

Kā pasargāt bērnu no ņirgāšanās

ieteikumi visu vecumu
bērnu vecākiem



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



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

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

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

© Veselības ministrija, 2023

SATURS

IEVADS	3
KAS IR ŅIRGĀŠANĀS	5
Ņirgāšanās	5
Ņirgāšanās veidi	7
Ņirgāšanās lomas	9
KĀDAS IR ŅIRGĀŠANĀS PAZĪMES	12
KĀ ŅIRGĀŠANĀS IETEKMĒ BĒRNU	14
KĀ ES VARU NOVĒRST ŅIRGĀŠANOS?	16
KĀ RĪKOTIES, JA NOTIKUSI ŅIRGĀŠANĀS	29
Ja bērns ir kļuvis par upuri	30
Ja bērns ir kļuvis par pāridarītāju	39
Ja bērns ir kļuvis par vērotāju	46
RĪCĪBAS SOĻI ŅIRGĀŠANĀS GADĪJUMĀ	50
Kur vērsties un kad jāreaģē nekavējoties	52
Vecāku sadarbība ar izglītības iestādes atbalsta personālu	54
NODERĪGI RESURSI	58
Filmas	58
Citi materiāli	59

IEVADS

Ņirgāšanās ir izplatīts vardarbības veids izglītības vidē, ar ko bērni un pusaudži var saskarties jebkurā izglītības posmā. Dati liecina, ka Latvijā izglītības iestādēs vidēji katrs trešais bērns ir pieredzējis ņirgāšanos, tādēļ visticamāk arī jūsu bērna pieredzē ir kāds ņirgāšanās gadījums.¹ Ņirgāšanās bērnam var radīt ļoti nopietnas sekas gan īstermiņā, gan ilgtermiņā. Pētījumi un dati norāda, ka pastāv saistība starp izglītības vidē piedzīvotu ņirgāšanos un fiziskām, psihiskām, emocionālām vai sociālām problēmām, kādas attīstījušās vēlākās dzīves laikā, tādēļ ir būtiski ņirgāšanos novērst.^{2,3}

Vecāku loma ir ļoti nozīmīga ņirgāšanās prevencijā (pasākumu kopums, kuru mērķis ir samazināt iespēju, ka ņirgāšanās notiks), atklāšanā un novēršanā, jo vecāki savus bērnus pazīst vislabāk un pirmie spēs pamanīt izmaiņas bērna noskaņojumā un uzvedībā. Turklāt Bērnu tiesību aizsardzības likumā noteikts, ka vecāku pienākums ir rūpēties par bērnu un viņa mantu.⁴

Ir svarīgi darīt visu iespējamo, lai ņirgāšanos vispār nenotiktu. Tomēr, ja ņirgāšanās ir notikusi, ir **būtiski to laikus atpazīt un pārtraukt, jo no ņirgāšanās cieš visi**, kas tajā ir iesaistīti – gan upuris un ņirgāšanās situācijas novērotāji, gan pāridarītājs. Turklāt, situācijai pamainoties, mainās arī lomas, un bērns no pāridarītāja vai vērotāja var kļūt par upuri vai arī atrasties vairākās lomās vienlaicīgi.

Šo rekomendāciju mērķis ir pilnveidot vecāku, likumisko pārstāvju, audžuvecāku un citu audzināšanā iesaistīto personu zināšanas un prasmes par ņirgāšanos izglītības vidē. Rekomendācijas paredzētas visiem bērna vecumposmiem un ir veidotas saskaņā ar vadlīnijām ņirgāšanās izplatības mazināšanai pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēs, kā arī vadlīnijām ņirgāšanās izplatības mazināšanai pamatskolas un vidusskolas izglītības iestādēs (vadlīnijas izstrādātas izglītības iestāžu vadībai un pedagogiem).

¹https://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_LVA.pdf Latvia - Country Note - PISA 2018 Results, 2018.

²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7957129/> Bullying in children: impact on child health. BMJ paediatrics open, 2021.

³<https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-018-1197-y> Consequences of childhood bullying on mental health and relationships for young adults, 2019.

⁴<https://likumi.lv/ta/id/49096-bernu-tiesibu-aizsardzibas-likums> Bērnu tiesību aizsardzības likums, 5.nodaļa, Bērns un ģimene, 24.pants, 1998.

Šajās rekomendācijās atradīsiet:

- informāciju, kas ir ņirgāšanās, kādi ir tās veidi un iespējamās sekas;
- padomus un ieteikumus, kā sarunāties ar bērnu par ņirgāšanos un kādas prasmes attīstīt, lai ņirgāšanās nenotiktu;
- padomus rīcībai, ja bērns ir saskāries ar ņirgāšanos (bijis upuris, pāridarītājs vai vērotājs).

KAS IR ŅIRGĀŠANĀS

Ņirgāšanās

Ņirgāšanās izglītības vidē jeb tā sauktais “bulings” vai “mobings” ir viena vai vairāku bērnu agresīva uzvedība. Ņirgāšanās nav konflikts, nevainīga ķircināšana vai pārejoša attīstības posma sastāvdaļa, bet gan problēma ar nopietnām sekām. **Ņirgāšanos no citiem vardarbības veidiem var atšķirt pēc trīs kritērijiem, kuriem jāizpildās vienlaicīgi:**



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



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



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

Neviena no agresijas formām nav atbalstāma, tām ir jāpievērš uzmanība un ir svarīgi tās savstarpēji atšķirt. Tālāk apkopotas galvenās atšķirības starp ņirgāšanos un citām agresijas formām. Jāatceras, ka jaunākiem bērniem varētu būt grūtāk atšķirt ķircināšanu no ņirgāšanās.

Atšķirības starp ķircināšanu, konfliktu un ņirgāšanos^{5,6}

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

⁵https://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/prevnet_facts_and_tools_for_schools_rev_apr2021.pdf
Bullying Prevention and Intervention in the School Environment: Factsheets and Tools, 2014.

⁶http://www.dzimba.lv/lielas_dzives_skola/mobings.php Mobings - Dzimba.lv, b.g.

Ņirgāšanās veidi

Ņirgāšanās var būt fiziska, vārdiska vai sociāla. Tā var notikt arī ar tehnoloģiju starpniecību un tad to sauc par kiberņirgāšanos. Jebkurā no Ņirgāšanās veidiem var notikt arī seksuāla rakstura pazemošana.



Fiziskā Ņirgāšanās

Sišana, grūstīšana, spļaušana, cita mantu bojāšana, zagšana, bērna intīmo ķermeņa vietu aizskaršana



Vārdiskā Ņirgāšanās

Apsaukāšana, iebiedēšana, aizvainošana, pazemošana, draudēšana, rasistiski vai seksistiski izteikumi, seksuāla rakstura izteikumi vai draudi



Sociālā Ņirgāšanās

Apmelošana, baumošana, apzināta ignorēšana, izolēšana no aktivitātēm, cita reputācijas bojāšana



Kiberņirgāšanās

Nomelnošana sociālajos tīklos, aizskarošu bilžu un ziņu publicēšana, cita bērna fotografēšana vai filmēšana, seksualizētu attēlu izsūtīšana grupai

Svarīgi Ņemt vērā, ka kiberņirgāšanās jeb Ņirgāšanās par bērnu ar tehnoloģiju starpniecību ir īpaši bīstama vairāku iemeslu dēļ:

- informācija virtuālajā vidē izplatās ļoti ātri;
- datus jeb informāciju ir grūti pilnībā iznīcināt un tā var ietekmēt bērnu arī nākotnē;
- Ņirgāšanās var notikt nepārtraukti jebkurā dienas laikā un no tās nevar aizbēgt;
- kiberņirgāšanās var būt arī vienreizēja, bet ar lielākiem, izteiktākiem riskiem un ietekmi uz turpmāko bērna nākotni;
- neierobežots dalībnieku loks un pāridarītājs var palikt anonīms.⁷

⁷<https://centrsdardedze.lv/drosibas-biblioteka/par-vardarbibu/vardarbiba-pret-bernu-ar-tehnologiju-starpniecibu/> Vardarbība pret bērnu ar tehnoloģiju starpniecību, b.g.



Pirmsskolas un sākumskolas vecumposms

Pirmsskolas vecumposmā bērns biežāk sastopas ar fizisku un vārdisku ņirgāšanos, retāk ar sociāla rakstura ņirgāšanos. Šajā vecumposmā bērni sāk apgūt komunikācijas un sociālās prasmes, kas var ietekmēt attiecību veidošanas modeli ar vienaudžiem. Bērns vēl neizprot, kas ir ņirgāšanās, bet uzvedību kopē no citiem pieaugušajiem, piemēram, vecākiem vai brāļiem un māsām.

Sākumskolas vecumposmā vienlīdz bieži bērns var saskarties ar visiem ņirgāšanās veidiem, arī ar kiberņirgāšanos, jo, sākot skolas gaitas, gandrīz katram bērnam ir viedtālrunis un piekļuve internetam. Šajā vecumposmā bērni turpina apgūt komunikācijas un sociālās prasmes, tai skaitā konfliktu risināšanu, līdera prasmes, kontakta veidošanu ar vienaudžiem, savu interešu apzināšanu, u.c. prasmes, kas var ietekmēt bērna uzvedību un attiecību veidošanu ar vienaudžiem.



Pamatskolas un vidusskolas vecumposms

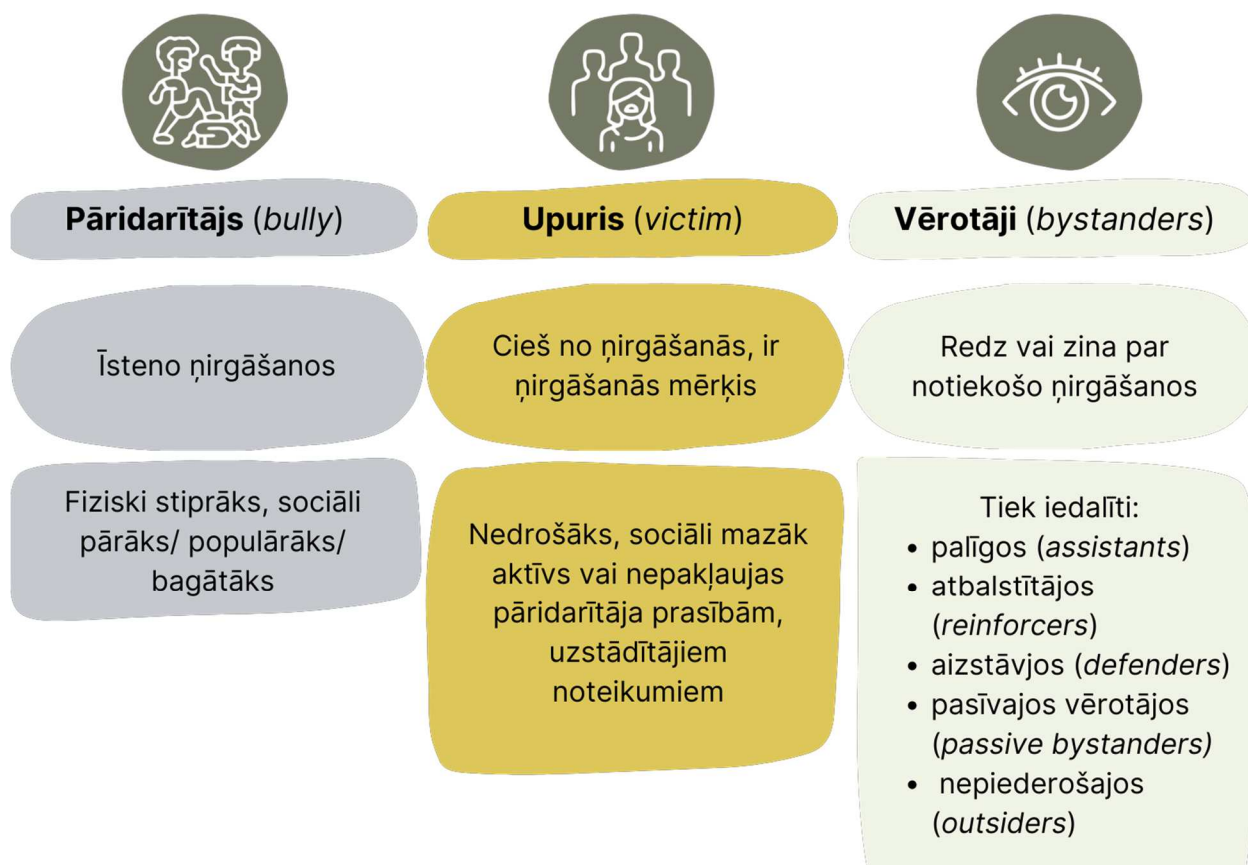
Pamatskolas un vidusskolas vecumposmā iespējams sastapties ar visiem ņirgāšanās veidiem. Šajā vecumposmā novērojamas izmaiņas komunikēšanas veidos – bērni kļūst kautrīgāki, nepārliecinātāki vai gluži otrādi – bravūrīgāki un neiecietīgāki. Sasniedzot pusaudžu vecumposmu, turpinās noteikto sociālo normu apgūšana. Bērnu uzvedība mēdz būt pat bērnišķīga un apkārtējo noteiktās normas tiek uzņemtas kā piespiedu, neizprotot to patieso nozīmi. Emocionāli tiek izolētas vai ignorētas personas, kuras atšķiras no vadošā viedokļa vai uzskatiem. Būtiska kļūst savstarpējā uzticēšanās un sapratne, tādēļ tiek meklēta piederība konkrētam baram vai jauniešu grupai. Vairums pusaudžu domā, ka viņu uzvedība ir pieņemama, ja citiem ir jautri vai interesanti, pat ja ir skaidri redzami signāli, ka kāds tiek fiziski vai emocionāli sāpināts.

Ņemot vērā iepriekš minēto, šajā vecumposmā ir grūtības nolikt robežu starp personīgajām interesēm un citu cilvēku interesēm, tādēļ daudzi konflikti vai ķircināšana mēdz pārtapt par mērķtiecīgu ņirgāšanos, kas ilgākā laika periodā tiek atkārtota. Pētījumi liecina, ka vidusskolas vecumposmā ņirgāšanās izplatība mazinās, jo bērni kļūst atbildīgāki un izprot sekas. Pusaudžiem, kuriem "nāk līdzī" uzliktais zīmogs "upuris", ņirgāšanās

turpinās vai arī tieši otrādi – beidzot rodas izdevība/ iespēja sevi aizstāvēt un no šī apburtā loka izkļūt.^{8,9}

Ņirgāšanās lomas

Katrā ņirgāšanās situācijā **vienmēr ir iesaistītas trīs puses**: upuris, pāridarītājs un vērotāji (viens vai vairāki).^{10, 11, 12, 13}



⁸<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31844919/> Bullying victimization: time trends and the overlap between traditional and cyberbullying across countries in Europe and North America, 2019.

⁹http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/bullyingprevention.pdf Bullying Prevention Strategies in Early Childhood Education, 2016.

¹⁰<https://www.ditchthelabel.org/wp-content/uploads/2020/05/The-Annual-Bullying-Survey-2019-1-2.pdf>, The annual bullying survey 2019: the largest benchmark of bullying behaviors in the United Kingdom, 2019.

¹¹http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/bullyingprevention.pdf Bullying Prevention Strategies in Early Childhood Education, 2016.

¹²<http://preventingbullying.promoteprevent.org/4-bullies-victims-and-bystanders> Bullies, Victims, and Bystanders, 2013.

¹³<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1053992.pdf> Bystanders are the Key to Stopping Bullying, 2013.



Par **upuri** var kļūt ikviens, tomēr lielāks risks kļūt par savu vienaudžu ņirgāšanās upuri ir tiem bērniem, kuri kaut kādā veidā ir atšķirīgi no citiem (atšķirīgs ārējais izskats, runas manieres un uzvedība, apģērbs vai ģērbšanās stils, ģimenes stāvoklis u.c.)



