



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

**Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību  
filmām “Katrīna” un “Roberts”  
emocionālās labklājības veicināšanai un ņirgāšanās  
mazināšanai skolā un interneta vidē**

**Slimību profilakses un kontroles centrs:**

Adrese: Dunties 22, Rīga, LV-1005

Tālrunis: 67501590

Fakss: 67501591

E-pasts: [info@spkc.gov.lv](mailto:info@spkc.gov.lv)

Mājaslapa: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Sociālo tīklu konti:

[draugiem.lv/sveiksunvesels](http://draugiem.lv/sveiksunvesels)

[facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

© Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016

## SATURS

IEVADS .....	4
ŅIRGĀŠANĀS IZPLATĪBA UN IESPĒJAMĀS SEKAS .....	5
IETEIKUMI ŅIRGĀŠANĀS MAZINĀŠANAI .....	7
IETEICAMĀS MĀCĪBU METODES UN DARBA FORMAS .....	10
1.NODARBĪBA Ievada nodarbība par ņirgāšanās tēmu.....	12
2.NODARBĪBA Filmas “Katrīna” skatīšanās kopā ar pedagogu .....	13
3.NODARBĪBA Nodarbība pēc filmas “Katrīna” noskatīšanās .....	14
4.NODARBĪBA Filmas “Roberts” skatīšanās kopā ar pedagogu.....	17
5.NODARBĪBA Nodarbība pēc filmas “Roberts” noskatīšanās.....	19
6.NODARBĪBA Noslēguma nodarbība .....	22
PIELIKUMS .....	24
IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN IETEICAMIE RESURSI .....	25

## IEVADS

Ikdienā ikviens no mums var saskarties ar dažādām dzīves situācijām - gan pozitīvām, gan negatīvām, tai skaitā pārdzīvojumiem un pāridarījumiem. Viena no būtiskākajām vajadzībām bērnu un pusaudžu dzīvē ir justies pieņemtam un saprastam no vienaudžu, draugu, klases un skolas biedru puses. Nereti novērojams, ka pret kādu no skolēniem vienaudžu attieksme ir citādāka - skolēns tiek atstumts, ignorēts un izsmiets. Ļirgāšanās problēma ir aktuāla gan skolas vidē, gan interneta vidē, kas, līdz ar sociālo tīklu un citu interneta saziņas iespēju attīstību un popularitātes pieaugumu, ir palielinājusies. Ļirgāšanās gadījumos ļoti būtiski ir neignorēt problēmu, nenovērsties un darīt visu iespējamo, lai situāciju atrisinātu.

Lai palīdzētu darbā ar ļirgāšanās problēmu, Slimību profilakses un kontroles centrs ir sagatavojis divas mūsdienīgas mācību filmas par ļirgāšanos un tās profilaksi – filma “Katrīna” vēsta par ļirgāšanos skolas vidē (filma pieejama Slimību profilakses un kontroles centra Youtube kontā <https://www.youtube.com/watch?v=ITGqR50Pfv0> vai pēc pieprasījuma Slimību profilakses un kontroles centrā), savukārt filmā “Roberts” tiek runāts par ļirgāšanos internetā (filma pieejama Slimību profilakses un kontroles centra Youtube kontā <https://www.youtube.com/watch?v=OvbNOHJ-7hI> vai pēc pieprasījuma Slimību profilakses un kontroles centrā).

Abās filmās ar negatīvā un pozitīvā scenārija palīdzību tiek uzsvērtā atbildīgas rīcības nozīme ļirgāšanās problēmas mazināšanā. Filmas un šis ieteikumu materiāls ir pamats diskusijas uzsākšanai ar skolēniem par ļirgāšanās tēmu. Tie noderēs gan darbam tajās klasēs, kur ļirgāšanās problēma pastāv, gan preventīvi. Jāņem vērā, ka problēmas risināšanai ir būtiski strādāt ne tikai ar cietēju, bet arī ar pāridarītāju – skolēna agresija var norādīt uz skolēna atrašanos emocionālā diskomfortā, no kura viņš neprot paša spēkiem izkļūt un adekvāti reaģēt uz apkārt notiekošo. Filma primāri paredzēta 11 – 15 gadus veciem bērniem un pusaudžiem, savukārt sekundārā mērķauditorija ir pedagogi, bērnu un pusaudžu vecāki, vecvecāki un citi pieaugušie. Šo ieteikumu materiāla primārā mērķauditorija ir pedagogi.

Filmu un ieteikumu materiāla mērķis ir palīdzēt un motivēt skolēnus un pedagogus atpazīt un neignorēt ļirgāšanos, izprast problēmas aktualitāti, būtību un sekas, kā arī ar dažāda veida mācību metodēm pilnveidot zināšanas un rosināt skolēnus tās pielietot ikdienā. Aicinām pedagogus izmantot šo materiālu darbā ar mācību filmām. Materiāls palīdzēs izprast mācību filmās ietvertos vēstījumus un informāciju, kā arī pielietot tos skolas ikdienas dzīvē, tādā veidā attīstot saskarsmes prasmes, atbildības uzņemšanos, savstarpēju uzticēšanos un veicinot emocionālo labklājību skolēnu starpā gan skolas, gan interneta vidē.

## ŅIRGĀŠANĀS IZPLATĪBA UN IESPĒJAMĀS SEKAS

Skolēnu psihoemocionālo labklājību nosaka dažādu iekšējo un ārējo psiholoģisko, sociālo un bioloģisko faktoru kopums, to skaitā ļoti nozīmīga loma ir attiecībām ar draugiem, ģimeni un skolā gūtajai pieredzei. Skolā gūtā pieredze var ietekmēt skolēnu pašsajūtu, apmierinātību ar dzīvi, veselību un pašcieņu, turklāt tā var aizkavēt vai tieši pretēji – veicināt ņirgāšanos un citu ar veselības riska uzvedību saistītu paradumu veidošanos. Tikai nedaudz vairāk kā puse 11 – 15 gadus veco skolēnu uzskata, ka vairākums klasesbiedru ir izpalīdzīgi un laipni. Savukārt 52% iepriekš minētās vecuma grupas skolēnu regulāri jeb vismaz vienu reizi nedēļā sūdzas par sliktu garastāvokli, 38% sūdzas par nervozitāti un 31% sūdzas par nomāktību, kas liecina par psihoemocionālās labklājības problemātiku skolēnu vidū<sup>1</sup>.

Ņirgāšanās skolā ir bieži sastopams vardarbības veids ar izteikti negatīvu ietekmi uz bērna vai pusaudža psihi. Ņirgāšanās (*angl. bullying*) tiek definēta kā spēka un pārkuma demonstrēšana pret citu personu, kas tiek realizēta caur agresiju, ietverot negatīvu vārdisku, sociālu un fizisku rīcību ar naidīgu nolūku, tādējādi radot upurim ciešanas. Šāda rīcība tiek īstenota caur spēku samēra atšķirību starp varmāku un upuri un vairākkārt atkārtota<sup>2</sup>.

