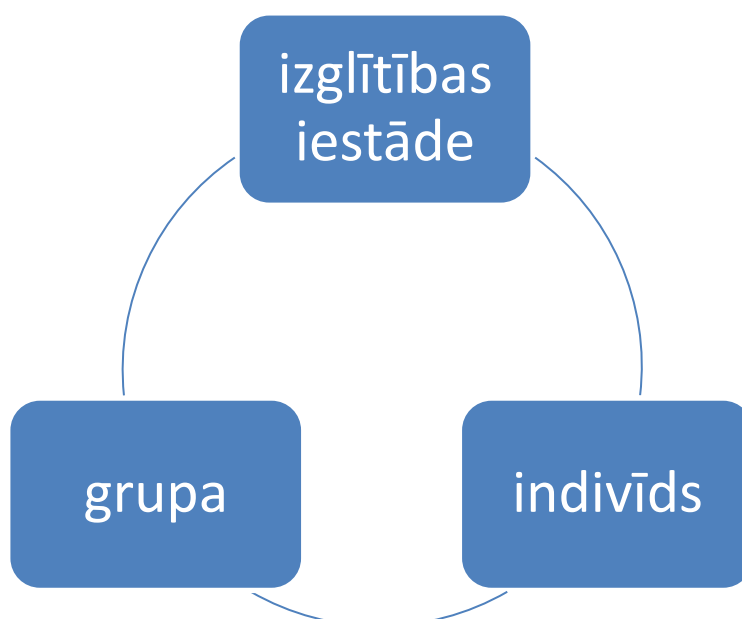
### Vienaudžu savstarpējās vardarbības atklāšana

- ✓ Anonīmas aptaujas bērnudārzā/klasē/skolā;
- ✓ Skolotāju novērojumi stundu un starpbrīžu laikā;
- ✓ Kluso un kautrīgo bērnu novērošana;
- ✓ Diskusijas, sarunas ar bērniem;
- ✓ Vecāku ziņojumi un jautājumi;
- ✓ Izveidotā „Uzticības kastīte” ziņojumiem.

### Darbs ar akūto mobingu

- ✓ individuāla saruna ar vardarbības upuri un ar vardarbības veicēju;
- ✓ individuālo sarunu atkārtojums ar visiem iesaistītajiem tuvāko dienu laikā;
- ✓ vecāku iesaistīšana (atkarīgs no ilguma, smaguma pakāpes);
- ✓ atbalsta sniegšana gan vardarbībā cietušajam, gan vardarbības veicējam.

Šīs programmas uzdevums ir aktualizēt mobinga problēmu visos līmeņos – izglītības iestādes, klases kolektīvā un individuālā līmenī.



**Izglītības iestādes līmenī** ir svarīgi runāt par drošību – panākt, lai katrs skolēns zina, ka mobinga situācijā viņš saņems nepieciešamo atbalstu no izglītības iestādes personāla. Šis personāls savukārt ir nepārtraukti jāizglīto par vienaudžu savstarpējās vardarbības novēršanu, jāamāca atpazīt konkrētos gadījumus. Ikdienā jāatceras pievērst pastiprinātu skolēnu uzraudzību starpbrīžos un vietās, kurās iepriekš konstatēti mobinga gadījumi. Jāuzlabo ikdienas sadarbība ar



skolēnu vecākiem, lai maksimāli ātri atklātu vienaudžu savstarpējās vardarbības (mobinga) gadījumus. Tāpat svarīgi ir organizēt kolektīvus pasākumus, kuros skolēni tiek izglītoti par šiem būtiskajiem jautājumiem.

**Klases kolektīva līmenī** cīņai ar mobingu var izmantot sekojošas metodes:

- ✓ regulāras klases sapulces (vai audzināšanas stundas), kurās diskutē par mobingu;
- ✓ reizi gadā (mācību gada sākumā) kopīgi izstrādāt klases noteikumus, kuros skaidri definē, ka šī klase ir pret mobingu izglītības iestādē. Šos noteikumus ievērojam!
- ✓ Kopīgas aktivitātes (piemēram, anti-mobinga uzdevumi), kuras liek skolēniem aktīvi domāt un analizēt mobinga situācijas;
- ✓ Interaktīvu multimediju rīku izmantošana (piemēram, veidojot īsfilmas par mobingu, iejūtoties mainīgās lomās, pēc tam analizējot);
- ✓ Skolēnu vecāku iesaiste (piemēram, ja konstatēti mobinga gadījumi).