Pāridarītāji biežāk ir tie bērni, kuri nespēj atpazīt savas emocijas un/ vai tikt ar tām galā, kā arī bērni kuri paši ir piedzīvojuši vardarbību vai citu traumatisku pieredzi, vai kuru emocionālās vajadzības nav apmierinātas. Piemēram, vecāku/ aizbildņu šķiršanos, radnieka nāvi vai mazāka brāļa vai māsas piedzimšanu, kuram vecāki pievērš visu uzmanību, kā rezultātā vecākais bērns var justies aizmirsts. Pāridarītāji var būt arī bērni ar zemu pašvērtējumu – lai noslēptu to, kā viņi patiesībā jūtas par sevi, pāridarītāji pievērš uzmanību kādam citam



Vērotāji var tikt iedalīti vairākās lomās.

Palīgi ne vienmēr uzsāk ņirgāšanos, bet palīdz pāridarītājiem, piemēram, smejojoties par veiktajām darbībām.

Atbalstītāji nav tiešā veidā iesaistīti ņirgāšanās procesā, bet skatās uz ņirgāšanos no malas, kas iedrošina pāridarītāju.

Aizstāvji ir tie izglītojamie, kuri atbalsta un aizstāv upuri.

Pasīvie vērotāji neiesaistās ņirgāšanās procesā. Viņi saprot notikuma netaisnīgumu, bet neuzdrošinās iejaukties un aizstāvēt upuri.

Nepiederošie zina par notikušu ņirgāšanos, bet nav bijuši klāt ņirgāšanās situācijā.

Ņirgāšanās nevar notikt, ja nav atbalsts no vērotājiem!

Arī vērotāji, kas klusē vai neaizstāv upuri, tiek zināmā mērā pieskaitīti pie pāridarītājiem, jo rada nedrošības sajūtu upurim – ka viņš nav tā vērts, lai viņu kāds aizstāvētu.

Pāridarītāja, upura un vērotāju lomas var būt mainīgas, **viens un tas pats bērns vienā vidē var būt ņirgāšanās upuris, savukārt, citā vidē uzvesties kā pāridarītājs**. Pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem pāridarītāja un upura lomas var mainīties biežāk.



Pirmsskolas un sākumskolas vecumposms

Šajā vecumposmā pāridarītājs biežāk ir bērns, kuram ir grūtības kontrolēt savas emocijas un uzvedību, piemēram, bērns regulāri nedalās ar rotaļlietām vai rindā vienmēr ieņem pirmo vietu, pagrūžot malā citus bērnus. Savukārt par upuriem biežāk kļūst izglītojamie, kuri nepakļaujas pāridarītāja prasībām un uzstādītajiem noteikumiem vai arī ir kautrīgāki, mēdz nepiedalīties aktivitātēs un biežāk novēro visu no malas. Arī sākumskolā par upuriem biežāk kļūst bērni, kuri ir mazāk aktīvi, nedroši, kā arī bērni, kuriem ir socializēšanās vai mācīšanās grūtības. Tā, kā socializēšanās prasmes šajā vecumposmā vēl tiek apgūtas, tad arī lomas bieži vien ir mainīgas – viens bērns vai bērnu grupa var atstumt kādu vienaudzi (neļaut piedalīties kopīgās aktivitātēs, aprunāt u.tml.), savukārt, cits bērns vai bērnu grupa var to iesaistīt aktivitātēs. Dažādās vidēs situācija var atšķirties, līdz ar to nav vienota standarta vai konkrētu pazīmju, kas izraisa vai veicina ņirgāšanos.



Pamatskolas un vidusskolas vecumposms

Šajā vecumposmā ņirgāšanās kļūst sarežģītāka. Biežāk notiek sociālā ņirgāšanās, piemēram, baumošana, aprunāšana, pazemošana internetā. Pamatskolā un vidusskolā pāridarītājs biežāk ir bērns, kuram joprojām ir grūtības kontrolēt savas emocijas un uzvedību, taču par upuriem biežāk kļūst izglītojamie, kuri ir nedrošāki, sociāli mazaktīvi vai nepakļaujas pāridarītāja prasībām.¹⁴

¹⁴<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03004430.2018.1479404> Teacher reports on early childhood bullying: how often, who, what, when and where, 2018.

KĀDAS IR ŅIRGĀŠANĀS PAZĪMES

Par ņirgāšanos pret bērnu var liecināt dažādas pazīmes. Svarīgi tās pamanīt pēc iespējas ātrāk, lai nekavējoties varētu bērnam sniegt atbalstu un palīdzību. Laicīgi sniedzot bērnam palīdzību, iespējams mazināt ņirgāšanās sekas, kas var ietekmēt visu atlikušo bērna dzīvi. Jāatceras, ka dažiem bērniem pazīmes var būt izteiktākas un vieglāk pamanāmas nekā citiem, **katrs gadījums ir vērtējams individuāli**. Tāpat jāņem vērā, ka dažām no tālāk minētajām pazīmēm var būt arī citi iemesli, kas nav saistīti ar ņirgāšanos, tādēļ būtiski pievērst uzmanību tām pazīmēm, kas parādījušās pēkšņi, bez cita pamatota izskaidrojuma.



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

- bērns sūdzas par sliktu pašsajūtu bez zināma medicīniska iemesla, piemēram, par bezmiegu, galvassāpēm, vēdersāpēm, sliktu dūšu;
- neparasts ārējais izskats: piemēram, citādāks apģērbs, nekā bija aizejot uz izglītības iestādi, pašrocīgi mainīts jocīgs matu griezum;
- bērnam parādās galējas uzvedības izpausmes: ļoti agresīvs, provocējošs vai izteikti pasīvs, pārlietu paklausīgs un pakļāvīgs;
- kļuvis piesardzīgs, uzmanīgs, bailīgs, tramīgs;
- bērns ir pārlietu paškritisks, ar zemu pašvērtējumu;
- baidās no citu cilvēku negatīvas attieksmes vai kritikas, ir raudulīgs;
- negrib apmeklēt izglītības iestādi vai mēdz klaiņot mācību stundu laikā vai pēc tām;
- bērnam sagādā grūtības veidot attiecības ar vienaudžiem vai nav draugu grupas/klases kolektīvā, vai kļūst izteikti noslēgts;
- var pārstāt nodarboties ar hobijiem un citām lietām, kas agrāk ļoti aizrāva un iepriecināja, vai negrib piedalīties draugu vai ārpus klases/ kolektīva pasākumos (piem. atsakās doties ekskursijā, vairs neapmeklē izglītības iestādes pasākumus u.tml.);
- novērojama paškaitnieciska uzvedība, piemēram, sevis ievainošana, pašnāvības mēģinājumi (izteiktāk pusaudža vecuma bērniem);

- fiziskas ņirgāšanās gadījumā raksturīgi, ka bērns nevar atcerēties vai pastāstīt, kā radušies ievainojumi uz viņa ķermeņa, vai arī katru reizi stāsta citu stāstu par to, kā ieguvis ievainojumus/ traumas;
- bērns izvairās un baidās no fiziska kontakta;
- ūģērbjas tā, lai slēptu savu ķermeni;
- bērnam parādās sabojātas, nosmērētas mantas, vai arī tās bieži pazūd.



Papildus kibērņirgāšanās gadījumā:

- bērns var izteikti slēpt savu telefonu/ viedierīci, vai arī ļoti izteikti "dzīvot" tajā;
- ir satraukts vai neapmierināts pēc interneta un sociālo tīklu lietošanas vai datorspēļu spēlēšanas;
- izteikti nevēlas dalīties/ stāstīt ar savu pieredzi vai aktivitātēm internetā.



Pazīmes, kas var liecināt, ka bērns ir kļūvis/ var kļūt par pāridarītāju:

- bērns regulāri iekļūst fiziskos konfliktos vai asās vārdu apmaiņās;
- draudzējas ar citiem bērniem, kuri bieži nokļūst konflikta situācijās;
- ir agresīvi noskaņots pret citiem, ir izteikta vēlme dominēt;
- regulāri vai bieži nonāk pārrunās ar audzinātāju vai skolotāju, vai izglītības iestādes vadību par iestādes iekšējās kārtības noteikumu pārkāpumiem;
- savās problēmās apzināti vaino citus, atsakās uzņemt atbildību;
- vēlas sacensties un nepārtraukti uztraucas par savu reputāciju un popularitāti.¹⁵

¹⁵<https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs> Warning Signs for Bullying, 2021.

KĀ ŅIRGĀŠANĀS IETEKMĒ BĒRNU

Ņirgāšanās būtiski **ietekmē visas iesaistītas puses** – gan upuri un vērotājus, gan arī pāridarītāju. Turklāt tā ietekmē ne tikai pašus bērnus, bet arī pedagogus un vecākus, kā arī citas bērna audzināšanā iesaistītas personas, piemēram, sporta trenerus, interešu izglītības vadītājus u.tml.

Ir aplami uzskatīt, ka Ņirgāšanās ir normāls attīstības posms, kam jāiet cauri visiem bērniem. Pētījumi liecina, ka **ņirgāšanās rada nopietnas ciešanas un sekas**, piemēram, stresu, trauksmi, miega traucējumus, grūtības uzticēties apkārtējiem, veicina depresijas un atkarību veidošanās riskus, dažāda veida sāpes bez medicīniska iemesla u.c. Sekas **var izpausties uzreiz vai vēlākā dzīves posmā**, iespaidojot bērna dzīves uztveri, attīstību un personības veidošanos. Ņirgāšanās, galvenokārt, izraisa psiholoģiskas un emocionālas problēmas, bet iespējami arī fiziski miesas bojājumi un traumas.

Sekas upurim

Īstermiņa un ilgtermiņa sekas visiem vecumiem:

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

Ilgtermiņa sekas:

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

Sekas pāridarītājam

Īstermiņa un ilgtermiņa sekas visiem vecumiem:

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

Ilgtermiņa sekas:

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

Sekas vērotājiem

Īstermiņa un ilgtermiņa sekas visiem vecumiem:

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

Ilgtermiņa sekas:

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

1.attēls. Ļirgāšanās īstermiņa un ilgtermiņa sekas.^{16,17,18,19}

¹⁶<https://www.stopbullying.gov/bullying/effects> Effects of Bullying, b.g.

¹⁷https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1069688/Preventing_and_tackling_bullying_advice.pdf Preventing and tackling bullying. Advice for headteachers, staff and governing bodies, 2017.

¹⁸<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7957129/> Bullying in children: impact on child health. BMJ paediatrics open, 2021.

¹⁹<https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-018-1197-y> Consequences of childhood bullying on mental health and relationships for young adults, 2019.

KĀ ES VARU NOVĒRST ŅIRGĀŠANOS?

Ņirgāšanās ir izplatīta un nopietna problēma gan Latvijā, gan visā pasaulē, tādēļ svarīgi, lai pieaugušie mācītu un iedvesmotu bērnus labāk izprast vienam otru, pieņemt cilvēku atšķirības un būt laipniem, pieņemošiem un iecietīgiem pret apkārtējiem, tādējādi mazinot ņirgāšanās izplatību.

Lai bērni spētu patstāvīgi tikt galā ar sarežģītam situācijām, vecākiem ieteicams bērnam mācīt un attīstīt cieņpilnu attiecību veidošanas un konfliktu risināšanas prasmes. To var darīt kopīgi izspēlējot dažādas situācijas un/ vai mācot pareizus konfliktu risināšanas paņēmienus (piemēram, situācijās, kad radušās domstarpības kādā jautājumā starp bērnu un vecākiem vai bērnu starpā).

Ļoti svarīgi bērnam jau no mazotnes mācīt, ka **vardarbību nevar apturēt ar vardarbību**. Svarīgi pārrunāt ar bērnu situācijas, kas novērojamas dzīvē, mācot atpazīt vardarbību, tai skaitā ņirgāšanos izglītības iestādē, kā arī skaidrot kādēļ citi bērni mēdz tā rīkoties, un kādas sekas tas atstāj uz bērniem, akcentējot, ka tas nav tikai ļauns joks.

Tāpat bērnam nepieciešams mācīt, kā reaģēt un rīkoties nonākot ņirgāšanās situācijās, un ko darīt, redzot, ka ņirgājas par kādu citu (apskatīts nodaļā "Kā rīkoties, ja notikusi ņirgāšanās"). Mācot un pārrunājot ar bērnu, kā varētu sevi aizstāvēt dažādās situācijās, viņš iegūst izturību un pārliecību, kas nepieciešama, lai pārvarētu dažādas problēmsituācijas, ne tikai ņirgāšanos. Kad bērns tic savām spējām, viņš iemācās pats rast risinājumus. Tajā pašā laikā arī saprot, ka vēršanās pie pieaugušā var palīdzēt atrisināt dažādas ikdienas situācijas un problēmas.²⁰

Vienlaikus ir svarīgi atcerēties, ka ņirgāšanās prevencijā svarīgs ir komandas darbs, kurā iesaistās visas puses – gan izglītības iestāde, gan vecāki, gan arī interešu izglītības vai sporta treniņu vadītājs (ja bērns apmeklē pulciņus ārpus izglītības iestādes). Zemāk apkopotas dažādas aktivitātes, ko vecāki un citas audzināšanā iesaistītās personas var izmantot un praktizēt ņirgāšanās prevencijai.

²⁰<https://www.cambermentalhealth.org/2019/10/29/how-to-prevent-bullying-the-importance-of-peer-intervention/> / How to Prevent Bullying & The Importance of Peer Intervention, 2019.

Padomi, kā novērst ņirgāšanos



Māciet bērnam par vardarbību, tai skaitā ņirgāšanos

Lai preventīvi novērstu ņirgāšanos, bērniem ir svarīgi mācīt par draudzēšanos, attiecībām, emocijām, konfliktiem un robežām. Tāpat svarīgi izglītēt par ņirgāšanos. Ja bērns zinās, kas ir ņirgāšanās, viņš varēs to vieglāk atpazīt un zinās, kā labāk rīkoties.

Pirmsskolas vecumposmā par šiem jautājumiem ieteicams skaidrot, izmantojot multfilmas, rotaļas, spēles, pasakas un kopīgi veidojot radošos darbus. Latviešu valodā pieejamas dažādas multfilmas, kurās ietverti augstāk minētie aspekti. Piemēram, Latviešu aģentūra ir izveidojusi multfilmu sēriju "Boliņš un Čirka", kur viena epizodēm ir par konfliktu risināšanu: "Mēs varam nestrīdēties". Video epizode pieejama [šeit](#).²¹ Jebkura izvēlēta multfilma var būt pamācoša – pati svarīgākā ir saruna, kuras laikā kopā ar bērnu tiek pārrunāts redzētais un pievērsta uzmanība galvenajai multfilmā ietvertajai domai, piemēram:

"Kāpēc filmas varonis tā rīkojās?"
"Kāds viņš bija (dusmīgs)?"
"Kā tu rīkotos viņa vietā?"
"Ko tu teiktu?"

Savukārt ar skolas vecuma bērniem var pārrunāt un diskutēt, kas ir ņirgāšanās, kāpēc tā ir nevēlama un kā rīkoties, saskaroties ar to. **Šādām sarunām noder dažādas mācību filmas vai citi materiāli**, kas izveidoti tieši tam, lai bērnus izglītotu par ņirgāšanos.

Piemēram, Veselības ministrija ir izveidojusi mācību filmu pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās.²² Tā parāda visu iesaistīto lomas un paskaidro, kā vajadzētu rīkoties ņirgāšanās situācijā un var būt kā palīgs sarunas iesākšanai ar bērnu. Ir pieejamas arī filmas versijas bērniem ar dažādām uztveres vajadzībām. Visas filmas versijas atrodamas

²¹<https://www.youtube.com/watch?v=gwr6zYdCWGw> "Boliņš un Čirka" 10.sērija "Mēs varam nestrīdēties", 2021.