Ņirgāšanās bērnu un pusaudžu vidū ir aktuāla problēma Latvijā. Par to liecina ne tikai pedagogu ikdienas darbā novērotais, bet arī Latvijā veikto pētījumu rezultāti. Kopumā gandrīz 37% Latvijas skolēnu ir klasificējami kādā no ņirgāšanās grupām (cietēji, pāridarītāji, cietēji/pāridarītāji). Dati liecina, ka gandrīz 14% Latvijas 11, 13 un 15 gadus veco skolēnu vismaz 2-3 reizes pēdējo mēnešu laikā ir cietuši no ņirgāšanās. Ir būtiski uzsvērt ne tikai no ņirgāšanās cietušo skolēnu, bet arī pāridarītāju īpatsvaru, kas iepriekš minētajās vecuma grupās ir nedaudz vairāk kā 14%<sup>1</sup>. 1. tabulā ir redzams detalizētāks pārskats par ņirgāšanās izplatību vecuma un dzimuma grupās.

1. tabula. Ņirgāšanās izplatība Latvijas skolās pusaudžiem vecuma un dzimuma grupās (%)

ŅIRGĀŠANĀS	Zēni				Meitenes				KOPĀ
	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	11 gadi	13 gadi	15 gadi	Kopā	
Cietēji	16,6	13,9	6,6	12,7	18,3	14,9	9,7	14,4	13,6
Pāridarītāji	14,3	20,6	20,4	18,4	7,7	11,3	12,2	10,4	14,2
Cietēji/pāridarītāji	9,6	10,0	11,6	11,1	6,0	9,0	7,0	7,4	9,1

Līdz ar informācijas tehnoloģiju attīstību un interneta, un sociālo tīklu izmantošanas popularitātes un intensitātes pieaugumu, pieaug arī ņirgāšanās izplatība interneta vidē. Pētījuma dati liecina, ka teju 7% Latvijas 11, 13 un 15 gadus veco skolēnu regulāri cieš no ņirgāšanās interneta vidē<sup>1</sup>. Ņirgāšanās interneta vidē (*angl. cyberbullying*) ir dažāda veida upura pazemošana ar naidīgiem komentāriem, skolēnu aizskarošas informācijas publicēšanu, svešu sociālo tīklu kontu izmantošanu, viltus profilu izveidošanu, kompromitējošu fotogrāfiju ievietošanu u.c. interneta vidē veiktām darbībām. Šis ņirgāšanās veids uzskatāms par ne mazāk bīstamu kā citi (fiziska, vārdiska, sociāla ņirgāšanās), turklāt ar ņirgāšanās interneta vidē palīdzību iespējams upuri pazemot ļoti daudz cilvēku priekšā.

Ņirgāšanās var radīt un atstāt būtiskas negatīvas sekas gan uz psihisko, gan fizisko (somatisko) veselību. Pētījumos pierādīts, ka bērni un pusaudži, kuri cietuši no ņirgāšanās, daudz biežāk piedzīvo dažādus psihiskās veselības traucējumus, piemēram, depresiju un

<sup>1</sup> Pudule I., Velika B., Grīnberga D. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums – 2013./2014.mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. – Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015. – 8.-47. lpp.

<sup>2</sup> World Health Organization (WHO). Social determinants of health and well-being among young people: international report from the 2009/2010 survey. - Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012.

trauksmi un var novest pat līdz pašnāvības mēģinājumam vai pabeigtai pašnāvībai<sup>3,4</sup>. Ļirgāšanās tiek saistīta arī ar grūtībām skolā (nesekmība, mācību pamešana, skolas kavēšana u.c.), grūtībām veidot attiecības ar apkārtējiem un iegūt draugus, vientulības sajūtu un psihosomatiskiem traucējumiem<sup>5,6</sup>. Ļirgāšanās bērībā var atstāt nopietnas sekas uz psihisko veselību pieaugušo vecumā - pētījumu dati liecina, ka Ļirgāšanās un tās izraisītie psihiskie traucējumi bērna un pusaudža vecumposmā palielina depresijas risku pieaugušā vecumā<sup>7</sup>. Tāpat noskaidrots, ka tiem Latvijas 15-16 gadus vecajiem skolēniem, kuri atzīmējuši regulāru apsūkāšanu no klasesbiedru puses ir pat sešas reizes lielāka iespējamība būt pārdomājušam konkrētu veidu, vietu vai rīcību pašnāvības izdarīšanai<sup>8</sup>.



---

<sup>3</sup>Olweus D. Bully/victim problems among school children: Facts and intervention. [http://www.episcenter.psu.edu/sites/default/files/news/Olweus%20\(1997\)%20Bully-victim%20problems%20in%20school.pdf](http://www.episcenter.psu.edu/sites/default/files/news/Olweus%20(1997)%20Bully-victim%20problems%20in%20school.pdf) (Skatīts 02.11.2015.)

<sup>4</sup> Olweus D. Bullying at school: basic facts and effects of a school based intervention program. // Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 1994; 35 (7): 1171-1190.

<sup>5</sup> Nansel T. R., Overpeck M., Pilla R. S. et al. Bullying behaviors among US youth: prevalence and association with psychosocial adjustment. // JAMA, 2001; 285 (16): 2094-2100.

<sup>6</sup> Due P., Holstein B. E., Lynch J. et al. Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries. // European Journal of Public Health, 2005; 15 (2): 128-132.

<sup>7</sup> Ttofi MM et al. Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Agression, Conflict and Peace Research, 2011, 3(2): 63-73.

<sup>8</sup> Pulmanis T., Sprinģe L., Trapencieris M., Taube M. Pusaudžu pašnāvnieciskā uzvedības Latvijā: pašnāvības plānu sakarība ar ģimeni, vienaudžiem un skolu saistītiem faktoriem// RSU Zinātniskie raksti 2015: 2014. gada medicīnas nozares pētnieciskā darba publikācijas. – Rīga: RSU, 2015.

## IETEIKUMI ŅIRGĀŠANĀS MAZINĀŠANAI

Psihisku veselu bērnu attīstības priekšnosacījums ir līdzcilvēku radīta pozitīva vide. Šādu vidi raksturo sirsnība, empātija, atbalsta sniegšana un saņemšana, tolerance un pieņemšana, patiesums un atklātība, pacietība un iecietība, kas viss kopumā rada vidi normālai bērna attīstībai, arī pozitīvas komunikācijas veicināšanai.