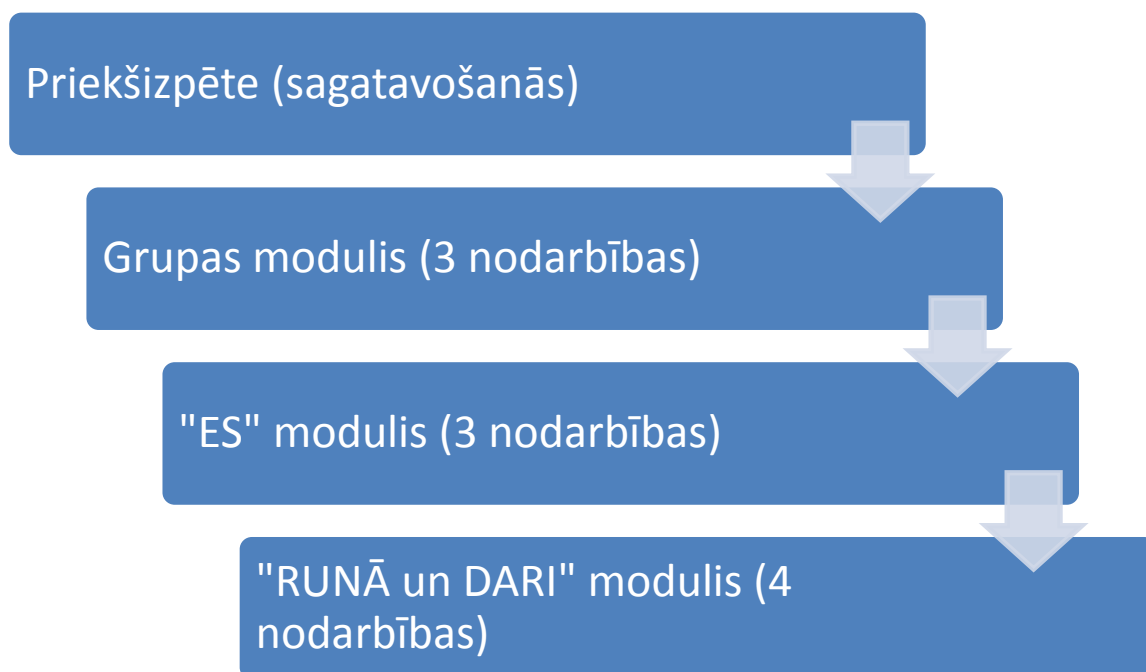
Kā noslēdzošo elementu šajā var minēt pedagoģiskā personāla darbu **individuālā līmenī**:

- ✓ Pedagoģs redz, pamana un iejaucas mobinga situācijās;
- ✓ Nopietns darbs (saruna) ar mobingā cietušo skolēnu, svarīga ir pedagoģiskā personāla pareiza rīcība katrā gadījumā. Var palīdzēt, ja izglītības iestādē ir izveidota anti-mobinga procedūra/vadlīnijas, kā rīkoties, ja tiek konstatēti mobinga gadījumi;
- ✓ Nopietns darbs (saruna) ar skolēnu - mobinga veicēju. Sarunas ar abām mobinga situācijā iesaistītiem skolēniem nenotiek vienlaikus katrai no tām ir savi mērķi. Jo vairāk pedagoģiskais personāls būs praktizējies, jo viņi būs sagatavotāki reālām dzīves situācijām;
- ✓ Nekavējoša abu pušu vecāku iesaiste, kad tiek konstatēts mobings. Vecāki tiek aicināti iesaistīties, vienlaikus nodrošinot viņiem nepieciešamo atbalstu.
- ✓ Darbība, kas seko pēc mobinga gadījuma konstatēšanas. Pedagoģiskajam personālam ir jābūt gatavam vērtēt – vai mobinga gadījums ir apstiprinājies, vai nē. Ja mobings apstiprinās, jārīkojas atbilstoši izglītības iestādes noteikumiem, jāpiesaista vecāki vai izglītības iestādes atbalsta personāls. Taču iespējamās arī situācijas, kad mobings neapstiprinās, tādā gadījumā svarīga ir komunikācija ar skolēniem - abām pusēm nav jābūt labākajiem draugiem, taču ir jāizturas ar pienācīgu cieņu vienam pret otru.

Aplams ir sabiedrības uzskats, ka pārejot pusaudžu vecumam, pusaudzim pieaugot, mainās arī konfliktu risināšanas metodes un attieksme pret citiem cilvēkiem. Diemžēl pieaugot mobings nemazinās, mainās vienīgi viedi, kā tas tiek īstenots. Mobings kļūst arvien rafinētāks un,

iespējams, grūtāk atpazīstams. Tāpēc ļoti nozīmīgi ir jau agrā vecumā skolēniem mācīt mūsdienu demokrātiskas sabiedrības pamatprincipus, kas balstās uz savstarpēju cieņu, izpratni, iecietību un vienkārši cilvēkmīlestību.

## Mobinga programmas moduļi ieviešanai klašu kolektīvos



**Priekšizpēte jeb sagatavošanās posms** ir būtisks, lai speciālistam, kas konkrētajā grupā strādā ar antimobinga pasākumiem būtu pietiekama informācija par mobinga situācijām, to cēloņiem, grupas rīcību un cietušo / agresoru individuālajiem profiliem. Šajā posmā pastāv ļoti augsts risks, ka situācija, kā to redz izglītības iestādes administrācija, nav atbilstoša grupas vai indivīda izpratnei par situāciju, tāpat nereti jau aktīvās darbības rezultātā tiek konstatēts, ka sniegtā informācija ir interpretēta vai nesniedz visus faktus un noklusētā informācija slēpj ilgstošu vai daudzveidīgāku agresoru rīcību.