²²https://www.youtube.com/watch?v=AiAILq27uWY&embeds_euri=https%3A%2F%2Fesparveselibu.lv%2F&feature=emb_logo Mācību filma pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās, 2022.

www.ieskatiesacis.lv. Veselības ministrija izstrādājusi arī video simulāciju vecākiem, kurā ir apkopoti un skaidroti būtiskākie ņirgāšanās aspekti un sniegti praktiski izmantojami ieteikumi, kā atpazīt, runāt un novērst ņirgāšanos un kā veiksmīgāk sazināties ar pedagogu ņirgāšanās gadījumā. Video simulācija pieejama [šeit](#).²³

Lai uzsāktu sarunu par ņirgāšanos, **var dalīties arī ar vecumam atbilstošu stāstu par ņirgāšanos**, kuru pats esat piedzīvojis (kā upuris, pāridarītājs vai vērotājs). Dalieties ar savām emocijām – stāstiet, kā toreiz jutāties (piemēram, nepatīkami, neērti, biedējoši, satraucoši u.c.) un kopīgi pārrunājiet, kā konkrētajā situācijā būtu bijis jārikojas katrai no iesaistītajām pusēm. Sarunu var uzsākt, piemēram, ar frāzi:

"Klau, vai es
tev esmu
stāstījis/-usi par...?"

Cits variants, lai uzsāktu sarunu par ņirgāšanos, ir ieminēties par to vispārīgi, it kā "starp citu", vai arī pajautāt bērna viedokli par viņa iesaisti klasē/ grupā, ārpus skolas aktivitātēs u.c., piemēram:²⁴

Pirmsskolas vecuma bērniem

"Vai visi bērni piedalās rotaļās?"
"Vai esi redzējis, ka dārziņā kādam bērnam dara pāri (piemēram, neļauj ņemt rotaļlietas vai atņem viņa mantas)?
Ko tu tajā situācijā darīji?"

Skolas vecuma bērniem

"Pēdējā laikā esmu daudz dzirdējis par kibērņirgāšanos.
Vai esi to kādreiz redzējis?
Kā ar to varētu tikt galā?
Ko tu darītu, ja nonāktu šādā situācijā?"
"Daži no maniem kolēģiem runāja par ņirgāšanos, kas notiek viņu bērnu skolā.
Vai tu arī kādreiz esi redzējis, ka notiek ņirgāšanās?
Kā skolā rīkojās pedagogs?
Ko tu par to domā?"

²³https://esparveselibu.lv/nirgasanas_subtitri/ Video simulācija vecākiem, 2022.

²⁴<https://www.stopbullying.gov/resources/how-to-talk-about-bullying> How to Talk to Kids about Bullying – Tips for Parents and Caregivers, 2021.

Arī interešu izglītības pedagogiem, sporta treneriem vai citu nodarbību vadītājiem ārpus izglītības iestādes ir nozīmīgi izglītēt bērnus par ņirgāšanos, stāstot par to, kādas ir ņirgāšanās sekas un negatīvā ietekme uz visiem iesaistītajiem, ne tikai ņirgāšanās upuriem. ņirgāšanos un tās novēršanu var veidot kā nodarbības tēmu, un nodarbībā iekļaut aktivitātes, kas sniedz bērniem vispārējas zināšanas par ņirgāšanos, gan arī aktivitātes, kas, piemēram, attīsta konfliktu risināšanas vai komunikācijas prasmes, vai saliedē bērnus un palīdz veidot pozitīvas savstarpējās attiecības. Arī interešu izglītībā tam var izmantot mācību filmas, spēles vai praktiskus uzdevumus par šo tēmu (piemēri atrodami sadaļā “Noderīgi resursi”).



Runājiet ar bērnu atklāti un bieži, kā arī ieklausieties teiktajā, tādējādi veicinot bērna uzticību

Uzticēšanās saviem vecākiem un citiem pieaugušajiem veidojas caur atklātām un godīgām sarunām. Šādas sarunas ar bērnu sniedz iespēju uzzināt par bērna pieredzi, domām, vērtībām un viedokli. Sarunas vairo uzticību un iedrošina bērnu vērsties pēc palīdzības situācijās, kad piedzīvotas negatīvas emocijas, notikumi un, tai skaitā ņirgāšanās. **Jo vairāk tiek runāts** par dažādām situācijām, izjūtām cilvēku savstarpējās attiecībās, **jo ērtāk bērns jutīsies, stāstot par redzētu vai piedzīvotu ņirgāšanos.**

Vērtīgi ir runāt ar bērnu ne tikai par to, kā ir gājis izglītības iestādē vai pulciņos/ārpusskolas aktivitātēs, bet arī par viņa sajūtām. Svarīgi ir izrādīt interesei un zinātkāri par bērna sajūtām jau no maza vecuma un turpināt to darīt arī tālākajos bērna dzīves gados, tai skaitā pusaudžu vecumā. Bērnam ir nepieciešama nedalīta uzmanība un rūpes jebkurā vecumā.

Sarunas var notikt jebkur un jebkurā brīdī – braucot mašīnā, pirms vai pēc mājas darbiem, vakariņu vai brokastu laikā vai citu kopīgu aktivitāšu laikā. Svarīgi arī parādīt, ka jūs uzticaties bērnam. Lai veicinātu sarunas, var uzdot dažādus jautājumus, piemēram:

“Kas bija smieklīgākais, kas šodien notika?”
“Kas bija labākais un sliktākais, kas ar tevi šodien noticis?”
“Ko jaunu tu šonedēļ uzzināji par kādu draugu vai klases/ grupas biedru?”

Ja bērns aizsāk sarunu par negatīvu pārdzīvojumu vai piedzīvotu ņirgāšanos, svarīgi ir pārtraukt veiktās darbības un pilnībā pievērties sarunai. Tādā veidā jūs bērnam parādīsiet, ka viņš ir svarīgāks par ikdienas darbiem un vienlaikus vecināsiet savstarpējo uzticību.



Māciet bērnam atpazīt savas un citu emocijas

Tas, ko cilvēks izjūt, tiešā veidā ietekmē viņa rīcību. Jo labāk izprotam savu iekšējo pasauli, jo vieglāk ir vadīt gan savas domas, gan rīcību un saglabāt vēsu prātu arī sarežģītās dzīves situācijās. Savu un citu emociju apzināšanās un atpazīšana ir svarīga, lai saprastu, kāpēc es pats vai kāds cits rīkojos tieši šādi – arī tajos brīžos, kad tiek izjusta trauksme, sāpes, sastingums vai bailes. Par emocijām, to atpazīšanu un regulēšanu svarīgi mācīt visu vecumu bērniem.

Lai mācītu un veicinātu emociju atpazīšanu, bērnam (īpaši pirmsskolas vecumā) ir jāstāsta par to, ka **nav sliktu un labu emociju**, bet gan pozitīvas un negatīvas emocijas. Bērnam jāapgūst, ka ir pavisam normāli piedzīvot dažādas emocijas (prieku, dusmas, sarūgtinājumu u.t.t.), taču, lai kādas emocijas būtu, nedrīkst kaitēt ne sev, ne apkārtējiem.

Lai bērns spētu atpazīt savas emocijas, ir **svarīgi tās iepazīt**, nosaucot emocijas vārdā, piemēram, nosaucot emociju brīdī, kad tā tiek izjusta. Situācijā, kad bērns ir dusmīgs, var teikt, piemēram:

“Es redzu, ka tu esi dusmīgs, jo māsa atņēma tavu rotaļlietu”

Emociju atpazīšanu var mācīt arī **caur spēlēm**. Viena no spēlēm, ko var izmantot, ir emociju atveidošana – pieaugušais parāda kādu emociju, bet bērnam tā jānosauc. Kad bērns nosaucis emociju pareizi, samainīties vietām – bērns rāda kādu emociju, kuru pieaugušajam jāatpazīst. Pēc spēles var pārrunāt, kuras emocijas bija vieglāk atpazīt, kuras grūtāk.

Svarīgi arī bērnam stāstīt, kā jūtas citi dažādās dzīves situācijās. To var darīt, piemēram, **lasot pasakas, stāstus, skatoties sporta pārraides, filmas**, kurās tiek paustas dažādas emocijas, tai skaitā atveidots pāridarītājs un upuris, vēlāk veicot pārrunas par dzirdēto un redzēto. Pirmsskolas vecuma bērniem var izmantot arī dažādus attēlus ar emocijām, piemēram, Sabiedrības integrācijas fonda izveidotās Emociju grāmatas izkrāsojamos emociju attēlus. Lai gan materiāls izstrādāts pedagogiem, grāmatā ietvertās aktivitātes var izmantot arī vecāki. Emociju grāmata pieejama **šeit**.²⁵

Skolas vecuma bērniem savu un citu emociju atpazīšanas veicināšanai var izmantot Valsts Bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas (VTAI) izstrādāto galda spēli "Ikviens ir svarīgs" 4.daļa. Tā pieejama **šeit**.²⁶ Skolas vecuma bērniem papildus informāciju iespējams atrast Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centra izstrādātajā "Pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmatā". Rokasgrāmata pieejama **šeit**.²⁷

Arī citiem bērnu audzināšanā iesaistītajiem jāiesaistās bērnu izglītošanā par emociju atpazīšanu un regulāciju. Piemēram, interešu izglītības pedagogiem, treneriem ieteicams skaidrot bērniem par veselīgu konkurenci, godīgu cīņu un cieņpilnu zaudēšanu. Prasme atbilstoši reaģēt uz citu sasniegumiem mazina ņirgāšanās risku vienaudžu vidū.



Palīdziet bērnam būt pozitīvam paraugam citu bērnu priekšā

Ņirgāšanās vienmēr ir iesaistītas trīs puses: upuris, pāridarītājs un vērotāji. Pat, ja bērns nav ņirgāšanās upuris vai pāridarītājs, viņš var palīdzēt novērst ņirgāšanos, būdams izpalīdzīgs, cieņpilns un laipns pret saviem draugiem un vienaudžiem. Ja bērns ir redzējis

²⁵http://www.dc4f.lv/faili/Emociju_gramata.pdf Rokasgrāmata bērna individuālajam darbam ar Pieaugušo, 2016.

²⁶[https://www.uzvediba.lv/draudzīgai-klasei/_Spēle_vardarbības_mazināšanai_skolā_\"Ikviens_ir_svarīgs\",_b.g.](https://www.uzvediba.lv/draudzīgai-klasei/_Spēle_vardarbības_mazināšanai_skolā_\)

²⁷https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-04/PPP_rokasgramata.pdf Pirmā psiholoģiskās palīdzība, 2022.

ņirgāšanos, viņam ir iespēja aizstāvēt upuri un paziņot par šo situāciju kādam pieaugušajam. Aizstāvēt kādu var būt sarežģīts uzdevums, tāpēc ar bērnu var pārrunāt vai izspēlēt situācijas, kā būtu pareizi jārikojas redzot ņirgāšanos, vai arī kā bērns varētu radoši palīdzēt novērst ņirgāšanās situāciju, pats “neiekuļoties nepatīkšanās” – piemēram, novērst pāridarītāja uzmanību, iesaistīt upuri kādā aktivitātē un tam līdzīgi. Vērtīgi arī pārrunāt ar bērnu, kuri ir tie cilvēki viņa dzīvē, pie kā viņš vērstos pēc palīdzības dažādās situācijās.



Rādiet pozitīvu piemēru

Parādiet savam bērnam, kā laipni un ar cieņu izturēties pret citiem bērniem un pieaugušajiem, kā arī neklusējiet, ja pret citiem izturas slikti. Bērni raugās uz saviem vecākiem un citiem pieaugušajiem kā uz piemēru, kā pareizi uzvesties, tai skaitā par uzvedību virtuālajā vidē.

Izturieties pret apkārtējiem ar cieņu un izpratni. Atcerieties, ka **bērni vēro** vecāku uzvedību un **mācās no vecāku teiktā un darītā** (īpaši mazi bērni). Reizē tomēr arī atgādiniet bērnam, ka jebkurš, arī pieaugušie, mēdz kļūdīties un rīkoties nepareizi, bet galvenais ir uzņemties atbildību par savām kļūdām. Tas nozīmē – atvainoties, ja kādam nodarīts pāri, pārdomāt notikušo situāciju un attiecīgi rīkoties, lai situāciju atrisinātu.²⁸



Palīdziet veidot bērna pašapziņu

Veicinot bērna pārliecību par sevi, bērns varēs vieglāk iegūt jaunus draugus, vai draugu grupas ar kopīgām interesēm. Tas, savukārt, var būtiski ietekmēt viņa attiecības ar pārējiem vienaudžiem un palīdzēt tikt galā ar dažādām problēmsituācijām.

- **Pievērsiet uzmanību**, pamaniet un sarunā ar bērnu izceliet lietas, kas bērnam izdodas – pat ja tās ir mazas lietas.
- **Novērtējiet bērna centību**, veicot kādu uzdevumu vai kādā sacensībā ar citiem – neatkarīgi no tā, vai viņš uzvar vai zaudē.

²⁸<https://www.stopbullying.gov/resources/how-to-talk-about-bullying> How to Talk to Kids about Bullying – Tips for Parents and Caregivers, 2021.

- **Nekritizējiet** sava bērna sasniegumus un **nesalīdziniet ar citiem** “sliktākiem” vai “labākiem”. Vērtīgāk ir sniegt ieteikumus un piedāvāt palīdzību nākamajiem uzdevumiem, ja tas nepieciešams.
- **Atbalstiet** bērnu **izmēģināt un mācīties** to, kas viņu interesē, neizdarot uz viņu pārāk lielu spiedienu.
- **Ļaujiet** bērnam **pašam risināt problēmas** (pirmsskolā – ar veicamajiem uzdevumiem; skolā – ar mājasdarbiem, arī mājās, risinot sadzīviskas problēmas u.c.), palīdzot viņam ar padomiem, bet ļaujot pieņemt lēmumus pašam. Tādā veidā arī dosiet iespēju bērnam piedzīvot jaunu pieredzi.
- **Pieņemiet** to, ka bērns rīkojas un uzvedas atbilstoši savam vecumam un nepārmēti viņam par lietām, ko viņš vēl nemāk vai nespēj.
- **Veiciniet zinātkāri** – atbalstiet bērna interesi un palīdziet rast atbildes uz jautājumiem par visu apkārt notiekošo (jo īpaši bērnībā).
- **Uzdodiet** bērnam **jaunus izaicinājumus** – palīdziet izvirzīt mazus mērķus mācībā, pulciņos, mājas uzdevumos un palīdziet tos sasniegt atbalstot. Uzslavējiet bērnu, ja viņam izdodas atrisināt kādu problēmu vai grūtu uzdevumu.
- **Ļaujiet kļūdīties**. Māciet un rādiet piemēru, ka pieļaut kļūdas ir normāli, tās piedzīvo ikviens (arī pieaugušais kļūdās!) un tā ir iespēja mācīties.
- **Atbalstiet un paslavējiet** bērna drosmi izmēģināt jaunas lietas.



Māciet bērnam risināt konfliktus

Konflikti jeb strīdi ir neatņemama un **normāla dzīves sastāvdaļa** – īpaši izglītības iestādē, klasē/ grupā vai citur, kur bieži tiek satikti daudzi citi vienaudži. Taču laicīgi **neatrisināti konflikti bieži var pārvērsties par nīrgāšanos**. Tāpēc bērnam būtu jau ģimenē ar vecākiem un/ vai brāļiem un māsām jāmacās risināt konfliktus laicīgi. Bērnam jāmaca, ka **strīdi vienmēr ir jārisina**, un tie nevar palikt neizrunāti, jo citādi tie var pārvērsties ļoti nopietnos konfliktos un pat vardarbībā.