Pedagogu, vecāku un skolēnu savstarpējā komunikācija skolas un ārpus skolas vidē palīdz ne tikai iegūt zināšanas, bet arī ietekmē skolēna personības attīstību. Lai šī ietekme būtu pozitīva un bērnu, un pusaudžu psihoemocionālo labklājību veicinoša, jāpievērš uzmanība adaptācijai skolas vidē un savstarpējo attiecību, un komunikācijas veidošanas principiem.

Vecāku, skolas personāla un vienaudžu informētībai, izpratnei un zināšanām par ņirgāšanos un tās izraisītajām negatīvajām sekām, kā arī to, kā sevi un citus pasargāt no ņirgāšanās, ir noteicošā loma ņirgāšanās problēmas mazināšanā. Lai veidotos veselīga un pozitīva komunikācija, ir jāpievērš uzmanība skolēnu rīcībai un uzvedībai, kā arī jāatrod laiks, lai patiesi ieklausītos viņu teiktajā. ņirgāšanās problēmas mazināšanas un novēršanas centrālais aspekts ir uzticēšanās, komunikācija un atgriezeniskās saites veidošana, veicinot skolēna uzticēšanos skolas personālam, vecākiem un citiem speciālistiem.

ņirgāšanās gadījumos, kad skolēni vērsas pie skolas personāla, vecākiem vai kāda cita pieaugušā, tie vēlas saņemt palīdzību un atbalstu. Dažkārt pat neilga uzklauššana un saruna bērnu un pusaudzi var pārliecināt par to, ka viņš var uzticēties un ka konkrētā situācija ir atrisināma. Sarunu par ņirgāšanās tematiku var sākt ar ikdienišķu jautājumu uzdošanu, piemēram, "Vai tu vari, lūdzu, nosaukt vienu labu un vienu sliktu lietu, kas ar tevi šodien notika?", "Kāds ir pusdienas laiks skolā? Ar ko kopā tu pusdienu un par ko jūs runājat?", u.c. Sarunas uzsākšana ir nozīmīgs solis, lai izprastu situāciju.

Analizējot skolēna uzvedību, jāņem vērā visi iegūtie fakti, lai saprastu vai situāciju radījis bērna psihoemocionālais stāvoklis ilgstošā laika periodā, vai arī kāds nesens notikums klasē vai ārpus tās. Piemēram, ja bērns klasē ir „agresīvs”, tam par iemeslu var būt arī kāds notikums ģimenē, ar kuru bērns pats nespēj tikt galā. Iespējama arī situācija, kad bērnam „agresiju” izprovocē kāds no klasesbiedriem, kurš, piemēram, atņem skolēna mantas vai pārkāpj personīgo telpu, aizskar un izsmej.

Zemāk ir aprakstīti ieteikumi pedagogu, skolēnu un vecāku rīcībai ņirgāšanās gadījumā, lai uzlabotu kopējo emocionālo labklājību gan skolā, gan interneta vidē.

### Ieteikumi pedagogiem rīcībai ņirgāšanās mazināšanai

- Iegūt zināšanas par ņirgāšanos, tās veidiem, izplatību un iespējamām sekām.
- Paust nostāju un attieksmi, kas ir vērsta pret ņirgāšanos, uzsverot, ka ņirgāšanās ir nepieņemama uzvedības izpausme.
- Savlaicīgi pamanīt un pievērst uzmanību izmaiņām skolēna uzvedībā, attiecībām ar skolas un klasesbiedriem, kā arī izmaiņām skolas apmeklējumā un sekmēs.
- Savlaicīgi pamanīt un pievērst uzmanību izmaiņām klases un skolas biedru attieksmē pret kādu skolēnu vai skolēniem.
- Neignorēt problēmu, bet organizēt sarunu ar skolēnu vai skolēniem, kuru uzvedībā un attieksmē ir pamanītas izmaiņas.
- Organizēt sarunu gan ar cietēju, gan ar pāridarītāju, sarunas laikā uzmanīgi klausoties, izrādot interesi par skolēna teikto, analizējot situāciju un meklējot risinājumus atbilstoši noskaidrotajiem faktiem.
- Sarunas laikā ar skolēniem noskaidrot iespējami daudz par šo situāciju – iesaistītās personas, iespējamās iemeslus, ņirgāšanās biežumu un veidu, kā arī citu nozīmīgu informāciju.
- Sarunas laikā ar pāridarītāju paskaidrot iespējamās negatīvās ņirgāšanās sekas.

- Sazināties ar situācijā iesaistīto skolēnu vecākiem, pastāstīt par radušos situāciju un noskaidrot, vai vecāki ir pamanījuši izmaiņas bērnu uzvedībā un attieksmē ārpus skolas, kā arī vienoties ar skolēnu vecākiem par iespējamo situācijas risināšanas veidu.
- Būt gataviem skolēnu iedrošināt, mierināt, sniegt padomu, iedvesmot, sniegt cerību un padomu rīcībai.
- Organizēt izglītojošas nodarbības par ņirgāšanās tematiku skolēniem, izmantojot sagatavotās mācību filmas un ieteikumu materiālā rekomendētās darba organizācijas formas, nodarbību laikā veidojot aktīvas diskusijas, kurās iespēju robežās tiek iesaistīti visi klases skolēni.
- Motivēt skolēnus nodrošināt tādu mācību vidi, kurā katrs skolēns jūtas gan fiziski, gan emocionāli droši un patīkami.
- Izvietot skolēniem redzamā vietā Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa numuru 116111, kas ir bezmaksas un sasniedzams visu diennakti.

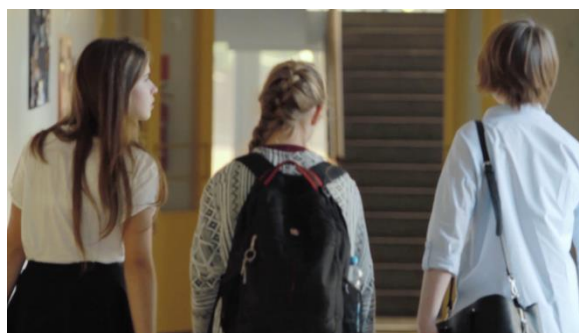
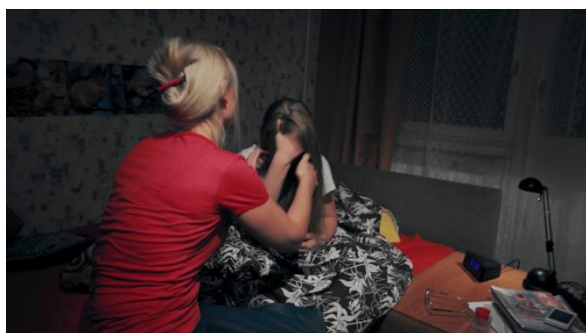
### **Ieteikumi skolēniem rīcībai ņirgāšanās mazināšanai**