Grupas modulis ietver trīs interkomunikatīvās nodarbības, lai veidotu izpratni visu situācijā iesaistīto bērnu (pāridarītājs, cietušais un vērotājs) par grupu kā savdabīgu sabiedrības modeli, ļautu mākslīgā vidē ikvienam iejusties dažādās lomās un nonāktu līdz grupu apmierinošam rezultātam.

“ES” modulis ir vērsts uz savu individuālo izpratni, vērtību analīzi, rīcības analīzi un faktisko sevis iepazīšanu.

“RUNĀ un DARI” modulis ir praktiskās nodarbības, kas ir adaptējamas dažādām vidēm, stiprina grupas savstarpējo saikni netipiskās situācijās un izglīto katru bērnu par rīcību, kas ir atbilstoša mobinga gadījumos.

## Moduļu apraksts un nodarbības

### Priekšizpēte

Priekšizpētes laikā biedrība saņēma izglītības iestāžu administrāciju sniegto informāciju par dažādām mobinga situācijām tajās un veica trīs tipveida gadījumu atlasī. Sākotnējās informācijas ietvaros tika sniegta šāda informācija:

Pirmā grupa	<p>Vecumposms – 7.klase</p> <p>Konkrētajā klases kolektīvā regulāri notika fiziska izrēķināšanas starp atsevišķiem tās bērniem, kas bija izveidojusies kā prakse, kurā pat tika noteikts konkrēts laiks un vieta, kurā bērni paredzēja fizisku savstarpēju konfliktu, savukārt, pārējā klases daļa novēroja šos kautiņus.</p> <p>Ņemot vērā skolas iesaisti, šo kautiņu lokācijas vieta pēc pāris incidentiem tika pārnesta ārpus skolas, taču faktiski kautiņos visu laiku tika iesaistīti seši bērni. Kā galvenie iemesli tika minēti divu draugu (šajā gadījumā – agresori) uzskati par to, ka klasē bija zēni, kas fizisko dotumu dēļ kavēja kopējos grupas panākumus (bieži zaudējumi sporta spēlēs, nespēja izpildīt noteiktos normatīvus, u.c.).</p> <p>Izglītības iestāde bija sniegusi informāciju agresoru vecākiem par nepieļaujamu rīcību, taču vecāku iejaukšanās nebija devusi pozitīvu iznākumu).</p>
Otrā grupa	<p>Vecumposms – 10.klase</p> <p>Konkrētajā klases kolektīvā tika apvienoti bērni no pilsētas skolas un jaunpienākušie bērni no lauku teritorijām. Jaunpienākušie bērni tika sociāli izolēti no grupas pasākumiem – netika iesaistīti klases ekskursiju plānošanā, netika piedāvāta iespēja viņiem piedalīties skolas pasākumos kā klases pārstāvjiem un regulāri grupā tika norādīta viņu sociāli nelabvēlīgā situācija (ģimenes ar mazākiem ienākumiem). Faktiski klases kolektīvs bija sadalījies divās daļās, kur klases līderi – kodols no iepriekšējās klases – uzurpēja tiesības pieņemt grupas vārdā lēmumus un tādējādi ar varu norādīt, ka pārējie grupas dalībnieki nav pilnvērtīgi grupas locekļi.</p>

Trešā grupa	<p>Vecumposms – 9.klase</p> <p>Tika konstatēts, ka konkrētajā klasē divas meitenes tiek regulāri izsmietas un pazemotas sociālajos tīklos – klasesbiedri veidoja fotokolāžas, komentēja tās, veicinot, ka meitenes sāk retāk apmeklēt izglītības iestādes, aizbaidinoties ar slimību vai ārkārtējiem cēloņiem. Izglītības iestāde par situāciju uzzināja pēc vienas cietušās vecāku sniegtās informācijas.</p> <p>Skolas psihologs veica pārrunas ar cietušajām un klases kolektīvu, pēc kurām šāda rīcība netika vairs realizēta.</p> <p>Pēc vairākiem mēnešiem tika konstatēts, ka grupā ir jauna cietusī meitene.</p>
-------------	--

Vērtējot un pārrunājot situāciju dažādību, biedrība izstrādāja savu plānu par priekšizpētē gūstamo informāciju, lai sagatavotos darbam šajās grupās:

- Izglītības iestādes administrācijai pieprasāmā informācija:
  - Cik ilgi grupa ir nemainīgā sastāvā un kāda ir bijusi grupas dinamika līdz šim?
  - Kāds ir atbildīgā pedagoga novērtējums situācijai un kādi atbalsta pasākumi ir realizēti līdz šim?
  - Kurās teritorijās / vietās / resursos tiek realizētas mobinga darbības?
  - Kuri ir grupas agresori / cietušie?
  - Kuri ir grupas līderi / kritiķi / domātāji?
  - Cik bieži grupa var nodarboties programmas pasākumos?
  - Kas ir vēlamais grupas darba rezultāts?
- Atbildīgajam pedagogam pieprasāmā informācija:
  - Agresoru un cietušo personiskā informācija vai īss profils
  - Vai un kā ir realizēta vecāku vai autoritatīvu personu iesaiste mobinga novēršanā?
  - Kādi ir pedagoga secinājumi par mobinga situāciju cēloni un katalizatoriem
  - Kāds ir vēlamais grupas darba rezultāts?