Daži būtiskākie **ieteikumi, kā strīdu atrisināt veiksmīgi un pozitīvi**, reizē arī iemācot bērnam risināt strīdus vai konfliktus:

- **izveidot ģimenes noteikumus.** Katrā ģimenē vispirms kopīgi jānosaka ģimenes iekšējie noteikumi (noteikumu izveidē jāiesaista visi ģimenes locekļi). Piemēram, noteikums ir “vienam pret otru izturēties ar cieņu”. Kopīgi jāvienojas arī par to, kas notiek, ja noteikumus neievēro;
- **izteikt brīdinājumus**, ja tiek pārkāpti noteikumi, par kuriem iepriekš esat vienojušies. Runājiet ar bērnu par labu un sliktu rīcību saskarsmē ar citiem. Komentējiet un pārrunājiet ar bērnu, kā būtu jārīkojas pareizi. Ja ir izdarīta slikta rīcība, mudiniet bērnu meklēt palīdzību pie pieaugušā. Pēc kāda laika atgriezieties pie šīs sarunas, lai pārliecinātos, ka bērns tiešām zina, kā rīkoties, kur vērsties pēc palīdzības;
- **saglabāt mieru.** Pētījumi liecina, ka viena no svarīgākajām lietām, kas māca bērnam savaldīt emocijas, ir vecāku spēja saglabāt mieru (gan strīdā pieaugušais – bērns, gan strīdā bērns pret bērnu). Tādējādi bērns mācās nomierināties un tas ir pirmais solis, lai iemācītos savaldīt savas emocijas;
- **dot laiku nomierināties.** Pēc strīda dodiet bērnam laiku nomierināties un palīdziet atrast kādu nodarbi uzmanības pārslēgšanai. Strīds jārisina, kad visi nomierinājušies;
- **nenostāties neviena pusē.** Ja strīdā iesaistīti paši bērni, tā laikā, uzklausiet abu pušu sakāmo un ļaujiet izteikties;
- **palīdzēt risināt strīdus bērnu starpā.** Lūdziet, lai katrs izsaka savu viedokli un sajūtas par notikušo, runājiet par katra uzvedības sekām;
- **mācīt atvainoties.** Bērnam jāiemāca atvainoties, arī, ja nebija konflikta uzsācējs. Arī pašiem pieaugušajiem ir jārāda piemērs un jāatvainojas situācijās, kurās paši bijuši konflikta dalībnieki;
- **uzslavēt bērnu**, kad strīds atrisināts.²⁹

²⁹<https://centrsdardedze.lv/padomi/brali-un-masas/> “Brāļi un māsas”, b.g.



Veidojiet sadarbību ar izglītības iestādi

Vecāku sadarbība ar izglītības iestādi ir būtiska. Tā veicina bērnu emocionālo drošību un mācību sasniegumu paaugstināšanos, vienlaikus var būtiski palīdzēt ņirgāšanās prevencijā un novēršanā. Sadarbībai starp izglītības iestādi un vecāku vienmēr ir jābūt vērstai bērna interesēs, lai problēmsituāciju, piemēram, konfliktu un ņirgāšanās gadījumā, izglītības iestāde un vecāki spētu **kopīgi meklēt labāko un piemērotāko risinājumu bērnam. Šeit ļoti būtiski atcerēties, ka nav jāmeklē vainīgais, bet kopīgi jāmeklē risinājums un izeja no radušās situācijas.**

Pozitīva, cienpilna un cieša savstarpējā sadarbība un komunikācija ar izglītības iestādi, tai skaitā pedagogu:

- **palielina uzticību** vienam pret otru un pārliecību, ka konfliktu vai citu problēmu gadījumā **sadarbība būs vērsta uz risinājumu**, nevis uz vainīgā meklēšanu un sodīšanu;
- ļauj laikus pamanīt un reaģēt uz izmaiņām bērna uzvedībā un iespējamu ņirgāšanos;
- atvieglo nepatīkamu notikumu pārrunāšanu un problēmu risināšanu;
- sniedz iespēju **saņemt papildus informāciju un atbalstu** no pedagoga vai atbalsta personāla par bērna audzināšanu, vecumposma īpatnībām, vajadzību novērtēšanu, kā arī informāciju par ņirgāšanos, tās pazīmēm un novēršanas veidiem;
- veido **vienotas vērtības**, piemēram, attiecībā uz disciplinēšanu, robežu noteikšanu, uzvedības normām un vardarbības nepieņemšanu. Vienotas vērtības un prasības izglītības iestādē un mājās, **palīdz bērnam vieglāk orientēties** noteikumos.³⁰



Iesaistieties izglītības iestādes aktivitātēs

Pētījumi liecina, ka **vecāku iesaistišanās** izglītības iestādes procesos **veicina labākus bērna panākumus un lielāku pārliecību** par savām spējām un prasmēm. Vecāki, kuri iesaistās mācīšanās procesā, sniedz saviem bērniem vislabāko iespēju gūt panākumus

³⁰<https://drosaberniba.lv/emacibas/kursi/modulis-3> Kā veidot sadarbību ar vecākiem, b.g.

mācībās.^{31,32,33} Tomēr svarīgi atcerēties, ka vecāku iesaistīšanās izglītības iestādes procesos nozīmē vairāk nekā tikai drošu bērna nogādāšanu uz un no izglītības iestādes. Vecākiem ir tiesības un pienākums sadarboties ar izglītības iestādi, kurā mācās bērns, tai skaitā ar pedagogiem un citām izglītības procesa īstenošanā iesaistītajām personām.³⁴

- **Izrādiet interesi par bērna aktivitātēm izglītības iestādē:** gan par mājasdarbiem, gan par projektiem un citām aktualitātēm izglītības iestādes ikdienā. Interesējieties, kas bērnam ir uzdots vai kādi uzdevumi tikuši veikti izglītības iestādē, kādas ir bērna idejas tā izpildei, kā viņam veicās pildot uzdevumu un kā tas pēc tam tika novērtēts. Interesējieties arī par to, kā bērnam iet attiecībās ar grupas/ klases biedriem vai citiem apkārtējiem, regulāri sazinoties ar grupas/ klases audzinātāju.
- **Saglabāiet pozitīvu attieksmi par izglītību un mācīšanos.** Piemēram, ja bērnam kādā brīdī sāk pazust interese par mācībām, vai izskan tādas frāzes kā:

“Man nepatīk
bērnudārzs/skola”

Noskaidrojiet, kādi ir iemesli. Mēģiniet atrast un nosaukt kādas pozitīvas lietas par izglītības iestādi, kam bērns pats piekrīt. Palīdziet ar mājasdarbiem, atbalstiet arī brīžos, ja iet grūti vai, ja kāda atzīme, novērtējums ir zemāks.³⁵

- **Kad iespējams un kad tas ir nepieciešams, esiet klāt** – uz pirmajām un pēdējām mācību dienām, svētku koncertiem vai grupu/ klases priekšnesumiem, sacensībām, skolēnu un vecāku kopīgajiem pasākumiem u.c. aktivitātēm.
- **Informējiet izglītības iestādi** par bērna veselības stāvokli un citiem apstākļiem, ja tiem var būt nozīme mācību procesā, kā arī par bērna personību, uzvedību vai citām lietām, kas varētu palīdzēt audzinātājam un citiem pedagogiem ar bērnu sastrādāties un veidot pozitīvas attiecības.

³¹<https://www.responsiveclassroom.org/what-research-says-about-parent-involvement/> What Research Says About Parent Involvement, b.g.

³²<https://www.pta.org/docs/default-source/files/cfe/family-engagement-matters.pdf> Why Family Engagement Matters for Student and School Success,

³³<https://globalfrp.org/> Global Family Research Project, b.g.

³⁴<https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums> Izglītības likums, 6.nodaļa, Pedagogi un izglītojamie, 57. un 58.pants, 1998.

³⁵<https://www.rasmussen.edu/degrees/education/blog/parental-involvement-in-education/> Experts Discuss the Importance of Positive Parental Involvement in Education, 2019.

- **Iesaistieties izglītības iestādes organizētajos pasākumos.** Bērnam iestājoties izglītības iestādē, iepazīstieties ar grupas/ klases audzinātāju/ interešu izglītības pedagogiem un citiem izglītības iestādes pārstāvjiem, lai zinātu, pie kā nepieciešamības gadījumā vērsties pēc palīdzības. Apmeklējiet vecāku sapulces un iesaistieties ņirgāšanās prevencijas pasākumos vai notikušu ņirgāšanās gadījumu risināšanā. Tāpat centieties uzturēt pozitīvu komunikāciju ar citu bērnu vecākiem.
- **Mācieties un pilnveidojiet savas zināšanas** mācību un audzināšanas jautājumos, apmeklējot izglītības iestādes organizētos kursus vecākiem kopā ar pedagogiem par dažādām tēmām, tai skaitā ņirgāšanos un tās sekām, tās prevenciju un prevencijas nozīmi, kā arī sadarbības nozīmi.³⁶



Esiet daļa no bērna dzīves internetā

Lai mazinātu kibernetiņģāšanās iespēju un spētu laikus pamanītu riskus, svarīgi ne tikai mācīt bērnam par drošu viedierīču lietošanu, bet arī pašam izglītoties un sekot līdz aktualitātēm. Iepazīstieties ar lietotnēm un mājaslapām, ko bērns izmanto telefonā, planšetē un datorā. Izskaidrojiet, kā ir saistīta tiešsaistes un reālā pasaule, pastāstiet par dažādiem riskiem, ar kuriem iespējams saskarsies internetā, runājiet par drošību internetā un interneta ietekmi uz veselību. Ļoti vērtīgi mācīt ir mācīt bērniem spēju kritiski izvērtēt informācijas avotus un to ticamību.^{37, 38, 39}

³⁶http://www.pumpurs.lv/sites/default/files/2019-12/06_PuMPuRS_infomaterials_Rekomendācijas_komunikācijai_un_sadarbības_stiprināšanai.pdf

Rekomendācijas komunikācijai un sadarbības stiprināšanai ar iestādēm un organizācijām, 2019.

³⁷<https://www.unicef.org/end-violence/how-talk-your-children-about-bullying> How to talk to your children about bullying, b.g.

³⁸<https://www.drossinternets.lv> Drošs internets, b. g.

³⁹<https://www.vm.gov.lv/lv/media/10445/download?attachment> Rekomendācijas Drošai un veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem, 2022.

Ieteikumi, ko vecākam būtu vērtīgi zināt vai apdomāt saistībā ar bērna drošību lietojot viedierīces:

- no cik gadiem drīkst lietot *Whatsapp, TikTok, Instagram*, u.c. bērnu vidū populāras lietotnes. To iespējams atrast attiecīgās lietotnes mājaslapā vai noteikumos;
- kā un cik daudz kontrolēt bērna darbības internetā;
- vai ir atrunāts mobilo ierīču lietošanas ilgums. Ieteikumus ierīču lietošanas laikam dažādiem vecumiem var apskatīties Veselības Inspekcijas izveidotā materiālā “Rekomendācijas drošai un veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem”. Materiāls par drošu tehnoloģiju lietošanu bērniem pieejams [šeit](#);⁴⁰
- kādi ir iespējamie drošības uzstādījumi lietotnēm atbilstoši bērna vecumposmam;
- kādas ir pieejamās kontroles lietotnes vecākiem. Informāciju iespējams apskatīt drossinternets.lv izveidotā materiālā “Kontroles rīki vecākiem lietotņu (aplikāciju) pārvaldībai bērnu viedierīcēs”. Materiāls pieejams [šeit](#).⁴¹

Vispārēju informāciju par bērna ikdienu un internetā pavadīto laiku var uzzināt, **izrādot interesi, ar ko bērns nodarbojās**. Lai bērnam neradītu sajūtu, ka vecāki cenšas viņu kontrolēt pārāk daudz, par bērna interesēm internetā ieteicams jautāt neuzkrītoši, piemēram, jautājot, kādas šobrīd ir aktuālākās lietotnes, ko bērni lieto vai kas pēdējā laikā ir interesants parādījies sociālajās platformās.

Sarunas laikā ieteicams ieminēties par drošību internetā – nedalīšanos ar personīgu informāciju, drošu mājaslapu apmeklēšanu, kā arī par riskiem internetā, piemēram, cilvēkiem, kuri izliekas par kādu citu vai veido anonīmus profilus, lai kādam nodarītu pāri. Svarīgi pieminēt arī **nedalīšanos ar savām bildēm un video** – jo īpaši kailfoto. Šobrīd arvien pieaug šāds bērnu pašu labprātīgi izplatīts saturs, ko cits bērns vai pieaugušais paprasījis čatos vai spēlēs (draudzīgi pierunājot vai piesolot atlīdzību). Tāpat ieteicams pieminēt, ka dalīšanās ar šādu saturu vai pornogrāfiskiem materiāliem var būt **krimināli sodāma** pašam sūtītājam/ glabātājam.

⁴⁰<https://www.vm.gov.lv/lv/media/10445/download?attachment> Rekomendācijas Drošai un veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem, 2022.

⁴¹<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/google-play-un-apple-piedavatie-kontroles-riki-vecakiem-aplikaciju-un-satura-parvaldibai-bernu-viedierices> Kontroles rīki vecākiem lietotņu (aplikāciju) pārvaldībai bērnu viedierīcēs, b.g.

Lai veicinātu drošu interneta lietošanu, jebkurā bērna vecumā ir jā māca lietot ierīces un **pavadīt laiku internetā jēgpilni**, piemēram, skatoties izglītojošus video, filmas vai video spēles. Mazākiem bērniem to ieteicams darīt kopā ar bērnu, jo tad iespējams iesaistīties viņa aktivitātēs internetā, atbildēt uz bērna jautājumiem un vairot interesi par kādu izglītojošu tēmu, vai palīdzēt iemācīties kādu jaunu prasmi.⁴²

Atrast noderīgu informāciju par bērnu drošību internetā, kā arī ziņot par pārkāpumiem var vietnē www.drossinternets.lv, vai lietotnē “Drošs internets”. Mājaslapā atrodami arī “7 padomi, kā runāt ar bērnu par drošu un atbildīgu interneta lietošanu”, padomi pieejami [šeit](#).⁴³

Tāpat CERT.LV (Informācijas tehnoloģiju drošības incidentu novēršanas institūcija) ir izveidojusi vietni www.esidross.lv, kurā atrodami dažādi padomi un raksti par drošību internetā, tai skaitā par bērnu drošību kategorijā “Bērni un internets” – spied [šeit](#).⁴⁴

Savukārt Valsts policija ir izveidojusi mājaslapu www.manadrosiba.lv, kurā iekļauta informācija un rīki, ar kuru palīdzību viegli uztveramā veidā var mācīties par dažādām drošības pamatlīnām, ne tikai sadzīvē, bet arī internetā. Mājaslapā apkopoti materiāli ne tikai bērniem, bet arī pieaugušajiem.

KĀ RĪKOTIES, JA NOTIKUSI ŅIRGĀŠANĀS

Svarīgi:

- **ātri** rīkoties tiklīdz rodas aizdomas par ņirgāšanos vai uzreiz, kad to uzzina;
- **saprast, ka ņirgāšanās nav norma** un pašattīstības posms;
- **neignorēt pamanītās pazīmes un/ vai redzēto** – nedomāt, ka bērni paši tiks galā un atrisinās problēmas;

⁴²<https://www.vm.gov.lv/lv/media/10445/download?attachment> Rekomendācijas Drošai un veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem, 2022.

⁴³<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/7-padomi-sarunai-ar-bernu-par-drosibu-interneta> 7 padomi, kā runāt ar bērnu par drošu un atbildīgu interneta lietošanu, b.g.

⁴⁴<https://www.esidross.lv/kategorijas/berni-un-internets/> Bērni un internets, b.g.

- **koncentrēties uz piemērotākā risinājuma atrašanu**, nevis uz vainīgā meklēšanu (mēģinājumi atbilstēt pāridarītājam, pāridarītāja vecāku vai pedagogu vainošana, problēmas risināšanā nepalīdzēs);
- **būt gataviem sadarboties ar izglītības iestādi**, citiem bērnu vecākiem u.c., nenoveļot visu atbildību par situācijas risināšanu uz kādu citu.