- Skolēnam jāatceras, ka viņš nav vainīgs pie tā, ka par viņu ņirgājas. Nevienam nav pelnījis, ka par viņu ņirgājas un nevienam nav tiesību darīt pāri otram.
- Ja par skolēnu ņirgājas, to nedrīkst slēpt no citiem un par šo situāciju ir jārunā ar cilvēku, kuram skolēns uzticas.
- Skolēnam nevajadzētu atriebties pāridarītājam, jo tas skolēnam var radīt papildus pārdzīvojumus un problēmas.
- Ja skolēns redz, ka kādu izsmej vai aizskar, tas nedrīkst iesaistīties izsmejot un aizskarot, jo tad arī viņš pats kļūst par pāridarītāju.
- Ja skolēns redz, ka kādu izsmej vai aizskar un ja tas neapdraud paša skolēna drošību, viņam iespēju robežās cietušais ir jāaizstāv, pasakot pāridarītājam, ka šāda rīcība nav pareiza, liek otram justies slikti un ir jāpārtrauc.
- Skolēnam cietušais ir jāatbalsta, jāpasaka kāds uzmundrinošs vārds vai vienkārši jāaprunājas ar cietušo, lai viņš nejustos tik vientuļš.
- Skolēnam jālūdz palīdzība kādam no skolas personāla, piemēram, klases audzinātājam, skolas psihologam, skolas sociālajam pedagogam vai kādam citam, kam skolēns uzticas.
- Ja izsmiešana, aizskaršana vai pāridarījums notiek ārpus skolas, jālūdz palīdzība apkārtējiem, piemēram, policistam, autobusa šoferim, pārdevējam, garāmgājējam vai kādam citam pieaugušajam.
- Ja par skolēnu ņirgājas, par notikušo nedrīkst kautrēties runāt ar saviem vecākiem un lūgt viņu palīdzību.
- Skolēnam ir jābūt pārliecinātiem par to, ka palīdzības lūgšana ņirgāšanās gadījumā nav sūdzēšanās, bet gan pareizākā rīcība, lai saņemtu palīdzību.
- Skolēnam ir jāapzinās, ka iecietība, atbalsta un palīdzības sniegšana un līdzjūtība ir svarīgi aspekti pozitīvu savstarpējo attiecību un pozitīvas vides radīšanā un veicināšanā.
- Pāridarījuma gadījumā skolēns var zvanīt uz Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111, kas ir bezmaksas un sasniedzams visu diennakti.



## Ieteikumi vecākiem rīcībai ņirgāšanās mazināšanai

- Vecākiem regulāri jāatrod laiks, lai noskaidrotu visu par sava bērna skolas un ārpus skolas gaitām (sekmēm, attiecībām ar klases un skolas biedriem, to, kā viņš kopumā jūtas skolā un ārpus skolas, kā arī par ārpus skolas ikdienas aktivitātēm, atrašanās vietu un draugiem).
- Vecākiem savam bērnam regulāri ir jāatgādina un ar savu rīcību jāiedrošina, lai bērns savās sajūtās dalītos.
- Vecākiem ir jāsarunājas ar saviem bērniem un vienmēr jāieklūst viņu stāstītajā, it sevišķi gadījumos, kad viņi jūtas nomākti un tieši vai netieši lūdz palīdzību.
- Vecākiem jānodod bērnam skaidrs vēstījums par to, ka ņirgāšanās ir nepieņemama uzvedība.
- Vecākiem ir jāpievērš uzmanību bērna uzvedībai un attieksmei, lai savlaicīgi pamanītu izmaiņas. Vecākiem ir jāmēģina noskaidrot pamanīto negatīvo izmaiņu iemesls, vajadzības gadījumā sazinoties ar klases audzinātāju.
- Vecākiem ir jāatbalsta, jāpalīdz, jājūt līdzī, jāuzslavē un jāsaka labi vārdi savam bērnam.
- Vecākiem savi bērni ir jāizglīto par iespējām risināt konfliktus un to, ka komunikācijas un attiecību pamatā ir cieņa, laipnības izrādīšana un līdzjūtība.
- Vecākiem regulāri ir jāapmeklē skolas rīkotās vecāku sapulces, kurās tiek pārrunāti arī jautājumi par klases skolēnu savstarpējām attiecībām un ar tām saistītām problēmām.



## IETEICAMĀS MĀCĪBU METODES UN DARBA FORMAS

Pedagogiem darbā ar mācību filmām iespējams izmantot zemāk aprakstītās metodes un darba formas, lai vadītu stundas par ņirgāšanās tēmu, izvērtējot iespēju iekļaut tās dažādu mācību priekšmetu stundās, piemēram, klases stundās, projektu nedēļās vai citu aktivitāšu ietvaros.

<b>METODES, DARBA FORMAS</b>	<b>METODES APRAKSTS</b>
<b><i>Darbs ar filmu un citiem informatīvajiem materiāliem</i></b>	Skolēni kopā ar pedagogu skatās sagatavotās filmas par ņirgāšanās tēmu, pedagogs skolēniem piedāvā arī citus informatīvos materiālus par ņirgāšanos drukātā vai elektroniskā veidā, piemēram, mājaslapās <a href="http://www.bti.gov.lv">www.bti.gov.lv</a> , <a href="http://www.esidross.lv">www.esidross.lv</a> , <a href="http://www.drosmedraudzeties.lv">www.drosmedraudzeties.lv</a> , <a href="http://www.sargi-sevi.lv">www.sargi-sevi.lv</a> , <a href="http://www.draudzigsinternets.lv">www.draudzigsinternets.lv</a> , <a href="http://www.drossinternets.lv">www.drossinternets.lv</a> iekļauto tematisko informāciju. Skolēni izmanto informāciju atbilstoši mācību uzdevumam.
<b><i>Jautājumi un atbildes</i></b>	Pedagogs uzdod jautājumus un organizē sarunu, ņemot vērā skolēnu sniegtās atbildes un uzdotos jautājumus par apspriestajām tēmām.
<b><i>Diskusija</i></b>	Pedagogs piedāvā apspriešanai dažādus jautājumus par ņirgāšanās tematiku. Skolēni izklāsta savu viedokli un uzklausa citu skolēnu viedokli par konkrētajiem jautājumiem. Diskusijā iespēju robežās jāiesaista visi skolēni.
<b><i>Situācijas analīze</i></b>	Pedagogs vai paši skolēni piedāvā reālus dzīves situāciju aprakstus un uzdod jautājumus par šīm situācijām. Skolēni pārrunā un analizē situācijas, un izdara secinājumus par to, kā ikdienā rīkoties, lai mazinātu un novērstu ņirgāšanos.
<b><i>Grupu darbs</i></b>	Pedagogs skolēnus sadala grupās, izmantojot dažādas grupu dalīšanas metodes (piemēram, pēc izlozes principa), tā, lai grupā sadarbotos skolēni, kuri iepriekš kopā nav strādājuši. Pedagogs grupām piedāvā darba uzdevumus, kuru ietvaros skolēniem nepieciešams savstarpēji sadarboties. Rezultātā skolēni gūst pieredzi cits no cita, apmainās ar idejām un viedokļiem, iepazīstas un komunicē.
<b><i>Lomu spēles</i></b>	Grupās sadalīti skolēni var izspēlēt piedāvātās situācijas, kas saistītas ar ņirgāšanās tematiku. Pārējie skolēni vēro, analizē un diskutē par izspēlēto situāciju un gūto pieredzi.
<b><i>Anketēšana, individuālais darbs</i></b>	Pedagogs piedāvā skolēniem izstrādātu anonīmu anketu (skatīt pielikumu), kas izveidota ar mērķi noskaidrot ar ņirgāšanos saistīto situāciju konkrētajā klasē. Anketas datu apstrādes un apkopošanas darbu veic pedagogs.
<b><i>Prāta vētra</i></b>	Pedagogs piedāvā skolēniem apmainīties ar viedokļiem un idejām īsā laika posmā. Viedokļu apmaiņa sekmē problēmas atrisinājumu „šeit un tagad”.