Priekšizpēte ļauj speciālistam sagatavoties efektīvam darbam grupā, jo faktiski ļauj attālināti iepazīt grupas dalībniekus. Tajā pašā laikā tas neizslēdz nepieciešamību aktualizēt iegūto informāciju un jau pēc veiktajiem pasākumiem sniegt atgriezenisko saiti izglītības iestādei un pedagogam, t.sk., par viņu vērojumu objektivitāti, vienlaikus saglabājot to konfidencialitāti par kuru grupa kopīgi vienojas ar speciālistu.

## Grupas modulis

### 1.nodarbība “Iepazīšanās”

Neskatoties uz priekšizpēti, tieši pirmā nodarbība ir būtiska visu pārējo realizēšanai. Šīs nodarbības mērķis ir speciālista pieņemšana grupā pilnvērtīga locekļa statusā. Ja speciālistam ir bijuši sākotnējie dati par grupu, tad grupai šī iepazīšanās ar speciālistu ir jauna pieredze. Būtiski ir arī pirms šīs nodarbības sniegt objektīvu informāciju par speciālista iesaistes cēloņiem, lai neveidojas situācija, ka pedagogs audzināšanas stundas laikā ieved speciālistu un saka bērniem, ka šī konkrētā persona tika pieaicināta, jo konkrētais agresors bija fiziski vardarbīgs pret cietušo un izglītības iestāde nezina, ko šobrīd ar šo situāciju darīt.

Savas pieredzes ietvaros biedrība lūdza izglītības iestādi informēt grupu, ka tās komandas veidošanas nolūkiem dažas audzināšanas stundas tiks aizstātas ar interaktīvām diskusijām un nodarbībām.

Iepazīšanās nodarbības gaitā, kad tiek skarti jautājumi par aizliegtām darbībām izglītības iestādē vai komandas daļas atstumšanu, agresori centās pārņemt speciālista autoritāti ar bravūrīgu rīcību vai vēl vairāk – aktīvu speciālista pazemošanu, izsakot apgalvojumus grupā. Ir būtiski, lai speciālists spētu mobilizēt disciplīnu grupā, jo viņa moderēšanas iespējas ir tieši saistītas tikai un vienīgi ar spēju būt taisnīgam, pateicoties savai autoritātei un izdarīt objektīvus grupas darba vērojumus.

Iepazīšanās nodarbību speciālisti sāka ar iepazīstināšanu ar sevi, savu darba pieredzi un nelielu daļu personiskās informācijas, kas ļautu grupai iepazīt speciālistu arī no interešu viedokļa. Pēc tam ir būtiski dot laiku šajā nodarbībā, lai grupa ne tikai veidotu personisku saiti ar speciālistu, bet arī iepazīstot savas grupas locekļus personiskāk, piemēram, šajā nodarbībā spēlējam iepazīšanās spēles

- Klusā iepazīšanās (visa grupa nerunājot sastājas vienā rindā pēc dzimšanas datumiem augušā secībā)
- Mēmais šovs grupās (viens dalībnieks piecu cilvēku grupā ataino savas dzīves jautrāko notikumu, pārējiem tas ir jāuzmin)

Pēc iepazīšanās spēlēm noslēguma laiks nodarbībā tiek paredzēts grupas iekšējo noteikumu radīšanai, visiem vienojoties par šiem noteikumiem, piemēram, grupa apņemas nepārtraukt runātāju, grupa apņemas nerunāt par personiskām atklāsmēm ārpus grupas, u.c.

### 2.nodarbība “Valsts”

Otrajā nodarbībā grupas dalībniekiem tiek piedāvāts izspēlēt lomu spēli par valstisku lēmumu pieņemšanu konsensusa principā.

Grupa tiek sadalīta, katram bērnam izvelkot savu lomu, paredzot lomas kā prezidents, ministrs, bezdarbnieks, smagi slims iedzīvotājs, bērns, uzņēmējs, utt. Grupā vismaz 3 bērniem ir vienādas lomas, lai ļautu viņiem darboties kolektīvi.

Grupai tiek dots uzdevums – valstij uz uznācis neražas gads un valstij nav resursu, lai paēdinātu visus savus pavalstniekus. Līdz ar to visiem pavalstniekiem jāvienojas, kurus iedzīvotāju tipu tā izraidīs no savas valsts un jāpanāk pilnīga vienošanās starp visiem spēles dalībniekiem. Ir doti divi noteikumi – viena grupa ir jāizslēdz, visi pārējie obligāti saglabā iespēju palikt valstī. Individuālais uzdevums – izdarīt visu, lai tava loma paliek valstī.

Lai pieņemtu lēmumu par izraidāmo, visiem kopēji ir jāvienojas:

- Kuri pavalstnieki ar to lomām ir kritiski, lai grupa izdzīvotu nākamo gadu?
- Kuri pavalstnieki nedod pievienoto vērtību izdzīvošanai?

Visiem bērniem tiek dota iespēja veidot savu komunikāciju, skaidrojot savas lomas nozīmību un diskutējot par izslēdzamo pavalstnieku grupu.