Likums nosaka, ka vecākiem ir pienākums sadarboties ar izglītības iestādi, kurā mācās bērns, tai skaitā ar pedagogiem un citām izglītības procesā iesaistītajām personām. Vienlaikus, vecākiem ir pienākums, informēt izglītības iestādes vadītāju par bērna veselības stāvokli un jebkādiem citiem apstākļiem, kas var ietekmēt turpmāku mācību apguves procesu vai iekļaušanos kolektīvā, piemēram, ja notikusi ņirgāšanās.⁴⁵

Ja bērns ir kļuvis par upuri

Ja radušās aizdomas, ka bērns piedzīvo ņirgāšanos, bet bērns pats par to nav stāstījis, jāatrod veids, kā uzsākt sarunu. Lai veicinātu sarunu par bērna ņirgāšanās pieredzi, var pastāstīt par savu vai kāda bērnam pazīstama pieaugušā pieredzi bērnībā ar ņirgāšanos, pastāstot, kā šajā situācijā rīkojās un kā tas tika atrisināts un pēc tam uzdodot jautājumus:

"Vai esi kādreiz redzējis,
ka par kādu ņirgājas?"
"Vai esi kādreiz piedzīvojis
ņirgāšanos?"

⁴⁵<https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitiba-likums> Izglītības likums, 6.nodaļa, Pedagogi un izglītojamie, 58.pants, 1999.

Tāpat ar bērnu var noskatīties kādu filmu vai TV pārraidi, kurā tiek pieminēta ņirgāšanās vai attēlots kāds vardarbības gadījums (filmas par ņirgāšanās tēmu skatīt nodaļā "Noderīgi resursi"). Pēc tam var mēģināt uzdot jautājumus par bērna viedokli, piemēram:

"Ko tu domā par ņirgāšanās situāciju redzētajā video?"
"Kas, tavuprāt, šim cilvēkam būtu jā dara, lai atrisinātu situāciju?"

Ar pirmsskolas vecuma bērnu var noskatīties kādu vecumposmam atbilstošu animācijas filmiņu, kurā ir epizode par pāri darīšanu filmas varoņu starpā, pēc filmiņas noskatīšanās pārrunājot ar bērnu redzēto situāciju un jautājot, vai viņš arī dzīvē kaut ko līdzīgu ir novērojis vai piedzīvojis.

Pirmsskolas vecumā bērni bieži pirmsskolā pieredzēto mājās izspēlē ar rotaļlietām vai attēlo zīmējumā. Vecāki var aicināt bērnu uzzīmēt situāciju no ikdienas pirmsskolā, par kuru bērns ir satraucies. Vadoties pēc zīmējuma, vecākiem būs vieglāk uzdot jautājumus, pievēršot uzmanību zīmējumā attēlotajām detaļām. Jāpievērš uzmanība, kādas situācijas no pirmsskolas dzīves bērns ar rotaļlietām izspēlē mājās, kādas frāzes izsaka spēlē iesaistītie tēli. Arī vecāki paši var ierosināt un izspēlēt kopā ar bērnu dažādas situācijas ar rotaļlietām vai roku lellēm. Pēc tam kopīgi pārrunāt varoņu rīcību un izjūtas šajās situācijās. Rotaļas laikā vecāki var pajautāt, vai bērns līdzīgu situāciju nav piedzīvojis/ novērojis pirmsskolā. Noteikti bērnam jāatgādina, ja par viņu kāds ņirgājas vai bērns redz, ka tas notiek ar kādu citu, ir svarīgi par to runāt ar vecākiem/ kādu citu uzticamu pieaugušo.⁴⁶ Lai noskaidrotu vairāk, var sazināties ar bērna izglītības iestādi, un uzzināt vai ņirgāšanās ir/ nav notikusi.

Sarunas veicināšanai un ņirgāšanās tēmas aktualizēšanai noderēs arī Veselības ministrijas veidotā video simulācija vecākiem, kurā ietverti jautājumi par vēlamo vecāku rīcību, ja bērns nokļuvis kādā no ņirgāšanās lomām – kļuvis par upuri, novērotāju vai

⁴⁶<https://kidshealth.org/en/parents/bullies.html> Helping kids deal with bullies, b.g.

pāridarītāju. Video simulācijā attēlota arī sarunas veidošana ar bērnu, pedagogiem un citiem vecākiem. Video simulācija vecākiem pieejama: www.ieskatiesacis.lv vai [šeit](#).⁴⁷

Ja bērns sarunu īsti nevēlas uzsākt un ir nomākts, noslēgts, tas ir jārespektē. Vienlaikus bērnam jāatgādina, ka vienmēr būsiet blakus, atbalstīsiet un būsiet gatavs uz klausīt. Ja ilgstoši neizdodas izveidot kontaktu ar bērnu un izrunāt sārīgākus jautājumus/tematus, var ierosināt psihologa apmeklējumu. Dažreiz bērniem ir vieglāk runāt par grūtām tēmām ar speciālistu, nevis vecākiem.

Bērnā jāatgādina, ka par visiem gadījumiem, kuriem ir grūti vai neērti runāt ar vecākiem vai citiem pieaugušajiem, var zvanīt uz Bērnā un pusaudžu uzticības tālrūni **116111**, lai saņemtu psihologa atbalstu un konsultāciju.

Arī Pusaudžu resursu centrs nodrošina profesionālu atbalstu, kas var palīdzēt bērnam sniegt atbildes uz dažādiem ar psihisko veselību saistītiem jautājumiem. Vienlaikus bezmaksas psiholoģiskais atbalsts un konsultācijas tiek sniegtas arī pusaudžu vecākiem, aizbildņiem un citiem tuviniekiem, kā arī tiek veidotas vecāku atbalsta grupas.⁴⁸

Jāņem vērā, ka bērni bieži nevēlas stāstīt pieaugušajiem par ņirgāšanos, jo viņi jūtas neērti un kaunas par to, vai arī uztraucas, ka viņu vecāki būs vīlušies, sarūgtināti vai dusmīgi. Kā arī baidās, ka vecāki izdarīs ko tādu, kas situāciju neuzlabos vai vēl vairāk pasliktinās. Dažreiz bērni baidās, ja pāridarītājs uzzinās, ka viņi ir pastāstījuši vecākiem vai kādam citam pieaugušajam, tad ņirgāšanās pastiprināsies. Citreiz viņi baidās stāstīt par ņirgāšanos, jo domā, ka vecāki/ citi pieaugušie viņiem neticēs un neko nedarīs lietas labā. Esiet saprotoši un pacietīgi!

⁴⁷https://esparveselibu.lv/nirgasanas_subtitri/ Video simulācija vecākiem, 2022.

⁴⁸<https://pusaudzucentrs.lv/> Ko mēs piedāvājam b.g.

Ja bērns stāsta par piedzīvotu ņirgāšanos, ir jāpārtrauc visas pārējās veiktās darbības, pilnībā jākoncentrējas uz sarunu ar bērnu, tai skaitā jāveido acu kontakts un bērns:

- jāuzklausā;
- jāmierina;
- jāatbalsta.

Ja bērns kļuvis par ņirgāšanās upuri, noteikti nedrīkst:

- vainot bērnu;
- teikt bērnam, ka tas ir normāli;
- norādīt bērnam, lai viņš to ignorē;
- rosināt bērnam, lai viņš atiebjas;
- sagaidīt, ka bērns to atrisinās viens pats.



Sarunas gaita un galvenie principi:

1. **izvēlēties sarunai piemērotu brīdi** (ja saruna nav bērna uzsākta) – kad jums pašam ir laiks un esiet gatavs būt nosvērts un iejūtīgs, lai bērns justos pēc iespējas drošāk;
2. **izvēlēties atbilstošu sarunas vietu** (ja saruna nav bērna uzsākta) – bērnam emocionāli drošu vai neitrālu, piemēram, bērna istaba vai kāda cita vieta mājās, kur tajā brīdī nav citu mājas iemītnieku;
3. **izveidojiet kontaktu** – pārliecināties, ka bērns klausās un ir gatavs parunāties, izveidot acu kontaktu;
4. ja bērns pastāstījis par ņirgāšanos, viņu noteikti **paslavējiet un iedrošiniet par pareizu un drosmīgu rīcību**;
5. ja saņemta ziņa par to, ka bērns nonācis upura lomā, bērnam to **pastāstiet mierīgi un iejūtīgi**;
6. **uzklausiet**, kas bērnam ir sakāms – bērna viedokli (viņa stāsta versiju) un sajūtas. **Nepārtrauciet bērna stāstījumu**, nepārmetiet viņam par veiktajām darbībām;
7. **nepratīniet bērnu un nespiediet atbildēt uzreiz** – esiet pacietīgs un dodiet laiku bērnam uzdrīkstēties runāt, kad viņš jūtas droši;
8. **noskaidrojiet situāciju** ar neitrāliem, nekauninošiem jautājumiem, pajautājot, kā bērns uztver šo situāciju;
9. **norādiet, ka notikušais nekādā gadījumā nav viņa vaina**;

10. **atgādiniet bērnam, ka viņš tiek sadzirdēts un atbalstīts**, un viņam palīdzēs risināt šo situāciju;
11. varat pajautāt par to, **kā viņam gribētos rīkoties tālāk**, risināt šo situāciju un kādu atbalstu viņš vēlētos saņemt;
12. kopīgi izrunājiet un **vienojieties, kā situācija tālāk tiks risināta**;
13. pirms tālākas rīcības **sazinieties ar izglītības iestādi** un noskaidrojiet pedagoga viedokli par notikušo;
14. **nepieciešamības gadījumā meklējiet profesionālu palīdzību**, piemēram, vēršoties pie izglītības iestādes psihologa vai meklējot ārsta psihoterapeita palīdzību.

Sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas vecumā, bērnu ieteicams iepazīstināt ar ATĀ modeli ņirgāšanās pārtraukšanai. ATĀ modelī minētos principus var izmantot arī pirmsskolas vecuma bērnam, mācot tos vienkāršā, mazākam bērnam saprotamā veidā.

- **A – attiecības.** Aicināt bērnam nepalikt vienam, turēties kopā ar citu bērnu (savu draugu, grupas/ klases biedru, ar kuru ir labas attiecības). Ja bērns ir viens, viņu ir vieglāk aizskart, pazemot vai ņirgāties par viņu.
- **T – tehnikas.** Palīdzēt bērnam apgūt un izmantot tehnikas, kas palīdz justies mierīgāk. Šādas tehnikas, piemēram, atrodamas materiālā **“Pirmās psiholoģijas palīdzības rokasgrāmata”**. Rokasgrāmata pieejama **šeit**.⁴⁹ Iespējams, ka šī rokasgrāmata ir arī izglītības iestādes psihologam vai sociālajam pedagogam.
- **Ā – ātra rīcība.** Aicināt bērnam pastāstīt par notikušo kādam pieaugušajam, kam bērns uzticas un situāciju risināt pēc iespējas ātrāk.

Plašāka informācija par ATĀ modeli atrodama **šeit**.⁵⁰

⁴⁹https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-04/PPP_rokasgramata.pdf Pirmā psiholoģiskās palīdzība, 2022.

⁵⁰https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/leskaties_Acis_Materiala_Izklasts_PUSAUDZIEM%20%281%29.pdf Informatīvs materiāls pusaudžiem par ņirgāšanās novēršanu izglītības vidē “ATĀ ņirgāšanās”, 2022.

Kādus padomus var sniegt bērnam



Kļūstot par fiziskās, vārdiskās vai sociālās ņirgāšanās upuri:

Saki pāridarītājam "STOP!"
un ka tas nav smieklīgi

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

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

Centies saglabāt
mieru un atceries, ka
tā nav tava vaina

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

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

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

Mēģini ņirgāšanās
situācijā par to pajokot,
nevis reaģēt emocionāli



Kļūstot par kiberņirgāšanās upuri:

Nekādā gadījumā neatbildi
pāridarītājam

Centies saglabāt
mieru un atceries, ka
tā nav tava vaina

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

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

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

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

Drossinternets.lv jeb Latvijas Drošāka interneta centrs sniedz ieteikumus rīcībai interneta vidē, ja persona ir apjukusi un nezina, kā rīkoties. Drossinternets.lv “Sociālo tīklu ceļvedis” ar padomiem, kā rīkoties, atkarībā no lietotnes, kurā notikusi ņirgāšanās pieejams [šeit](#).⁵¹

⁵¹<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/socialo-tiklu-drosibas-celvedis> Sociālo tīklu drošības ceļvedis, b.g.



Saziņa ar izglītības iestādi

Ja izglītības iestāde atklāj, ka bērns kļuvis par ņirgāšanās upuri, bērna grupas/ klases audzinātājs, izglītības iestādes vadītājs vai kāds no atbalsta komandas informē bērna vecākus par notikušo un piedāvā kopīgi meklēt variantus situācijas risināšanai.

Ja no izglītības iestādes saņemta informācija par ņirgāšanos pret bērnu, sarunas laikā:

- 1. centieties saglabāt mieru** un atcerēties, ka izglītības iestādes pārstāvis ir sazinājies ar mērķi atbalstīt un palīdzēt bērnam, kā arī kopā ar jums meklēt labāko risinājumu, nevis meklēt vainīgo;
- 2. dalieties ar informāciju par bērna uzvedību mājās** – vai esiet novērojis kādas izmaiņas bērna uzvedībā vai komunikācijā, kas varētu liecināt, ka bērns cietis no ņirgāšanās;
- 3. centieties saprast cik nopietna un sarežģīta ir situācija** un kā būtu jārikojas, lai pareizi to risinātu;
- 4. kopīgi vienojieties par turpmāko sadarbības plānu**, piemēram, izrunāt situāciju ar bērnu, ja vajadzīgs – tikties izglītības iestādē, sarunāt konsultāciju ar izglītības iestādes sociālo pedagogu vai psihologu, sazināties pēc nedēļas vai divām, lai noskaidrotu vai ņirgāšanās ir beigusies, u.tml.;
- 5. uzdodiet visus neskaidros vai interesējošos jautājumus** par turpmāko rīcību un situācijas risināšanu.

Ja par notikušu ņirgāšanos esat uzzinājis no bērna vai kādā citā veidā, bet izglītības iestāde nav ar jums sazinājusies, jums noteikti **jāinformē izglītības iestāde** – bērna grupas/ klases audzinātājs, izglītības iestādes vadītājs vai kāds no atbalsta personāla. Ja informēsiet izglītības iestādi par ņirgāšanos pret bērnu, pedagogi un atbalsta personāls varēs pievērst pastiprinātu uzmanību bērnam un viņa komunikācijai un attiecībām ar vienaudžiem, kad tas nepieciešams, kā arī sniegt atbalstu un palīdzēt risināt situāciju.

Ja no bērna saņemta informācija par ņirgāšanos, sarunas laikā ar izglītības iestādi:

- 1. pastāstiet kas un kad ir noticis**, kā jūs uzzinājāt par ņirgāšanos, kā jūsu bērns ir iesaistīts un vai ziniet, kas bijis pāridarītājs;
- 2. noskaidrojiet, vai izglītības iestādes pārstāvis**, ar ko esat sazinājies, **ir informēts**, ka izglītības iestādē notikusi/ notiek ņirgāšanās;
- 3. noskaidrojiet, kā jūsu bērns uzvedas izglītības iestādē**, vai ir novērota kāda neparasta uzmanība, kādas jūsu bērnam ir attiecības ar vienaudžiem, vai ar kādu ir bijuši konflikti vai novērota ņirgāšanās;
- 4. pastāstiet par bērna uzvedību mājās**, vai esiet novērojis kādas izmaiņas bērna uzvedībā, kas varētu liecināt, ka bērns cietis no ņirgāšanās;
- 5. centieties saprast cik nopietna un sarežģīta ir situācija** un kā būtu jārikojas, lai pareizi to risinātu;
- 6. noskaidrojiet, kā izglītības iestādē tiek risināta ņirgāšanās;**
- 7. norādiet, ka esat gatavs sadarboties un palīdzēt ņirgāšanās izplatību novērst**, un atcerieties, ka ņirgāšanās situāciju risināšana nav tikai izglītības iestādes atbildība – jāiesaistās visām iesaistītajām pusēm, gan izglītības iestādei, gan vecākiem, gan arī bērniem;
- 8. uzdodiet visus neskaidros vai interesējošos jautājumus**, droši jautājiet padomus;
- 9. vienojieties par turpmāko sadarbības plānu**, piemēram, izrunāt situāciju ar bērnu, ja vajadzīgs – tikties izglītības iestādē, sarunāt konsultāciju ar izglītības iestādes sociālo pedagogu vai psihologu, sazināties pēc nedēļas vai divām, lai noskaidrotu vai ņirgāšanās ir beigusies, u.tml.