### **Papildus informācija pedagogiem:**

- Pirms mācību filmu “Katrīna” un “Roberts” demonstrēšanas skolēniem, filmas būtu jānoskatās pašiem pedagogiem – šajā sakarā iespējams gan skatīties filmas individuāli, gan organizēt, piemēram, informatīvi izglītojošu semināru, kura laikā vairāki skolotāji sagatavotās filmas noskatās kopā. Semināru laikā pedagogi var gan noskatīties filmas, gan analizēt filmu saturu un izstrādāt plānu tālākajam darbam. Iespējams piesaistīt arī skolas psihologu.
- Pirms filmu skatīšanās skolēniem jāuzsver, ka situācijām, kuras tiek apskatītas filmā, ir jāpievērš koncentrēta uzmanība, lai pēc tam būtu iespēja veiksmīgi iesaistīties diskusijā un citās piedāvātajās aktivitātēs.
- Pedagogiem ieteicams pielietot ieteikumos piedāvātās mācību metodes un darba formas zināšanu apguvei un nostiprināšanai.
- Ņemot vērā ņirgāšanās tēmas specifiku, sensitivitāti, filmās attēlotos notikumus un to risinājumus, pedagogiem ir jāpievērš uzmanība kopējai situācijai un attiecībām klasē un jābūt gataviem dažādām reakcijām no skolēnu puses (piemēram, skolēni atklāti sāk stāstīt par problēmām).
- Katru ieteikuma materiāla sadaļu pedagogs var pielāgot konkrētai klasei, nodarbības veidojot un organizējot pēc saviem ieskatiem, ņemot vērā situāciju konkrētā klasē un skolā kopumā.

! Ņemot vērā, ka bērnu un pusaudžu vidū pastāv iespējamība “identificēties” arī ar negatīvajiem risinājumiem problēmu (šajā gadījumā ņirgāšanās) gadījumā un faktu, ka ņirgāšanās ir nozīmīgs pašnāvību riska faktors, pedagogi diskusijās ar skolēniem nedrīkstētu detalizēti attīstīt pašnāvību tematiku (piemēram, runāt par pašnāvību kā vienīgo iespēju izbēgt no problēmām, runāt par pašnāvību metodēm u.c.).

# 1. NODARBĪBA

## IEVADA NODARBĪBA PAR ŅIRGĀŠANĀS TĒMU

### *Mērķis*

Radīt skolēniem priekšstatu un sniegt pamata informāciju par ņirgāšanās tēmu.

### *Uzdevumi*

1. Iepazīstināt skolēnus ar ņirgāšanās tēmu un turpmāko nodarbību norisi.
2. Noskaidrot skolēnu izpratni, zināšanas un viedokli par ņirgāšanos.
3. Veikt skolēnu anketēšanu.

### *Izmantojamās metodes*

Individuāls darbs, grupu darbs, diskusija, anketēšana

### *Nepieciešamie materiāli*

Ieteikumu materiāls (pedagogam), A4 un mazāka izmēra lapas, rakstāmpiederumi, izdrukātas anketas

### **1. Iepazīstināšana ar turpmāko nodarbību norisi**

Pedagogs īsi un konspektīvi iepazīstina skolēnus ar ņirgāšanās tēmu un pastāsta par turpmāko nodarbību norisi – filmu skatīšanos, diskusijām un citām ar ņirgāšanās tematiku saistītām aktivitātēm.

### **2. Kas ir ņirgāšanās un kas ir ņirgāšanās interneta vidē?**

Lai noskaidrotu skolēnu izpratni un zināšanas par ņirgāšanos, katram skolēnam tiek izdalītas 2 mazāka izmēra lapas, uz vienas no tām lūdzot uzrakstīt vārdu, kas skolēnam saistās ar ņirgāšanos skolā un uz otras vārdu, kas saistās ar ņirgāšanos internetā.

Pedagogs pēc nejaušības principa sadala skolēnus 3-4 grupās (atkarībā no skolēnu skaita klasē), izdala katrai grupai divas A4 lapas un lūdz skolēnus apkopot atbildes un izstrādāt katrai grupai kopīgas definīcijas „Kas ir ņirgāšanās skolā?” un “Kas ir ņirgāšanās internetā?”, ko skolēni uzraksta uz A4 lapām. Izveidotās definīcijas skolēni nodod pedagogam. Pedagogs tās uzraksta uz tāfeles un diskutē ar skolēniem par izveidotajām definīcijām (sākumā tiek diskutēts par ņirgāšanos skolā, pēc tam par ņirgāšanos internetā vai otrādi).

### **3. Skolēnu anketēšana**

Anketa atrodama ieteikumu materiāla pielikumā. Anketēšanas mērķis ir palīdzēt skolotājam noskaidrot, cik ņirgāšanās problēma ir aktuāla un izplatīta konkrētajā klasē. Skolēniem tiek paskaidrots, ka anketa ir anonīma, katram skolēnam tiek izsniegta izdrukāta aptaujas anketa un dotas 10-15 minūtes tās aizpildīšanai.

## 2. NODARBĪBA

### FILMAS “KATRĪNA” SKATĪŠANĀS KOPĀ AR PEDAGOGU

#### *Mērķis*

Sekmēt skolēnu izpratnes veidošanos par ņirgāšanās problēmu skolā.

#### *Uzdevumi*

1. Kopā ar pedagogu (iespējams iesaistīt arī skolas psihologu) noskatīties mācību filmu par ņirgāšanos skolas vidē “Katrīna”.
2. Pārrunāt ar skolēniem jautājumus saistībā ar filmas saturu, un uzdot sagatavotos jautājumus par filmu.
3. Pārrunāt ar skolēniem atšķirības filmas negatīvajā un pozitīvajā atrisinājumā.
4. Aicināt skolēnus līdz nākamajai nodarbībai padomāt par ņirgāšanās pazīmēm skolā un ārpus skolas.