Pēc lomu spēles speciālists ar grupu atvērtā sarunā izrunā:

- Kā katrs no bērniem jutās, kad bija apdraudēta viņa palikšana valstī?
- Vai viņš izdarīja visu, lai aizstāvētu savu lomu un pārējos? Vai netika pārkāptas citu tiesības un iespējas aizstāvēt savu lomu?
- Kā jutās izraidītās lomas bērni?
- Vai tika ievēroti spēles noteikumi?
- Vai bija risinājums, kurā visas lomas varētu palikt valsts veidojumā?

### 3.nodarbība “Nakts trase”

Šī grupas nodarbība notiek ārējā vidē naktī (tumsā), iepriekš sagatavojot šķēršļus un pārbaudījumus visiem uzdevuma dalībniekiem. Grupa tiek sadalīta piecu bērnu grupās, par pamatu ņemot vērā sadalījumu pēc dzimšanas gadalaikiem vai citu objektīvu dalījumu, lai nodrošinātu jauktas interešu un sadarbības grupas.

Pārbaudījumā katrai grupai tiek dots starts ar noteiktu maršrutu, vienlaikus aizturot vienu dalībnieku. Pārbaudījumi ir jauktā secībā vai dažādi, lai nodrošinātu, ka grupas savā starpā nesatiekas. Pārbaudījumi ietver nepieciešamību pārvarēt bailes – pārlēkt ar kārti pār upi, izpildīt uzdevumu, kad ar biedēšanas taktiku organizatori traucē bērnus koncentrēties, nepieciešamību pārvarēt augstumu, u.c. Nosacījums ir viens – grupai ir jāatgriežas pilnā sastāvā, visiem ir jāizpilda visi uzdevumi un grupu neviens nemeklēs līdz rītam, ja tā nakts laikā neatgriezīsies. Vienlaikus organizatori seko visām grupām, lai nodrošinātu bērnu drošību.

Šis uzdevums daudziem bērniem liek saskarties ar lielākajām bailēm – tumsu, augstumu, nobīšanos un katru reizi grupai jāpalīdz tam bērnam, kuram šis uzdevums ir grūts. Nereti tas

prasa ļoti lielu empātiju pret grupas biedru, reizēm izraisa grupas konfliktus, taču pēc šī uzdevuma izpildes grupa sasniedz maksimālu gandarījumu.

Pēc šī uzdevuma izpildes 24 stundu laikā būtu nepieciešams ar katru grupu reflektēt individuāli par to, kā viņi pārvarēja šos uzdevumus, vai saņēma gaidīto atbalstu no grupas, vai spēja sniegt atbalstu, u.c.

## “ES” modulis

### 1.nodarbība “Krīze”

Šajā nodarbībā katram bērnam ir jāveic dziļš analītisks darbs ar savām izjūtām. Vispirms kopēji visi grupas dalībnieki uzzīmē cilvēka kontūru un piestiprina to pie sienas. Pēc tam speciālists iepazīstina visus dalībniekus ar asociatīvajām kārtīm un izliek tās visas uz galda, ap kuru sēž visa grupa.

Speciālists aicina ikvienu bērnu individuāli atcerēties savā dzīvē vislielāko krīzi / negadījumu, kas to dziļi sāpinājis un atrast šai krīzei attiecīgu kārti.

Pēc tam, kad visi dalībnieki ir izvēlējušies kārti, speciālists aicina katru bērnu pielikt savu kārti pie uzzīmētā ķermeņa vietā, kas viņam joprojām sāp, domājot par šo situāciju (parasti tiek izvēlēts sirds un galvas rajons).

Pēc šī uzdevuma izpildes katram bērnam tiek dota iespēja izstāstīt par šo savu krīzi dzīvē. Dalībnieks var arī atteikties par to runāt.

Pēc tam speciālists aicina dalībniekus atrast kārti, kurā ir uzzīmēts tāds risinājums, kas ļāva viņam pārvarēt savas sliktās sajūtas un tikt galā ar individuālo pārdzīvojumu un piestiprināt šo kārti virs savas krīzes kārts. Pēc tam katram dalībniekam ir dota iespēja izstāstīt, kā viņš jūtas pēc šī uzdevuma. Dalībnieks var arī atteikties runāt par šo nodarbību.

### 2.nodarbība “Šausmu stāsts”

Šī nodarbība paredz iepriekšēju individuālu sagatavošanos. Katram dalībniekam tiek dots uzdevums pirms nodarbības mājās sagatavot šausmu stāstu, ietverot sev raksturīgāko fobiju – bailes no tumsas, aukstuma, šaurām vietām, utt. Šausmu stāstam ir jābūt loģiskam un secīgam, tam jāatbilst bailes un jābūt noformētam uz vienas lapas. Nodarbības laikā bērni apzina savas fobijas, sadalās grupās pēc to tipa un viņiem jāizstrādā sava kopējā stratēģija, kā visvienkāršāk pārvarēt tieši šo fobiju.



### 3.nodarbība “Mana labākā īpašība”

Šīs nodarbības laikā katram dalībniekam tiek sagatavota sava balta lapa un uzrakstīts viņa vārds augšpusē.

Grupai tiek dots uzdevums uzrakstīt uz lapas norādītā dalībnieka labāko īpašību un gadījumu, kas šo īpašību raksturo un pēc tam aizlocīt lapu.