Sarunas laikā noteikti nevajadzētu pārnest vai aizrādīt, ka izglītības iestādes darbinieki netiek galā ar saviem pienākumiem, jo bieži ņirgāšanās bērnu starpā notiek slepeni, ārpus pedagoga redzesloka. Pārmešana vai aizrādīšana nepalīdzēs risināt situāciju, turklāt tas var saasināt ņirgāšanos vai veidot papildus konfliktus.

Ja bērns ir kļuvis par pāridarītāju

Ja radušās aizdomas, ka bērns ir pāridarītājs, bet par to nav saņemta ziņa no izglītības iestādes/ citiem vecākiem, vai arī bērns par to nav stāstījis, jāatrod veidus, kā uzsākt sarunu un to pārrunāt.

Lai veicinātu sarunu, var pastāstīt par savu vai kāda bērnam pazīstama pieaugušā, piemēram, sabiedrībā atpazīstamas personas pieredzi saistībā ar ņirgāšanos. Svarīgi ir dalīties pieredzē un pastāstīt kāda bija rīcība un risinājums šajā situācijā.⁵² Pēc tam uzdodot sekojošus jautājumus⁵³:

“Vai esi kādreiz redzējis,
ka par kādu ņirgājas?”
“Vai esi kādreiz ņirgājies
par kādu?”

Tāpat ar bērnu var noskatīties kādu filmu vai TV pārraidi, kurā tiek pieminēta ņirgāšanās vai attēlots kāds vardarbības gadījums (filmas par ņirgāšanās tēmu skatīt nodaļā "Noderīgi resursi"). Arī ar pirmsskolas vecuma bērnu var noskatīties kādu vecumposmam atbilstošu animācijas filmiņu, kurā ir epizode par pāri darīšanu filmas varoņu starpā, pēc filmiņas noskatīšanās pārrunājot ar bērnu redzēto situāciju. Sarunā ar bērnu var uzdot sekojošus jautājumus:

“Ko tu domā par ņirgāšanās
situāciju redzētajā video?”
“Kas, tavuprāt, šai personai
būtu jādara, lai atrisinātu
situāciju?”
“Kas, tavuprāt, šajā situācijā
ir nepareizi?”
“Vai/ kā pāridarītājs varētu
rīkoties citādāk?”

⁵²<https://kidshealth.org/en/parents/bullies.html> Helping kids deal with bullies, b.g.

⁵³<https://www.stopbullying.gov/resources/how-to-talk-about-bullying> How to Talk to Kids about Bullying – Tips for Parents and Caregivers, 2021.

Sarunas laikā nepieciešams **uzsvērt, ka ģirgāšanās nav pieņemama lieta**, un tā rada sāpes un ciešanas visiem iesaistītajiem. Tajā pašā laikā arī jāatgādina un jāiedrošina bērns, ka vecākam var uzticēties – visas situācijas iespējams kopīgi risināt. Lai noskaidrotu vairāk, var sazināties ar bērna izglītības iestādi, un uzzināt vai ģirgāšanās ir/ nav notikusi.

Sarunas veicināšanai un ģirgāšanās tēmas aktualizēšanai noderēs arī Veselības ministrijas veidotā video simulācija vecākiem, kurā ietverti arī sarunas veidošanas principi ar bērnu, kurš kļuvis par pāridarītāju. Video simulācija vecākiem pieejama: www.ieskatiesacis.lv vai [šeit](#).⁵⁴

Ja bērns stāsta, ka ģirgājies par kādu, ir jāpārtrauc visas pārējās veiktās darbības, pilnībā jākoncentrējas uz sarunu ar bērnu, tai skaitā jāveido acu kontakts un bērns:

- jā saglabā miers;
- jā uzklausa;
- jā noskaidro situācija;
- jā meklē risinājums.

Ja bērns stāsta, ka ģirgājies par kādu, noteikti nedrīkst:

- to ignorēt;
- reaģēt agresīvi;
- teikt bērnam, ka tas ir normāli;
- teikt bērnam, ka viņš dara visu pareizi.
- sagaidīt, ka bērns to atrisinās viens pats.

Ja saņemta ziņa no izglītības iestādes, citiem vecākiem vai kādā citā veidā noskaidrots, ka bērns kļuvis par pāridarītāju, nepieciešams ar bērnu veikt pārrunas. Pāridarītāji mēdz uzskatīt sevi par upuriem, tāpēc sarunā ir jākoncentrējas uz to, lai bērns uzņemtos atbildību par savu uzvedību.

⁵⁴https://esparveselibu.lv/nirgasanas_subtitri/ Video simulācija vecākiem, 2022.



Sarunas gaita un galvenie principi:

1. **izvēlēties sarunai piemērotu brīdi** (ja saruna nav bērna uzsākta) – kad jums pašam ir laiks un esiet gatavs būt nosvērts un iejūtīgs, lai bērns justos pēc iespējas drošāk;
2. **izvēlieties atbilstošu sarunas vietu** (ja saruna nav bērna uzsākta) – bērnam emocionāli drošu vai neitrālu, piemēram, bērna istaba vai kāda cita vieta mājās, kur tajā brīdī nav citu mājas iemītnieku;
3. **izveidojiet kontaktu** – pārlicināties, ka bērns klausās un pievērš uzmanību, izveidojiet acu kontaktu;
4. Ja saņemta ziņa par to, ka bērns ir ņirgājies par citiem, bērnam to **pastāstiet bez pārmetumiem**;
5. **esiet iejūtīgs un saprotošs**, uzklausiet to, kas bērnam ir sakāms, pielāgojieties bērna sarunas tempam – ļaujiet apdomāties un nesteidziniet;
6. **noskaidrojiet situāciju** ar neitrāliem, nekauninošiem jautājumiem, pajautājot, kā bērns uztver un skaidro šo situāciju;
7. mēģiniet **saprast rīcības iemeslu** – kāpēc bērns tā rīkojies, kādu vajadzību viņš centies apmierināt, vai pats iepriekš cietis no vienaudžu ņirgāšanās;
8. **norādiet, ka šāda rīcība ir nepareiza un nepieņemama**;
9. **atgādiniet bērnam, ka viņš tiks atbalstīts** un viņam palīdzēs risināt šo situāciju;
10. **pārrunājiet, kā ņirgāšanās situācijā jūtas citi**, un kādas sekas tas atstāj uz cietušajiem, tai skaitā vērotājiem. Atkarībā no bērna vecuma, viņi paši var vēl nesaprast, ka ņirgāšanās jebkurā formā rada sāpes un ciešanas citiem. Īpaši maziem bērniem ir jāpasaka, ka cita bērna apcelšana/ apsūkāšana, ļauni joki, fiziska aizskaršana nav pieņemama un citiem rada nepatīkamas sajūtas, jāskaidro, ka no ņirgāšanās cieš visi;⁵⁵
11. pajautājiet bērna viedokli par to, **kā viņš varētu rīkoties citādāk/ situāciju mainīt**;
12. kopīgi **meklējiet aktivitātes un veidus, kā bērns var kļūt par pozitīvu līderi** grupā/ klasē vai izglītības iestādē, ārpuskolas aktivitātēs;

⁵⁵<https://www.stompoutbullying.org/what-do-if-your-child-bully> What to do if your child is a bully?, b.g.

13. nepieciešamības gadījumā meklējiet profesionālu palīdzību, piemēram, vēršoties pie izglītības iestādes psihologa vai meklējot ārsta psihoterapeita palīdzību;

14. kopīgi izrunājiet un vienojieties par nākamajiem rīcības soļiem.

Sākumskolas, pamatskolas, vai vidusskolas vecumā, bērnu ieteicams iepazīstināt ar ATĀ modeli ņirgāšanās pārtraukšanai. ATĀ modelī minētos principus var izmantot arī pirmsskolas vecuma bērniem, mācot tos vienkāršā, mazākam bērnam saprotamā veidā.

- **A – attiecības.** Pārrunāt, kā bērns veido attiecības ar citiem bērniem klasē un kuri no tiem ir īstie draugi, nevis tādi, kas kopā smejas par citu bērnu apcelšanu? Vai draugi smejas arī par viņu pašu?
- **T – tehnikas.** Palīdzēt bērnam apgūt tehnikas, kā sevi parādīt kā līderi un kā kontrolēt savu uzvedību. Ja bērns apzinās, ka netiek galā ar savām emocijām, padomus kā to iemācīties, var atrast materiālā “Pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmata”. Rokasgrāmata pieejama [šeit](#).⁵⁶
- **Ā – ātra rīcība.** Veicināt bērnu uzņemties atbildību par savu rīcību un apturēt ņirgāšanos, lai neradītu vēl lielākas ciešanas. Vājāka bērna aizstāvēšana, nevis apcelšana būs tas, par ko apkārtējie respektēs.

Plašāka informācija par ATĀ modeli atrodama [šeit](#).⁵⁷

⁵⁶https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-04/PPP_rokasgramata.pdf Pirmā psiholoģiskās palīdzība, 2022.

⁵⁷https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/leskaties_Acis_Materiala_Izklasts_PUSAUDZIEM%20%281%29.pdf Informatīvs materiāls pusaudžiem par ņirgāšanās novēršanu izglītības vidē “ATĀ ņirgāšanās”, 2022.

Kādus padomus var sniegt bērnam



Nokļūstot pāridarītāja lomā:

Nekavējoties
pārtrauc ņirgāšanos

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

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

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

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

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

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

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

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



Saziņa ar izglītības iestādi

Ja izglītības iestāde atklāj, ka bērns kādam nodarījis pāri, bērna grupas/ klases audzinātājs, izglītības iestādes vadītājs vai kāds no atbalsta komandas informē bērna vecākus par notikušo un piedāvā kopīgi meklēt variantus situācijas risināšanai.

Ja no izglītības iestādes saņemta informācija, ka bērns ir kļuvis par pāridarītāju, sarunas laikā:

- 1. centieties saglabāt mieru** un atcerēties, ka izglītības iestādes pārstāvis ir sazinājies ar mērķi atbalstīt un palīdzēt bērnam, kā arī kopā ar jums meklēt labāko risinājumu, nevis meklēt vainīgo;
- 2. dalieties ar informāciju par bērna uzvedību mājās** – vai esiet novērojis kādas izmaiņas bērna uzvedībā vai komunikācijā, kas varētu liecināt, ka bērns ir ņirgājies par kādu citu;
- 3. centieties saprast cik nopietna un sarežģīta ir situācija** un kā būtu jārikojas, lai pareizi to risinātu;
- 4. kopīgi vienojieties par turpmāko sadarbības plānu**, piemēram, izrunāt situāciju ar bērnu, ja vajadzīgs – tikties izglītības iestādē, sarunāt konsultāciju ar izglītības iestādes sociālo pedagogu vai psihologu, sazināties pēc nedēļas vai divām, lai noskaidrotu vai ņirgāšanās ir beigusies, u.tml.;
- 5. uzdodiet visus neskaidros vai interesējošos jautājumus** par turpmāko rīcību un situācijas risināšanu.

Ja par notikušu ņirgāšanos **esat uzzinājis no bērna vai kādā citā veidā**, bet izglītības iestāde nav ar jums sazinājusies, jums noteikti **jāinformē izglītības iestāde** – bērna grupas/ klases audzinātājs, izglītības iestādes vadītājs vai kāds no atbalsta personāla. Ja izglītības iestāde būs informēta par ņirgāšanos gadījumu, pedagogi un atbalsta personāls varēs sekot līdzi jūsu bērnam un viņa komunikācijai un attiecībām ar vienaudžiem, kā arī sniegt atbalstu jums un bērnam, kā arī palīdzēt risināt situāciju.

Ja no bērna vai kā citādi noskaidrots, ka bērns kļuvis par pāridarītāju, sarunas laikā ar izglītības iestādi:

- 1. pastāstiet kas un kad ir noticis**, kā jūs uzzinājāt par ņirgāšanos, kā jūsu bērns ir iesaistīts, vai ziniet, kas bijis upuris, kādas sekas esat novērojuši;
- 2. noskaidrojiet, vai izglītības iestādes pārstāvis**, ar ko esat sazinājies, **ir informēts**, ka izglītības iestādē notikusi/ notiek ņirgāšanās;
- 3. noskaidrojiet, kā jūsu bērns uzvedas izglītības iestādē**, vai ir novērota kāda neparasta uzvedība, kādas jūsu bērnam ir attiecības ar vienaudžiem, vai ar kādu ir bijuši konflikti vai novērota ņirgāšanās;
- 4. pastāstiet par bērna uzvedību mājās**, vai esiet novērojis ādas izmaiņas bērna uzvedībā, kas varētu liecināt, ka bērns ņirgājas par citiem;
- 5. centieties saprast cik nopietna un sarežģīta ir situācija** un kā būtu jārikojas, lai pareizi to risinātu;
- 6. noskaidrojiet, kā izglītības iestādē tiek risināta ņirgāšanās;**
- 7. norādiet, ka esat gatavs sadarboties un palīdzēt ņirgāšanās izplatību novērst**, un atcerieties, ka ņirgāšanās situāciju risināšana nav tikai izglītības iestādes atbildība – jāiesaistās visām iesaistītajām pusēm, gan izglītības iestādei, gan vecākiem, gan arī bērniem;
- 8. uzdodiet visus neskaidros vai interesējošos jautājumus**, droši jautājiet padomus;
- 9. vienojieties par turpmāko sadarbības plānu**, piemēram, izrunāt situāciju ar bērnu, ja vajadzīgs – tikties izglītības iestādē, sarunāt konsultāciju ar izglītības iestādes sociālo pedagogu vai psihologu, sazināties pēc nedēļas vai divām, lai noskaidrotu vai ņirgāšanās ir beigusies, u.tml.

Noteikti nevajadzētu pārmest vai aizrādīt, ka izglītības iestādes darbinieki netiek galā ar saviem pienākumiem, jo bieži ņirgāšanās bērnu starpā notiek slepeni, ārpus pedagogu redzesloka. Pārmešana vai aizrādīšana nepalīdzēs risināt situāciju, turklāt tas var saasināt ņirgāšanos vai veidot papildus konfliktus.

Ja bērns ir kļuvis par vērotāju

Ja radušās aizdomas, ka bērns ir redzējis ņirgāšanos, bet bērns pats par to nav stāstījis, jāatrod veids, kā uzsākt sarunu. Lai veicinātu sarunu par bērna pieredzi, var pastāstīt par savu vai kāda bērnim pazīstama pieaugušā pieredzi bērnībā ar ņirgāšanos, pastāstot, kā šajā situācijā rīkojās un kā tas tika atrisināts un pēc tam uzdodot jautājumus:

"Vai esi kādreiz redzējis,
ka par kādu ņirgājas?"

Tāpat ar bērnu var noskatīties kādu filmu vai TV pārraidi, kurā tiek pieminēta ņirgāšanās vai attēlots kāds vardarbības gadījums (filmas par ņirgāšanās tēmu skatīt nodaļā "Noderīgi resursi"). Arī ar pirmsskolas vecuma bērnu var noskatīties kādu vecumposmam atbilstošu animācijas filmiņu, kurā ir epizode par pāri darīšanu filmas varoņu starpā, pēc filmiņas noskatīšanās pārrunājot ar bērnu redzēto situāciju. Pēc tam var mēģināt uzdot jautājumus par bērna viedokli, piemēram:

"Ko tu domā par ņirgāšanās
situāciju redzētajā video?"
"Kas, tavuprāt, būtu jādara,
lai atrisinātu situāciju?"