#### *Izmantojamās metodes*

Darbs ar filmu, jautājumi un atbildes, diskusija

#### *Nepieciešamie materiāli*

Tehniskais nodrošinājums filmas demonstrēšanai, ieteikumu materiāls (pedagogam)

#### **1. Filmas par ņirgāšanos skolas vidē “Katrīna” darbojošās personas**

Katrīna - galvenā varone

Katrīnas mamma

Reinis

Reiņa tētis, mamma un māsa

klasesbiedri - Anna, Megija, Laima, Bruno un citi zēni un meitenes

skolotāja

garāmgājēja

sociālais pedagogs

#### **2. Piemēri jautājumiem par filmas negatīvo atrisinājumu**

- Kādas sajūtas varētu raksturot to kā jutās Katrīna?
- Kā jūs vērtējat Katrīnas mammas attieksmi pret Katrīnas nevēlēšanos iet uz skolu?
- Kāda bija klasesbiedreņu Annas, Megijas un Laimas attieksme pret Katrīnu? Kā jums šķiet – kāpēc?
- Kādas ir Reiņa attiecības ar vecākiem un kāpēc?
- Kā klases un skolas biedri attiecas pret to, ko dara Reinis?
- Kā jūs vērtējat Reiņa rīcību?
- Kā uz Reiņa rīcību pret Katrīnu skolas ēdnīcā reagēja citu klašu meitenes?

#### **3. Piemēri jautājumiem par filmas pozitīvo atrisinājumu**

- Kādas atšķirības apkārtējo skolēnu attieksmē pret Katrīnu jūs pamanījāt filmas pozitīvajā atrisinājumā? Kurās epizodēs šīs izmaiņas izpaudās visspilgtāk?
- Kādos veidos skolēni aizstāvēja Katrīnu?
- Kāda bija skolotājas attieksme un rīcība?
- Kādas atšķirības novērojamas Katrīnas mammas attieksmē un rīcībā?
- Kas būtu jāizprot Reinim pēc sarunas ar skolotāju?
- Kādus secinājumus var izdarīt pēc filmas noskatīšanas?

### 3. NODARBĪBA

#### NODARBĪBA PĒC FILMAS “KATRĪNA” NOSKATĪŠANĀS

##### *Mērķis*

Attīstīt un pilnveidot skolēnu zināšanas un prasmes ņirgāšanās mazināšanai skolā.

##### *Uzdevumi*

1. Pārrunāt teorētiskos jautājumus saistībā ar ņirgāšanos skolas vidē un tās veidiem.
2. Attīstīt skolēnos izpratni par ņirgāšanās problemātiku.
3. Rosināt skolēnus domāt un diskutēt par ņirgāšanos un tās izplatību, atkārtot informāciju par to, kā sevi un citus pasargāt no ņirgāšanās.

##### *Izmantojamās metodes*

Darbs ar teorētisko materiālu, diskusija, jautājumi un atbildes, grupu darbs

##### *Nepieciešamie materiāli*

Teorētiskais materiāls (padagogam), A3 lapas, rakstāmpiederumi, veci žurnāli, šķēres, līme

#### 1. ņirgāšanās un tās veidi (informācija skolēniem)

##### Nirgāšanās ir:

- ✓ viens no vardarbības veidiem, kas upurim rada smagas, ilgstošas emocionālas un fiziskas ciešanas;
- ✓ spēka un pārākuma demonstrēšana pret citu personu;
- ✓ agresija, negatīva fiziska, sociāla vai vārdiska rīcība ar naidīgu nolūku;
- ✓ rīcība, kas tiek īstenota caur spēku samēra atšķirību starp varmāku un upuri;
- ✓ rīcība, kas visbiežāk tiek vairākkārt atkārtota<sup>9</sup>.

##### ņirgāšanās veidi<sup>10</sup>:

- Vārdiska, ietverot upuri pazemojošu lietu sacīšanu vai rakstīšanu, piemēram: ķircināšana; apsaukāšana; vajāšana; draudēšana; seksuāla rakstura piezīmju izteikšana; u.c.
- Sociāla, ietverot upura reputācijas vai attiecību aizskaršanu, piemēram: mērķtiecīga izstumšana; apkārtējo noskaņošana pret upuri; publiska pazemošana; u.c.
- Fiziska, ietverot fizisku upura ķermeņa vai īpašuma aizskaršanu, piemēram: sišana, speršana, kniebšana; spļaušana; grūšana; personīgo mantu atņemšana vai bojāšana; apkaunojošu zīmju rādīšana; u.c.

<sup>9</sup> World Health Organization (WHO). Social determinants of health and well-being among young people: international report from the 2009/2010 survey. - Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012.

<sup>10</sup> <http://www.stopbullying.gov/what-is-bullying/definition/index.html> (skatīts 02.11.2015)

## 2. Jautājumi diskusijai

Pēc teorijas izklāsta pedagogs var uzdot skolēniem jautājumus un veidot diskusiju, izmantojot jautājumus:

1. Vai jūs savā dzīvē esat saskārušies ar ņirgāšanos?
2. Kā, jūsuprāt, jūtas cilvēks, par kuru ņirgājas?
3. Kurš, jūsuprāt, ir atbildīgs par to, lai ņirgāšanās nenotiktu?
4. Vai jūs kādreiz esat snieguši atbalstu un palīdzību cilvēkam, par kuru ņirgājas? Kādos veidos to varētu izdarīt?
5. Kā jūs domājat, ko mēs katrs varam darīt, lai mazinātu ņirgāšanās izplatību skolas vidē?

Diskusijas laikā pedagogs kopā ar skolēniem var pārrunāt aktuālās tēmas, kas ir saistītas ar konkrēto klases kolektīvu un skolēnu dzīves pieredzi attiecībā uz ņirgāšanos un uz klases skolēnu savstarpējo komunikāciju kopumā. Papildus tam pedagogs skolēniem var sniegt informāciju par ņirgāšanās izplatību, lai radītu izpratni par to cik daudzi skolēni no tās cieš.