Pēc šī uzdevuma izpildes dalībnieki atver katrs savu lapu, iepazīstas ar tur uzrakstīto.

Speciālists moderē sarunu, kā dalībnieki jutās rakstot citu dalībnieku labākās īpašības un kā jutās – izlasot savu īpašību apkopojumu.

## Uzdevumu kopums “RUNĀ un DARI” modulī brīvai izvēlei

### 1.uzdevums – kolāžas izveide

*Nepieciešamie materiāli* - vecas avīzes un žurnāli, šķēres, līme, liela paīra lapa.

*Uzdevuma apraksts* - skolēniem tiek dots uzdevums izveidot kopīgu kolāžu, izgriezt attēlus, kas atbilst viņu viedoklim par iebiedēšanu/mobingu/vienaudžu savstarpējo vardarbību.

*Jautājumi diskusijai* - Ko es domāju par iebiedēšanu skolās? Vai es tieku „terorizēts”? Vai mans labākais draugs tiek „terorizēts”? Vai skolā ir novērota vardarbība?

*Pašvērtējums* – Kādas pārdomas „eksperiments” izraisa? Kurš no attēliem pārsteidz tevi? Kāpēc?

### 2.uzdevums – kas ir mobings?

*Nepieciešamie materiāli* – papīra lapas, rakstāmpiederumi (zīmuļi, pildspalvas), uz kartona sagatavota mobinga definīcija un pazīmes

*Uzdevuma apraksts* – uz tāfeles tiek uzrakstīts vārds „mobings”. Skolēniem tiek piedāvāts iesaistīties „prāta vētrā”, kas viņiem nāk prātā dzirdot šo vārdu? Īpaši akcents tiek likts uz jūtām, kas pārņem skolēnus, dzirdot šos vārdus. Pēc tam tiek izveidota kopīga mobinga definīcija, kas tiek salīdzināta ar uz kartona iepriekš sagatavoto.

*Jautājumi diskusijai* – vai visās skolās būtu jābūt anti-mobinga plānam/programmai? Šīs plāns paskaidro, kas ir mobings, raksturo vardarbīgo uzvedību un piedāvā attiecīgus risinājumus.

*Pašvērtējums* – cik nozīmīgs ir konfidencialitātes faktors? Vai esi izpratis visus mobinga veidus (fizisko, vebālo un emocionālo)? Vai skolēni, kas piekopj mobingu izskatās savādāk kā pārējie?

### 3.uzdevums – vai tas ir mobings?

*Nepieciešamie materiāli* – papīra lapas, rakstāmpiederumi (zīmuļi, pildspalvas), tāfele

*Uzdevuma apraksts* – uz tāfeles tiek strukturēti mobinga veidi: **verbālais** (ķircināšana, apsaukšanās, draudēšana u.c), **emocionālais/sociālais/psiholoģiskais** (ignorēšana, baumošana, atsvešināšana, zemiski skatieni, ļaunprātīgas īsziņas, epasta vēstules, publikācijas sociālajos tīklos u.c.), **fiziskais** (sišana, spļaušana, grūstīšanās u.c.)

Skolēnu uzdevums pa pāriem izlemēt, vai katrā gadījumā ir novērojams mobings? Atbildes strukturē – JĀ, IR MOBINGS; NĒ, NAV MOBINGA; VARBŪT (šaubās).

Situācijas:

- ✓ Jānis aizsūta Annai aizvainojošu e-pasta vēstuli;
- ✓ Laima domā, ka Evita par viņu smejas;
- ✓ Vienmēr, kad garām iet Uldis, pārējie viņu apsaukā neglītiem vārdiem;
- ✓ Vēstures stundā Elza vienmēr sēž vienā un tajā pašā vietā. Kad kāds mēģina ieņemt šo solu, viņa vienmēr nomet mantas zemē;
- ✓ Ilze uzskata, ka Paula ir viņas draudzene. Vakar Paula pēc skolas bija aizgājusi uz tirdzniecības centru iepirkties, bet nepaaicināja Ilzi līdzi. Ilze ir ļoti noskumusi, jo parasti draudzenes visu dara kopā;
- ✓ Stāvo rindā skolas kafejnīcā, Nils vienmēr pieprasa naudu no jaunākiem skolēniem;
- ✓ Angļu valodas stundā Roberts uzraksta zīmīti Alisei, ka uzaicina viņu uz tikšanos. To uzzina Viktors un visiem izstāsta;
- ✓ Pēc savas komandas zaudējuma futbola spēlē, Miks uzķēpā līmi pretinieku komandas dalībnieku drēbēm;
- ✓ Pēdējā laikā Emīlija izvairās no skolas apmeklēšanas, jo pārējie skolēni uzskata viņu par skolotāju mīluli un izvairās no viņas;
- ✓ Kad vien Kristaps satiek Natāliju, viņš vienmēr viņu apsaukā, jo uzskata, ka viņa ir viņu pametusi;
- ✓ Vienmēr, kad Sandra iet garām Valtera solam, viņš mēģina viņu paklupināt;

- ✓ Andrim ļoti nepatīk sports, viņš nav fiziski labi attīstīts. Sporta stundās pārējie par viņu smejas;
- ✓ Marina liek nest Zītai savu somu uz skolu un no skolas. Zītai tas ir apnicis.