Ja jūsu bērns ir redzējis ņirgāšanos, ar viņu jāaprunājas un jāmēģina saprast, kā labāk palīdzēt. Bērna jūtas ir jāuzklausā pacietīgi, bez pārmetumiem. Bērnā jāuzdod jautājumi, lai saprastu, kā viņš jūtas un kāds atbalsts viņam varētu būt nepieciešams:

“Kā citi bērni reaģēja?”
“Vai vēlies pārrunāt,
ko vari darīt citās reizēs,
ja redzi ņirgāšanos?”
“Kā tu vēlētos,
lai es palīdzu/ iesaistos
šajā situācijā?”

“Kā tu juties, redzot ņirgāšanos?”
“Kā tev liekas, kā jūtas bērns,
kuram darīja pāri?”
“Vai tu gribēji kaut ko darīt,
lai palīdzētu?”

Nepieciešamības gadījumā ieteicams sazināties ar bērna izglītības iestādi, lai noskaidrotu situāciju. Sarunas veicināšanai un ņirgāšanās tēmas aktualizēšanai noderēs arī Veselības ministrijas veidotā video simulācija vecākiem, kurā ietverti sarunas veidošanas principi ar bērnu, kurš kļuvis par ņirgāšanās vērotāju. Video simulācija vecākiem pieejama: www.ieskatiesacis.lv vai [šeit](#).⁵⁸

Sākumskolas, pamatskolas un arī vidusskolas vecumā, bērnu ieteicams iepazīstināt ar ATĀ modeli ņirgāšanās pārtraukšanai. ATĀ modelī minētos principus var izmantot arī pirmsskolas vecumposmā, mācot tos vienkāršā, mazākam bērnam saprotamā veidā.

- **A – attiecības.** Vienoties ar bērnu par to, ka ņirgāšanās ir nepieņemama un netiks atļauta.

⁵⁸https://esparveselibu.lv/nirgasanas_subtitri/ Video simulācija vecākiem, 2022.

- **T – tehnikas.** Palīdzēt bērnam apgūt tehnikas, kā runāt ar cilvēku, kurš ņirgājas par citiem un kā palīdzēt upurim. Padomi atrodami materiālā “Pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmata”. Rokasgrāmata pieejama [šeit](#).⁵⁹
- **Ā – ātra rīcība.** Aicināt bērnu pastāstīt pedagogam vai uzticamam pieaugušajam par ņirgāšanos. Ja bērns jūtas pietiekami drošs, uzņemties iniciatīvu, lai apturētu pāridarītāju, runājot ar grupas/ klases biedriem un iedrošinot tos neatbalstīt ņirgāšanos.

Plašāka informācija par ATĀ modeli atrodama [šeit](#).⁶⁰

⁵⁹https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-04/PPP_rokasgramata.pdf Pirmā psiholoģiskās palīdzība, 2022.

⁶⁰https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/leskaties_Acis_Materiala_Izklasts_PUSAUDZIEM%20%281%29.pdf Informatīvs materiāls pusaudžiem par ņirgāšanās novēršanu izglītības vidē “ATĀ ņirgāšanās”, 2022.

Kādus padomus var sniegt bērnam



Nokļūstot vērotāja lomā:

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

Centies pārliecināt pāridarītāju, ka nevajag tā rīkoties

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

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

Nesmieties ne par upuri, ne par pāridarītāju

Mierīgā balsī pajautāt pāridarītājam, kāpēc viņš tā dara?

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

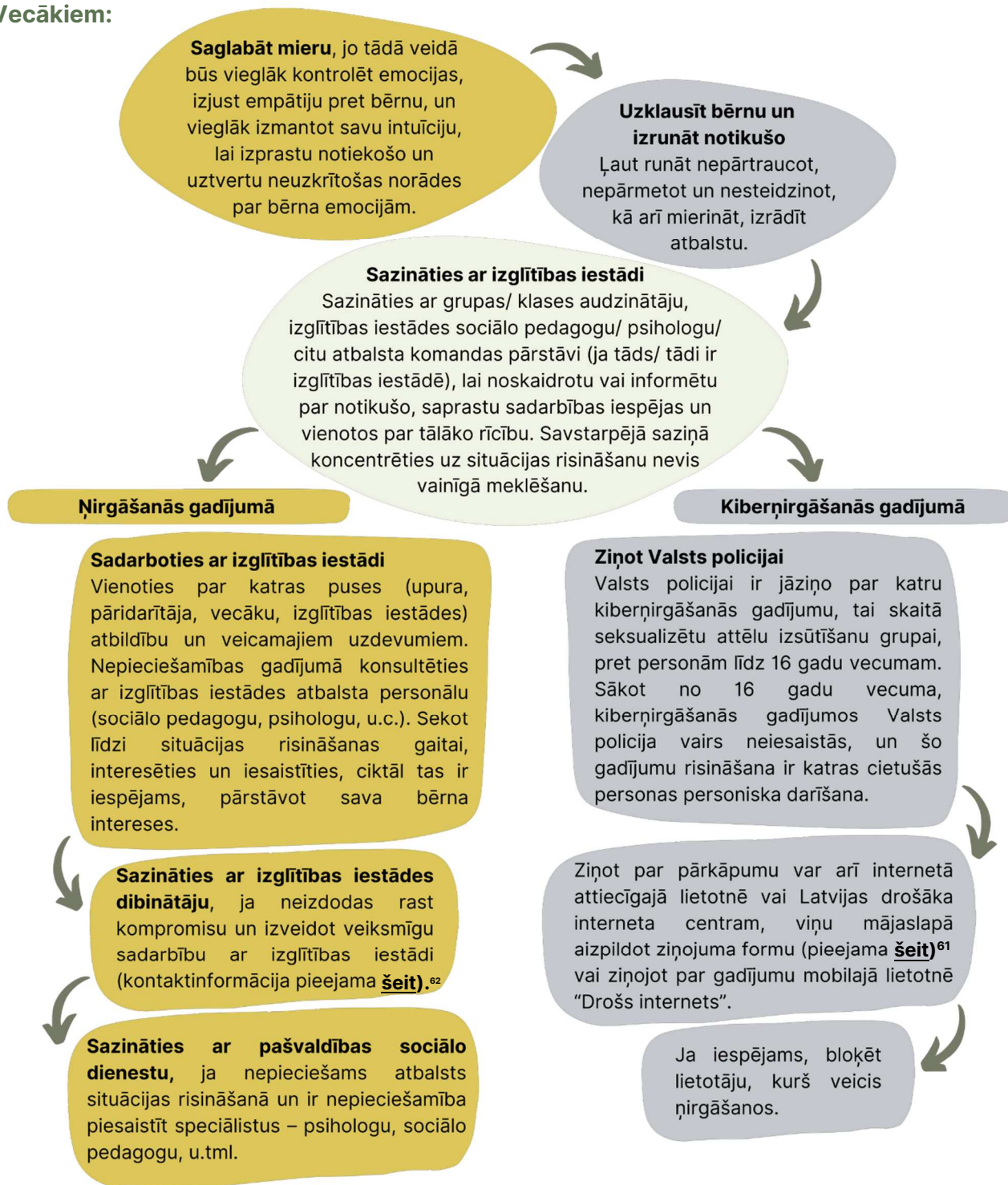
Nostājies starp upuri un pāridarītāju (ja tas nerada fiziskus draudus) vai, piemēram, uzsit uz pleca pāridarītājam un mierīgi pasaki "pietiek!" vai arī savādāk novērs pāridarītāja uzmanību no upura

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

RĪCĪBAS SOĻI ŅIRGĀŠANĀS GADĪJUMĀ

(izmantojams visos bērna vecumos)

Vecākiem:



⁶¹<https://drossinternets.lv/lv/zinot> Ziņo par pārkāpumiem internetā, Drossinternets.lv, b.g.

⁶²<https://www.viis.gov.lv/registri/iestades> Izglītības iestāžu reģistrs, b.g.

Nepieciešamības gadījumā ar ģimenes ārsta nosūtījumu iespējams **saņemt 10 valsts apmaksātas psihologa vai psihoterapeita konsultācijas.**

Vienmēr var lūgt padomu, zvanot uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni: **116111** vai Pusaudžu resursu centra konsultatīvo tālruni: **25 737 363.**

Ja izteikti draudi bērna veselībai vai dzīvībai, ziņot policijai.

Zvanot uz **110** vai iesniedzot rakstisku iesniegumu Valsts policijas tuvākajā nodaļā vai elektroniski uz iestādes e-pastu. Iesniegumā iespējami detalizēti jāapraksta notikušais gadījums un jānorāda sava kontaktinformācija.

Ja nodarīti miesas bojājumi, vērsties pie ģimenes ārsta.

Ja ģimenes ārsts nav pieejams, vērsties tuvākajā pirmās palīdzības sniegšanas punktā vai slimnīcas uzņemšanas nodaļā. Ārstniecības persona pēc bērna izmeklēšanas sniegs nepieciešamo palīdzību, rekomendācijas tālākai ārstēšanai un uzrakstīs atzinumu par konstatētajiem miesas bojājumiem un to smaguma pakāpi.

Ja nodarīti smagi miesas bojājumi, bērna intīmo ķermeņa vietu aizskaršana, ziņot policijai.

Zvanot uz **110** vai iesniedzot rakstisku iesniegumu Valsts policijas tuvākajā nodaļā vai elektroniski uz iestādes e-pastu. Iesniegumā iespējami detalizēti jāapraksta notikušais gadījums, jāpievieno ārsta atzinuma kopija un jānorāda sava kontaktinformācija.

Citām audzināšanā iesaistītajām personām:

Ja audzināšanā iesaistītā persona (piemēram, interešu izglītības nodarbību vadītājs) atklāj, ka bērnu starpā notikusi ģirgāšanās, jānovērtē situācija un jāsaprot, kāda rīcība ir nepieciešama.

- 1. Jāizvērtē vai notikušajā nepieciešams iesaistīt kādu papildus speciālistu – medicīnas darbinieku, pašvaldības policiju, u.tml.**
- 2. Par situāciju nekavējoties jāpaziņo iesaistīto bērnu vecākiem.**
- 3. Jāpastāsta kas un kad noticis,** kā tas tika atklāts, kā bērns ir iesaistīts, un kādas sekas radušās.
- 4. Jāvienojas par turpmāko sadarbību –** kā rīkosieties tālāk, kā tiks novērota situācija, kā tiks veikta saziņa ar bērnu izglītības iestādi un kā iespējams palīdzēt vecākiem ģirgāšanās novēršanā.
- 5. Jāsniedz vecākam tālāka palīdzība ģirgāšanās novēršanā,** sniedzot papildinformāciju par bērnu savstarpējām attiecībām pirms ģirgāšanās tika atklāta, atbildes uz citiem vecāku jautājumiem, kā arī cita veida palīdzība – speciālistu piesaistīšana, situācijas turpmāka novērošana, u.c.

Kur vērsties un kad jāreaģē nekavējoties

Valsts policija – 110

Ja ir pamatotas aizdomas par bērna drošības, veselības vai dzīvības apdraudējumu, vai pamatotas aizdomas, ka bērns cietis vai cieš no vardarbības. Pašvaldības policija atbilstoši atrašanās vietai (Rīgas pašvaldības policijas anonīmais tālrunis **67037555**).

Neatliekamā medicīniskā palīdzība – 113

Situācijās, kad cilvēka dzīvība ir apdraudēta un palīdzības saņemšanā izšķirošas ir minūtes – ir gūta ļoti smaga trauma.

Diennakts krīzes tālrunis – 116123

Jebkurā diennakts laikā pieejamas bezmaksas telefona konsultācijas, kuru laikā iespējams saņemt psihoemocionālu atbalstu un uzzināt par psiholoģiskās palīdzības iespējām.

Konsultācijas veic biedrība “Skalbes”.

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis – 116111

Bezmaksas diennakts telefona konsultācijas bērniem un jauniešiem, kā arī viņu vecākiem, kuru laikā iespējams saņemt psiholoģiska rakstura palīdzību un atbalstu krīzes situācijās.

Speciālisti uzklausa un atbalsta, palīdzot risināt dažāda rakstura jautājumus un dzīves situācijas, tai skaitā kiberņirgāšanās gadījumā. Uzticības tālrunim iespējams arī uzdot jautājumus čātā. Čats pieejams vietnē www.uzticibastalrunis.lv. Konsultācijas ir anonīmas un tās nodrošina Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija.

Latvijas Drošāka interneta centrs – www.drossinternets.lv sadaļa “Ziņot”

Centrs piedāvā viegli un ātri aizpildāmu ziņojuma formu, lai ziņotu par kiberņirgāšanās gadījumiem. Pieejama arī mobilā lietotne, kas ir kā ērts rīks un atbalsta instruments katram interneta lietotājam, lai ērti un anonīmi ziņotu par interneta vidē pamanītiem pārkāpumiem vai nelegālu saturu, kā arī lai saņemtu eksperta konsultāciju. Lietotne atrodama

GooglePlay un AppStore ar nosaukumu “Drošs internets”.

Pusaudžu resursu centra konsultatīvais tālrunis – 25 737 363 (strādā arī WhatsApp)
Sniedz psiholoģisku palīdzību bērniem vecumā no 10 – 18 gadiem un viņu tuviniekiem.
Sniedz palīdzību, ja bērnam ir emocionāli sarežģījumi, uzvedības problēmas, pārmērīga datora vai mobilo telefonu lietošana, apgrūtināta saskarsme ar vienaudžiem vai vecākiem, atkarību problēmas, depresija, trauksme un citas garīgās veselības problēmas. Palīdzība tiek sniegta bez maksas un anonīmi. Vairāk informācijas:

www.pusaudzim.lv/konsultativais-talrunis/

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas konsultatīvā nodaļa – 67 359 129

Konsultatīvā nodaļa bez maksas sniedz dažāda veida konsultatīvo atbalstu ģimenēm ar bērniem, bērniem ar uzvedības problēmām un saskarsmes grūtībām, bērnu likumiskajiem pārstāvjiem vai aprūpētājiem. Vairāk informācijas par bezmaksas konsultatīvā atbalsta veidiem skatīt [šeit](#).⁶³

Krīžu un konsultāciju centra “Skalbes” pieraksta tālrunis – 24 551 700

Psiholoģiskā palīdzība pieaugušajiem, bērniem un ģimenēm: psihologa, psihoterapijas speciālistu un tiesību konsultācijas, it īpaši krīzes situācijās. Konsultāciju pieraksta tālrunis strādā darba dienās no plkst. 9.00 līdz 17.00. Papildu informācija pieejama:

www.skalbes.lv.

Psiholoģiskais atbalsts

Ja bērns piedzīvojis jebkāda veida ņirgāšanos, laicīga psiholoģiskās palīdzības vai psihoterapijas nodrošināšana bērnam ir būtisks faktors, lai palīdzētu mazināt traumējošā notikuma sekas un to ietekmi uz bērna normālu turpmāko attīstību.

Vecākiem ir ļoti svarīgi izprast, kādas bērna reakcijas pēc piedzīvotā traumējošā notikuma var liecināt par nepieciešamību meklēt psihologa vai ārsta psihoterapeita palīdzību:

- bērns atkārtoti runā par notikušo un stāsta par to visiem bez izņēmuma;
- bērnam ir spēcīgas emocionālas reakcijas uz atgādinājumiem par traumu;

⁶³<https://www.bti.gov.lv/lv/esf-projekts-konsultativa-nodala> ESF projekts - Konsultatīvā nodaļa, b.g.

- jūs novērojat būtiskas izmaiņas bērna uzvedībā un emocionālajā stāvoklī (izteikti trauksmains, nomākts vai dusmīgs, vai šķiet vienaldzīgs), izmaiņas ieradumos (piemēram, bērns izolējas no vienaudžiem vai izteikti konfliktē ar citiem, sāk sevi savainot u.c.), mainās bērna sniegums mācībās vai citās aktivitātēs;
- bērns šķietami izspēlē traumā (piemēram, rotaļās vai sapņo/ murgos par to naktīs).