## 3. Ko mēs varam darīt, lai sevi un citus pasargātu no ņirgāšanās? (informācija atkārtošanai skolēniem)

### Filmā iekļautie padomi:

Ja Tu redzi, ka kādu izsmej vai fiziski aizskar:

- ✓ Ja pietiek drosmes, aizstāvi cietušo pasakot pāridarītājiem, ka šāda rīcība ir jāpārtrauc!
- ✓ Nepievienojies pāridarītājam, izsmejot cietušo, jo tad arī tu kļūsi par pāridarītāju!
- ✓ Paud atbalstu cietušajam, pasakot kādu uzmundrinošu vārdu, vai vienkārši aprunājoties ar viņu, tas viņam palīdzēs nejusties vientuļam savās ciešanās!
- ✓ Nekavējoties lūdz palīdzību situācijas risināšanā kādam no skolas personāla kam tu uzticies – sociālajam pedagogam, psihologam, klases audzinātājam vai kādam citam skolotājam!
- ✓ Zini, ka nevienam cilvēkam nav tiesību darīt pāri otram, un lūgums kādu aizstāvēt nav sūdzēšanās!
- ✓ Ja pāridarījums notiek ne skolā, bet uz ielas, lūdz apkārtējiem palīdzību, policistam, autobusa šoferim, veikala apsargam vai kādam citam pieaugušajam!
- ✓ Izstāsti vecākiem par šo gadījumu!

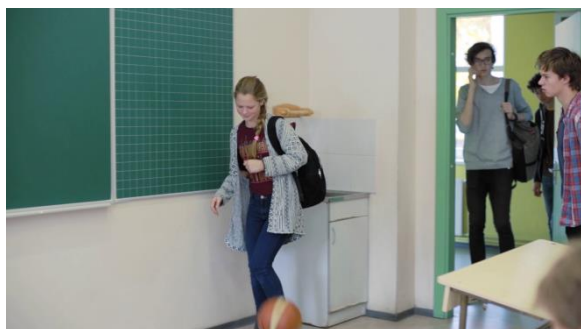
Ja kāds Tevi aizskar ar vārdiem vai fiziski dara pāri:

- ✓ Ateries, tu neesi vainīgs pie tā, ka par tevi ņirgājas!
- ✓ Izvairies no satikšanās ar pāridarītājiem, it īpaši vietās kur nav citu cilvēku!
- ✓ Pasaki pāridarītājiem, ka tev nepatīk kā pret tevi izturas!
- ✓ Ja pāridarījums notiek nevis skolā, bet uz ielas, lūdz apkārtējiem palīdzību - policistam, autobusa šoferim, veikala apsargam vai kādam citam pieaugušajam!
- ✓ Izstāsti par notikušo saviem vecākiem un lūdz viņu palīdzību!
- ✓ Lūdz palīdzību arī kādam no skolas personāla, kuram tu vairāk uzticies – skolotājam, skolas sociālajam pedagogam vai psihologam!
- ✓ Pat ja pāridarītājs nemācās tavā skolā, tu vari pastāstīt par to skolas sociālajam pedagogam vai psihologam, jo viņi zinās kā tev palīdzēt!

- ✓ Paturi prātā, ka nevienam nav tiesību darīt pāri otram cilvēkam un lūgums pēc palīdzības nav sūdzēšanās!
- ✓ Pāridarījuma gadījumā ja tev steidzami vajadzīga palīdzība un nav kam to lūgt, droši zvani uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111, kas ir bezmaksas un sasniedzams visu diennakti. Speciālisti tevi uzklausīs, atbalstīs un palīdzēs!

#### 4. Uzdevums

Pedagogs pēc saviem ieskatiem klases skolēnus sadala divās grupās. Vienai grupai pedagogs izdala lapu ar uzdrukātiem vai uzrakstītiem padomiem kā rīkoties gadījumos, kad redzi, ka kādu izsmej vai fiziski aizskar, savukārt otrai grupai - ar padomiem kā pašam rīkoties vārdiskās vai fiziskas aizskaršanas gadījumā (skatīt iepriekšējo - 3. punktu). Katrai grupai tiek iedotas arī trīs A3 lapas un veci žurnāli, kurus sagādā pedagogs un/vai skolēni (iespēju robežās), šķēres un līme. Katrā no grupām skolēniem ir jāizvēlas trīs padomi un uz A3 lapām jāizveido trīs bilžu un teksta kolāžas, kas, pēc skolēnu domām, raksturotu katru no trim izvēlētajiem padomiem. Pēc tam katra grupa prezentē paveikto darbu klases priekšā.





## 4. NODARBĪBA

### FILMAS “ROBERTS” SKATĪŠANĀS KOPĀ AR PEDAGOGU

#### *Mērķis*

Sekmēt skolēnu izpratnes veidošanos par ņirgāšanās problēmu interneta vidē.

#### *Uzdevumi*

1. Kopā ar pedagogu (iespējams piesaistīt arī skolas psihologu) noskatīties mācību filmu par ņirgāšanos interneta vidē “Roberts”.
2. Pārrunāt ar skolēniem neskaidros jautājumus saistībā ar filmas saturu, uzdot sagatavotos jautājumus par filmu.
3. Pārrunāt ar skolēniem atšķirības filmas negatīvajā un pozitīvajā atrisinājumā.
4. Aicināt skolēnus līdz nākamajai nodarbībai padomāt par ņirgāšanās pazīmēm interneta vidē.

#### *Izmantojamās metodes*

Darbs ar filmu, jautājumi un atbildes, diskusija

#### *Nepieciešamie materiāli*

Tehniskais nodrošinājums filmas demonstrēšanai, ieteikumu materiāls (pedagogam), A4 lapas un rakstāmpiederumi

#### **1. Filmas par ņirgāšanos interneta vidē “Roberts” darbojošās personas**

Roberts - galvenais varonis

Roberta tētis un mamma

Bruno - pāridarītājs

Ralfs - Roberta draugs no vecākajām klasēm

klasesbiedri - Pāvels, Reinis, Anna un citi zēni un meitenes  
skolotājs

#### **2. Piemēri jautājumiem par filmas negatīvo atrisinājumu**

- Kādas sajūtas varētu raksturot to kā jutās Roberts atklājot, ka kāds ievietojis Facebook viņa kariķēto bildi?
- Kāda bija klasesbiedru attieksme pret Robertu un viņu aizskarošo ierakstu?
- Kādas tehniskas kļūdas darbā ar datoru Roberts varētu būt pieļāvis, kuru dēļ ņirgāšanās pāri darītājam varētu būt kļuvusi vieglāk izdarāma?
- Kāda rīcība pasargātu Zani no “meiteņu sarunu priekšlasījuma” no viņas telefona?
- Kāda sākotnēji bija Roberta vecāku attieksme? Vai Roberts pietiekami uzticējās un stāstīja par ņirgāšanos vecākiem?