*Jautājumi diskusijai* – Kuras no situācijām ir mobings? Vai svarīgs reizēm ir situācijas konteksts, kas to padara par mobinga situāciju? Vai vienmēr situācijas var uztvert viennozīmīgi? Vai nav nepieciešama papildu informācija? Vai katra situācija traktējama kā tīša, atkārtota, tāda, kas visticamāk radīs ciešanas kādam līdzcilvēkam?

*Pašvērtējums* – Analizējiet, kāda veida mobings ir katra situācija. Kā pēc jūsu domām jūtas katrs iesaistītais dalībnieks? Pamodelējiet dažas sekas katram no gadījumiem. Kā jūs rīkotos katrā situācijā? Ko mēs katrs varam darīt, lai apturētu mobingu?

#### **4.uzdevums – kur tiek īstenots mobings?**

*Nepieciešamie materiāli* – apkārtnes shēma (karte), rakstāmpiederumi (zīmuļi, pildspalvas)

*Uzdevuma apraksts* – skolēniem jānosaka vietas, kurās tuvākajā apkārtnē (tai skaitā skolā) viņi jūtas droši/pasargāti, un savukārt, kurās vietās viņi jūtas nedroši mobinga dēļ. Papildus uzdevums šim uzdevumam ir noteikt iespējamus veidus, kā samazināt mobinga gadījumus. Šim nolūkam skolēnus sadala nelielās grupās (pa 4-5 personām) un apkārtnes shēmās lūdz iezīmēt vietas, par kurām ir informācija, ka tur notikuši mobinga gadījumi. Katra grupa ziņo par saviem novērojumiem un tiek veidota viena kopīga – klases mobinga gadījumu shēma. Ja viedokļi ir atšķirīgi, tad diskusijā, vienojas par vienotu viedokli. Kad vienota shēma izveidota, tad katrai riska zonai pievieno aprakstu – kāda veida mobinga veids konstatēts? Diskusijās noskaidro mobinga situācijas biežāko laiku (starpbrīdis, īsais, garais, brīvdzīve, pēc/pirms stundu sākuma u.c.)

*Jautājumi diskusijai* – kādi ir iespējamie rīcības plāni noteiktajās vietās samazināt mobinga gadījumus?

*Pašvērtējums* – kuri no piedāvātajiem plāniem ir reāli īstenojami, kuri tikai fantāzija? Kuram vajadzētu šos secinājumus prezentēt? Kurš var ietekmēt, ka mobinga situācijas konkrētajā vietā neatkārtojas?

#### **5.uzdevums – kas man jādara, ja redzu mobingu?**

*Nepieciešamie materiāli* – papīra lapas, rakstāmpiederumi (zīmuļi, pildspalvas), tāfele

*Uzdevuma apraksts* – uz tāfeles grafiski tiek attēlotas mobinā iesaistītās personas – mobinga upuris, pāridarītājs un aculiecinieks. Skolotājs izskaidro katras iesaistītās personas lomu

*Jautājumi diskusijai* – kurš izvēlas tikai noskatīties (neiesaistīties mobingā), kurš – izvēlas iesaistīties un pārtraukt situāciju, kurš – tieši vai netieši veicina mobinga situācijas attīstību? Pie kura no tiem pieder Tu?

*Pašvērtējums* – Vai ir slikti „nosūdzēt”, ja redzu mobinga gadījumu? Kā atšķiras sūdzēšanās un palīdzības lūgšana pedagogam? Ar kuru personu skolā Tu runātu par mobinga gadījumu?

## **6.uzdevums – kurš ir kurš? Lomu spēle**

*Nepieciešamie materiāli* – papīra lapas, rakstāmpiederumi (zīmuļi, pildspalvas), tāfele

*Uzdevuma apraksts* – skolēnus sadala 3 grupās – upuri, aculiecinieki un pāridarītāji. Tiek izspēlēta viena konkrēta situācija – pāridarītājs sociālajos tīklos publicē kompromitējošu informāciju par upuri, aculiecinieki smejas. Upura reakcija – satriekts, noskumis, satraucies, ka zaudēs draugus.

*Jautājumi diskusijai* – vai ir kāds, kas varētu iejaukties šajā situācijā? Kā rīkotos Tu, ja piedzīvotu šādu situāciju (būtu upura, pēc tam aculiecinieka lomā)?

*Pašvērtējums* – kāda loma mobinga novēršanā ir skolēniem-līderiem? Vai viņi var ietekmēt mobinga novēršanu? Vai viegli ir izlikties, ka Tevi neskar mobings?

## **7.uzdevums – „klases karalis”**

*Nepieciešamie materiāli* – lielas papīra lapas, flomāsteri vai zīmuļi (katram skolēnam)

*Uzdevuma apraksts* – skolēniem jāiedomājas, ka viņš ir „karalis/karaliene” un klase ir „tava karaļvalsts”. Karalis/karaliene var izdomāt tādus likumus, kādi viņam liekas saprātīgi. Uzraksti savus likumus uz lielas lapas, it kā paziņotu saviem „pavalstniekiem”. Ja ir vēlēšanās, piestrādā pie krāsaina noformējuma! Kad ir sagatavotas katra „karaļa/karalienes” likumi, tad skolēni savstarpēji izstaigā klasi un noskaidro, vai šie likumi ir pieņemami pārējiem, vai viņi būtu gatavi izvēlēties Tevi par savu „karali/karalieni”?