Šīs nav visas iespējamās pazīmes, jo tās var ietekmēt dažādi faktori, tostarp vecāku uzskati par to, kā bērns tiek galā ar notikušo. **Ja rodas šaubas vai gadījumos, ja situācija liekas pārāk sarežģīta un grūti saprast vai plānotā rīcība būs pareizā – vienmēr konsultējieties ar speciālistu** – psihologu, ārstu psihoterapeitu, ģimenes ārstu vai psihiatru. Tāpat var būt, ka bērns labi tiek galā mājās, bet izglītības iestādē vai kādā citā vidē parādās grūtības – arī šajā gadījumā ieteicams vērsties pie speciālista.⁶⁴

Vecāku sadarbība ar izglītības iestādes atbalsta personālu

Atbalsta personāls ir speciālistu grupa, kuras mērķis ir savu specialitāšu ietvaros nodrošināt pedagoģisko, psiholoģisko un sociālo palīdzību bērniem izglītības iestādē, iesaistot vecākus, pedagogus un citus izglītības iestādes darbiniekus. Galvenie speciālisti, ar kuriem var rasties nepieciešamība sadarboties, ja bērns ir iesaistīts ņirgāšanās gadījumā, ir sociālais pedagogs un psihologs. Atbalsta personāla grupā var ietilpt arī tādi speciālisti kā speciālais pedagogs, logopēds, medicīnas darbinieks, pedagoga palīgs, u.c.⁶⁵

⁶⁴<https://www.mk.gov.lv/lv/jaunums/iedzivotaji-ar-psihsiskas-veselibas-sarezgjiem-var-sanemt-valsts-apmaksatas-psihologu-konsultacijas> Iedzīvotāji ar psihiskās veselības sarežģījumiem var saņemt valsts apmaksātas psihologu konsultācijas, 2021.

⁶⁵https://registri.visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/metiet_atb_komandas_darba_org_izglit_iestade.pdf Atbalsta komandas darba organizācija izglītības iestādē. Metodiskais materiāls, 2023.



Sadarbība ar sociālo pedagogu

Sociālā pedagoga uzdevumi ir **iepazīsties ar bērna ģimenes sociālajiem apstākļiem un vidi** un ik pa laikam vērot tos, lai prognozētu iespējamās grūtības mācībās. Ja bērnam rodas nelabvēlīgi sociāli apstākļi, sociālais pedagogs plāno nepieciešamo atbalstu situācijas uzlabošanai, un plānošanas ietvaros drīkst apmeklēt ģimeni mājās, lai apzinātu situāciju.

Ja notikusi ņirgāšanās, sociālais pedagogs:

- **atbalstīs bērnu**, pedagogus un vecākus, palīdzēs atrast risinājumu ņirgāšanās novēršanai;
- individuāli pārrunās notikušu ņirgāšanos ar iesaistītajiem bērniem, palīdzēs risināt konfliktus, izskaidros ņirgāšanās ietekmi uz iesaistītajiem un tās novēršanas nozīmi;
- **sniegs informāciju vecākiem** par viņu bērna uzvedību, attiecībām ar vienaudžiem;
- vajadzības gadījumā konsultēs vecākus;
- nepieciešamības gadījumā sadarbosies ar valsts un nevalstiskajām institūcijām bērnu sociālo vajadzību nodrošināšanā (piemēram, pašvaldības sociālo dienestu, Valsts Bērnu Tiesību Aizsardzības inspekciju, u.tml.).

Grupu/ klases audzinātāji var lūgt palīdzību sociālajam pedagogam iesaistīties ņirgāšanās risināšanā, piemēram, lai sociālais pedagogs konsultē bērnu/-us pēc notikušas ņirgāšanās, vai piedalās vecāku sapulcēs, ja grupā/ klasē radusies ņirgāšanās un informē vecākus par plānoto rīcību, lai uzlabotu grupas/ klases mikroklimatu un risinātu problēmsituācijas.⁶⁶

⁶⁶https://www.tip.edu.lv/media/files/VBTAL_ieteikumi.pdf Izglītības iestādes, sociālā dienesta, bāriņtiesas un citu iestāžu kompetence starpinstitucionālajā sadarbībā, veicot preventīvo darbu un risinot vardarbības gadījumus pret bērnu, b.g.



Sadarbība ar psihologu

Izglītības iestādes psihologa galvenie uzdevumi ir palīdzēt bērnam izprast cēloņus grūtībām, ja tādas radušās mācībās vai attiecībās ar vienaudžiem, un atrast risinājumus situācijas uzlabošanai.

Lai mazinātu ņirgāšanos un tās radītās sekas, psihologs sadarbojas un konsultē bērnu vecākus, pedagogus, kā arī sadarbojas ar izglītības iestādes sociālo pedagogu. Sadarbība ar vecākiem notiek bērna interesēs, piedāvājot psiholoģisku atbalstu, palīdzību, nepieciešamības gadījumā sniedzot ieteikumus, kā runāt ar bērnu mājās, uz ko koncentrēties un kā komunicēt ar citiem.⁶⁷

Ja notikusi ņirgāšanās, psihologs:

- konsultē individuāli visus iesaistītos bērnus;
- bērniem, kuri ir ņirgāšanās upuri sniedz atbalstu, nepieciešamības gadījumā attīsta komunikācijas prasmes;
- bērniem, kuri ir pāridarītāji, psihologs palīdz attīstīt pozitīvas uzvedības, saskarsmes iemaņu prasmes, noskaidro kādi varētu būt ņirgāšanās iemesli un strādā ar konkrēto problēmu, ar mērķi ņirgāšanās uzvedību aizvietot ar pozitīvas uzvedības modeli;
- nepieciešamības gadījumā psihologs strādā ar bērnu grupu, piemēram, vērotājiem.

Konsultācijas bērnam tiek sniegtas tikai ar vecāka piekrišanu. Pirms konsultēšanas psihologs sazinās ar vecākiem un izstāsta sadarbības plānu, informē par tikšanās biežumu un informē, ka pēc konsultācijas/-ām tiks sniegta atgriezeniskā saite. Pēc konsultācijām vai pēc problēmu atrisināšanas, psihologs sniedz vecākiem informāciju par tālākajiem iespējamajiem sadarbības soļiem un nepieciešamībām.

Ja bērns vecumā līdz 14 gadiem pats ir vērsies pie psihologa, psihologs informē bērnu, ka būtu nepieciešama psihologa un vecāku sadarbība. Tad, ar bērna atļauju,

⁶⁷https://registri.visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/metiet_atb_komandas_darba_org_izglit_iestade.pdf Atbalsta komandas darba organizācija izglītības iestādē. Metodiskais materiāls, 2023.

(izņemot Bērnu tiesību aizsardzības likumā un Psihologu likumā noteiktos gadījumus) psihologs sazinās ar vecākiem.^{68, 69}

Vecākiem ir tiesības atteikties no izglītības iestādes psihologa atbalsta, un saņemt palīdzību pie cita speciālista. Par konkrēto izvēli vecākam ir **jāinformē izglītības iestāde**. Tomēr jāņem vērā, ka ņirgāšanās gadījuma risināšana var izvērsties mazāk veiksmīga. Speciālistam no citas organizācijas būs sarežģītāk iesaistīties situācijas risināšanā, jo izglītības iestādes vide ir specifiska un nepieciešama cieša ikdienas sadarbība ar citiem iestādes pedagogiem, kā arī jāpārzina bērnu savstarpējās attiecības konkrētajā izglītības iestādē.



Ja atbalsta personāls nav izglītības iestādē

Visās izglītības iestādēs nav pieejams atbalsta personāls. Tādos gadījumos nodrošināt izglītības iestādei nepieciešamos speciālistus ir pašvaldības pienākums. Ja noticis ņirgāšanās gadījums un nepieciešams sociālais pedagogs, psihologs vai cits speciālists, bet bērna izglītības iestādē nav neviens no šiem cilvēkiem, rīcība ir atkarīga no sadarbības ar izglītības iestādi.

- Ja izglītības iestāde ātri reaģē uz notikušu ņirgāšanos un redz vajadzību konsultēties ar speciālistu, tā noteikti sazināsies ar pašvaldību pieprasot konkrēto speciālistu, kā arī informēs par to ņirgāšanās situācijā iesaistīto bērnu vecākus.
- Ja sadarbība ar izglītības iestādi ir laba, bet tā nav paspējusi vai neredz vajadzību konsultēties ar speciālistu, vecākam ir tiesības pieprasīt, ka šāda konsultācija ir nepieciešama, un lūgt tomēr izglītības iestādei sazināties ar pašvaldību.
- Ja sadarbība ar izglītības iestādi nav tik veiksmīga, vecākiem ir iespēja arī pašiem doties uz pašvaldības sociālo dienestu, izskaidrot situāciju un lūgt pašvaldības palīdzību un nodrošināt nepieciešamo speciālistu.

⁶⁸<https://www.ikvd.gov.lv/lv/media/1131/download> Metodiskās rekomendācijas psihologa profesionālajai darbībai izglītības iestādē. Iveta Grāvīte, Rīta Niedre, Ivans Jānis Mihailovs, 2020.

⁶⁹https://www.tip.edu.lv/media/files/VBTAL_leteikumi.pdf Izglītības iestādes, sociālā dienesta, bāriņtiesas un citu iestāžu kompetence starpinstitucionālajā sadarbībā, veicot preventīvo darbu un risinot vardarbības gadījumus pret bērnu. Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, b.g.

NODERĪGI RESURSI

Filmas

- Veselības ministrijas mācību filma pusaudžu ņirgāšanās mazināšanai skolās (pieejama arī bērniem ar dažādām uztveres vajadzībām): www.ieskatiesacis.lv
- Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) filma "Katrīna" par ņirgāšanos skolā: <https://www.youtube.com/watch?v=ITGqR50Pfv0>
- SPKC filma "Roberts" par ņirgāšanos interneta vidē: <https://www.youtube.com/watch?v=rWDACNsvuKl>
- Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas (VBTAI) filma "Pa draugam – 4" par vardarbību skolas vidē: https://www.youtube.com/watch?v=5-U_HN6qzIA&t=17s
- VBTAI filma "Bars". Filmā stāstīts par vardarbību un ņirgāšanos vienaudžu vidū, kā arī iespējām, kā ar to cīnīties. Ar savu skolas laiku pieredzi tajā dalās arī vairāki sabiedrībā pazīstami cilvēki. Filmas pirmā daļa: <https://www.bti.gov.lv/lv/galerija/dokumentala-filma-bars-1-dala>. Filmas otrā daļa: <https://www.bti.gov.lv/lv/galerija/dokumentala-filma-bars-2-dala>
- VBTAI filma par bērnu un pusaudžu savstarpēju pazemošanu internetā "Nav smieklīgi, ja citam sāp": <https://www.youtube.com/watch?v=6kPUq0WDpCQ>
- Projekta "PuMPurs" izstrādātie video un filmas: https://www.youtube.com/channel/UCJSOeqq_vQQoTG4uLs6QjCw
- LTV Ziņu dienesta veidotā dokumentālā filma "Mobings. Izdzīvošanas skola": <https://replay.lsm.lv/lv/ieraksts/ltv/217770/mobings-izdzivosanas-skola-ltv-dokumentala-filma>
- Projekta "Neklusē" atbalstītā dokumentālā filma "Skaistai būt" par skaistuma izpratni, pašapziņu, mijiedarbību ar vienaudžiem un dzīvi sociālo tīklu un viedtālrunu laikmetā, kā arī ņirgāšanos vienaudžu lokā: <https://ltv.lsm.lv/lv/raksts/11.11.2022-latvijas-kods-skaistai-but-dokumentala-filma.id172613>
- Drossinternets.lv materiālu kopa "Aitu dzīve", kurā iekļautas animācijas filmiņas, darba un krāsojamās lapas, komiski 6-11 gadus veciem bērniem par drošību internetā: <https://drossinternets.lv/lv/info/aitu-dzive>

- Drossinternets.lv izglītojošu resursu kopa “Ričijs Rū un internets”, kurā pieejami video un uzdevumi par drošu un atbildīgu interneta lietošanu:
<https://drossinternets.lv/lv/info/ricijs-ru-un-internets>

Citi materiāli

- Veselības ministrijas video simulācija pusaudžu vecākiem, kurā ir apkopoti un skaidroti būtiskākie pusaudžu ņirgāšanās aspekti, kā arī sniegti praktiski izmantojami ieteikumi ņirgāšanās situāciju atpazīšanai, novēršanai un saziņai ar pedagogiem: https://esparveselibu.lv/nirgasanas_subtitri/
- Veselības ministrijas informatīvais materiāls vecākiem par ņirgāšanās novēršanu izglītības vidē “ATĀ ņirgāšanās”: https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-10/leskaties_Acis_Materiala_Izklasts_VECAKIEM%20%281%29.pdf
- Veselības ministrijas informatīvais materiāls pusaudžiem par ņirgāšanās novēršanu izglītības vidē “ATĀ – ņirgāšanās”:
https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-08/leskaties_Acis_Materiala_Izklasts_PUSAUDZIEM.pdf
- Pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centra un Veselības ministrijas rokasgrāmata “Pirmā psiholoģiskā palīdzība”: <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2021-01/PPP%20rokasgramata.pdf>
- Projekta “#Neklusē” informācija vecākiem par to, kas ir mobings jeb ņirgāšanās, kā rīkoties un kā preventīvi novērst mobingu: <https://nekluse.lv/vecakiem/>
- Projekta “#Neklusē” izveidoti sarunu ieraksti ar psihoterapeitiem par sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas vecumposmu, vecāku un skolotāju lomu skolēnu attīstībā, mobinga jeb ņirgāšanās preventīvā novēršanā, kā arī praktiskiem ieteikumiem, ko darīt vecākam, ja bērns ir iesaistīts mobingā:
<https://nekluse.lv/2021-sarunas-ar-psihoterapeitiem/>
- Latvijas republikas Tiesībsarga biroja materiāls ar ieteikumiem skolēniem un vecākiem “Skola bez vardarbības”: https://site-62291.mozfiles.com/files/62291/Skola_bez_vardarbibas-1.pdf

- Centra “Dardedze” drošības bibliotēka, kurā atrodama informācija par vardarbības veidiem padomiem vecākiem par dažādām ar bērna drošību saistītām tēmām dažādiem pētījumiem, kampaņām, kur vērsties dažādās krīzes situācijās. Materiāli pieejami: <https://centrsdardedze.lv/drosibas-biblioteka/>
- Labklājības ministrijas apkopoti materiāli ar padomiem par bērnu audzināšanu: <https://www.lm.gov.lv/lv/bernu-audzinasana>
- Uzvediba.lv raksti ar padomiem darbā ar bērniem: <https://www.uzvediba.lv/blogs/>
- Dorssinternets.lv materiāli vecākiem par drošību internetā: <https://drossinternets.lv/lv/materials/listall/vecakiem>
- Dorssinternets.lv informācija par kontroles lietotnēm vecākiem: <https://drossinternets.lv/lv/materials/download/google-play-un-apple-piedavatie-kontroles-riki-vecakiem-aplikaciju-un-satura-parvaldibai-bernu-viedierices>
- Drossinternets.lv padomi sarunai ar bērnu par drošu un atbildīgu interneta lietošanu: <https://drossinternets.lv/lv/materials/download/7-padomi-sarunai-ar-bernu-par-drosibu-interneta>
- CERT.LV vietne, kurā atrodami dažādi padomi un raksti par drošību internetā, tai skaitā arī par bērnu drošību kategorijā “Bērni un drošība”: <https://www.esidross.lv/kategorijas/berni-un-internets/>
- Valsts policijas rīki bērniem par drošības pamatlīnijām ārējā vidē un internetā: <http://manadrosiba.lv/>
- Valsts policijas kampaņas “Supervaronim nepazust” un “Supervaroni internetā” materiāli par bērnu drošību vidē un internetā: <https://www.vp.gov.lv/lv/valsts-policija-supervaroni>