*Jautājumi diskusijai* – kurš no pārējo potenciālo karaļu noteikumiem/likumiem tev iepatīkās? Kurš no taviem noteikumiem tev patīk vislabāk, liekas vissvarīgākais? Kuriem noteikumiem tu kategoriski nepiekrīti? Kuru tu redzētu par klases karali?

*Pašvērtējums* – Kad un kā ir izveidoti tavas klases/ skolas noteikumi? Vai skolēni ir piedalījušies? Vai tu esi piedalījies? Kuriem skolas/klases noteikumiem tu nepiekrīti?

## **8.uzdevums – mana vieta klases kolektīvā**

*Nepieciešamie materiāli* – telpa

*Uzdevuma apraksts* – skolēnu uzdevums iedomāties apli ar centru. Tad visiem jāaizver acis un jānostājas tādā attiecībā pret centru, kā jūtas klases kolektīvā. Spēles laikā nedrīkst saskarties ar pārējiem skolēniem, sava vieta jāatrod aizvērtām acīm.

*Jautājumi diskusijai* – kā es jutos, meklējot savu vietu?

*Pašvērtējums* – vai man ir pārsteigums tā vieta, kur es atrodos?

## **9.uzdevums – vai viegli atpazīt pāridarītāju?**

*Nepieciešamie materiāli* – vecas avīzes un žurnāli, šķēres, līme, liela paīra lapa.

*Uzdevuma apraksts* – skolēni tiek sadalīti 3 grupās. Katrai grupai tiek piešķirta loma – upuris, pāridarītājs vai aculiecinieks. Grupai jāgatavo kolāža, kas raksturo konkrēto lomu un jāparāda pārējiem. Pārējo uzdevums ir uzminēt, kura loma ir katrai grupai.

*Jautājumi diskusijai* – kādas ir tipiskākās īpašības, kas raksturo katru grupu? Cik viegli tās ir atpazīt?

## **10.uzdevums – dāvana klasesbiedram**

*Nepieciešamie materiāli* – kartiņas ar skolēnu vārdiem (cik skolēnu klasē, tik kartiņu)

*Uzdevuma apraksts* – kartiņas tiek samainītas, katrs izvelk vienu kartiņu. Jāskatās, lai skolēnam nav kartiņa ar savu vārdu. Ja nepieciešams, var „iedalīt” skolēniem to bērnu vārdus, ar kuriem biežāk ir konflikti. Skolēna uzdevums – atbildēt uz jautājumu – kādu rakstura īpašību es

uzdāvinātu tai personai, kura vārds ir uz izvilktās/iedalītās kartiņas, lai turpmāk man ar viņu būtu vieglāk komunicēt? Šī īpašība klusējot jāuzraksta. Skolotājs savāc kartiņas un izdala tās adresātiem. Skolotājam jāraugās, lai netiek uzrakstītas rupjības vai apvainojumi.

*Jautājumi diskusijai* – Pēc vēlēšanās skolēni var atbildēt, vai viņiem patīk šāda „dāvana”?

*Pašvērtējums* – Ja būt iespēja, ko es pats sev „dāvinātu”? Vai tas sakrīt ar saņemto „dāvanu”?

## Secinājumi

Programmas ieviešana apliecināja, cik būtiski ir dot izglītības iestādēm, kas vēlas novērst mobingu vienaudžu vidū, nepieciešamos rīkus – apmācītus cilvēkresursus (programmas ietvaros tie bija pedagogi un psihologi), mācību materiālus un cik būtiski ir pierādīt iespēju dzīvē samazināt agresijas līmeni vienaudžu vidū.

Viena no programmas daļības izglītības iestādēm atzina, ka tā investē katru gadu ievērojamus līdzekļus drošības sistēmas un vides uzlabošanā, lai pasargātu savus izglītojamus no vardarbības “no ielas”. Tajā pašā laikā pašā iestādē vardarbība starp dažādām etniskām grupām bija visnotaļ izteikta, taču šī spriedze ilgus gadus tika uzskatīta par pašsaprotamu un pieņemamu.

Programmas ieviešana apstiprināja, ka izglītības iestādes ir atvērtas problēmu risināšanai, taču galvenie lēmumi ir pieņemami sabiedrības un politikas līmenī – sākotnēji jau atzīstot problēmas apmēru Latvijā.

## Izmantotā literatūra

LR Tiesībsarga biroja pētījums “Vardarbība jeb mobings Latvijas skolās”, 2009.

PVO pētījums “Skolēnu veselības paradumi 2010 – 2011”

Centra Dardedze izdevums „Drosme draudzēties”

“Vardarbība skolā kļūst par ikdienu”, I.Rozentāle

<http://www.olweusinternational.no>

<http://www.arbeitsblaetter.stangl-taller.at>