#### **3. Filmas negatīvā un pozitīvā atrisinājuma salīdzināšana**

Pēc filmas noskatīšanās pedagogs skolēniem uzdod jautājumus un veido diskusiju par filmas negatīvo un pozitīvo atrisinājumu. Lai diskusijā iesaistītu pēc iespējas visus skolēnus, klasi ieteicams sadalīt grupās, kur katra grupa izvērtē kādu no personāžiem vai personāžu grupām un salīdzina šo personāžu rīcību filmas negatīvajā un pozitīvajā daļā (atšķirības attēlotajās situācijās, personāžu rīcībā un uzvedībā u.c.). Katra grupa uz vienas A4 lapas sniedz atbildes uz jautājumiem par personāžu vai personāžu grupu. Darba veikšanai pedagogs dod konkrētu laiku, pēc kuru katra grupa prezentē paveikto. Diskusijā, kura notiek

pēc katras grupas prezentācijas, piedalās visi klases skolēni. Nodarbībās beigās pedagogs izdara secinājumus par grupu darbu un nodarbībā paveikto.

**Piemēri jautājumiem par filmas personāžiem vai personāžu grupu:**

1. Kādu lomu filmā ieņem jūsu grupas apskatītais personāžs/personāžu grupa?
2. Kādas atšķirības jūs novērojat personāža/personāžu grupas rīcībā filmas negatīvajā atrisinājumā un filmas pozitīvajā atrisinājumā?

**4. Iepazīšanās ar piedāvātajiem interneta resursiem**

Pedagogs katram skolēnam uzdod mājas uzdevumu - iepazīties ar piedāvāto mājaslapu saturu, un sagatavot atbildi uz jautājumu „Kā pasargāt sevi no ņirgāšanās interneta vidē?”.

***Interneta resursi:***

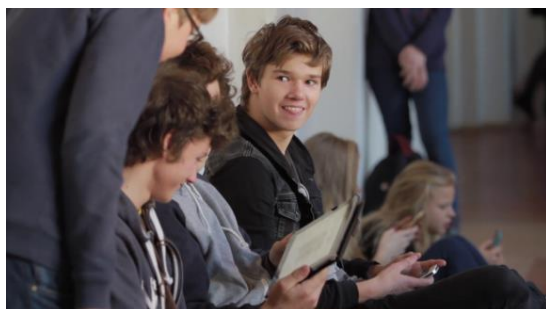
[www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv)

[www.esidross.lv](http://www.esidross.lv)

[www.drosmedraudzeties.lv](http://www.drosmedraudzeties.lv)

[www.sargi-sevi.lv](http://www.sargi-sevi.lv)

[www.draudzigsinternets.lv](http://www.draudzigsinternets.lv)



## 5. NODARBĪBA

### NODARBĪBA PĒC FILMAS “ROBERTS” NOSKATĪŠANĀS

#### *Mērķis*

Attīstīt un pilnveidot skolēnu zināšanas un prasmes ņirgāšanās mazināšanai interneta vidē.

#### *Uzdevumi*

1. Pārrunāt teorētiskos jautājumus saistībā ar ņirgāšanos interneta vidē.
2. Attīstīt skolēnos izpratni par ņirgāšanās problemātiku interneta vidē.
3. Rosināt skolēnus domāt un diskutēt par ņirgāšanos internetā, un sniegt informāciju par to, kā sevi un citus pasargāt.

#### *Izmantojamās metodes*

Darbs ar teorētisko materiālu, diskusija, jautājumi un atbildes, grupu darbs

#### *Nepieciešamie materiāli*

Ieteikumu materiāls (pedagogam), A4 lapas, rakstāmpiederumi

#### **1. ņirgāšanās internetā (informācija skolēniem)**

ņirgāšanās interneta vidē (*t.s. kiberbullings*) ir:

- ✓ dažāda veida upura pazemošana ar naidīgiem komentāriem, skolēnu aizskarošas informācijas publicēšana, kompromitējošu fotogrāfiju ievietošana, viltus profilu izveidošana, svešu sociālo tīklu kontu izmantošana un citas izsmejošas darbības interneta vidē;
- ✓ šis ņirgāšanās veids ir ne mazāk bīstams kā citi ņirgāšanās veidi (fiziska, vārdiska, sociāla u.c.);
- ✓ jāņem vērā, ka ņirgājoties interneta vidē, upuris tiek pazemots ļoti daudzu cilvēku priekšā.

#### **2. Jautājumi diskusijai (piemēri)**

Pēc teorijas izklāsta pedagogs veido diskusiju, izmantojot jautājumus:

1. Vai Jūs savā dzīvē esat saskārušies ar ņirgāšanos internetā? Kādos veidos?
2. Kādu ļaunumu nodara ņirgāšanās internetā?
3. Kā jūs varētu sniegt atbalstu un palīdzību cilvēkam, par kuru ņirgājas?
4. Kā jūs domājat, ko mēs katrs varam darīt, lai sevi pasargātu no ņirgāšanās internetā?

Diskusijas laikā pedagogs kopā ar skolēniem var pārrunāt aktuālās tēmas, kas ir saistītas ar konkrēto klases kolektīvu un skolēnu dzīves pieredzi attiecībā uz ņirgāšanos internetā un uz klases skolēnu savstarpējo komunikāciju gan skolas, gan interneta vidēs. Papildus tam pedagogs skolēniem var sniegt informāciju par ņirgāšanās internetā izplatību un citiem jautājumiem, kas ir aprakstīti ieteikumu materiāla sākumā.

#### **3. Ko mēs varam darīt, lai sevi un citus pasargātu no ņirgāšanās interneta vidē (informācija skolēniem)?**

##### **Filmā iekļautie padomi:**

Ja tu redzi, ka kādu izsmej vai aizskar:

- ✓ Neiesaisties smejojoties vai izsakot aizskarošas piezīmes, jo tad arī tu kļūsi par pāridarītāju.
- ✓ Ja pietiek drosmes, aizstāvi cietušo, pasakot pāridarītājiem, ka šāda rīcība ir jāpārtrauc.

- ✓ Atbalsti cietušo, pasakot kādu uzmundrinošu vārdu, vai vienkārši aprunājoties ar viņu. Tas viņam palīdzēs nejusties vientuļam savās ciešanās.
- ✓ Nekavējoties lūdz palīdzību situācijas risināšanā kādam no skolas personāla, kam tu uzticies – klases audzinātājam, sociālajam pedagogam, psihologam vai kādam citam skolotājam.
- ✓ Nevienam cilvēkam nav tiesību darīt pāri otram – ja redzi, ka tās tiek pārkāptas, nebaidies vērsties pēc palīdzības pie skolotājas vai cita skolas personāla.

Ņirgāšanās var neatgriezeniski sabojāt otra cilvēka dzīvi – esiet atbildīgi par jebkuru savu rīcību interneta vidē!

Daži padomi, lai sevi pasargātu:

- ✓ Domā, pirms nosūti vēstuli vai pievieno komentāru! Jebkura informācija, ko tu nosūti vai pievieno komentāros, var kļūt publiski pieejama un internetā var saglabāties ļoti ilgu laiku.
- ✓ Neizpauž savas paroles nevienam un esi uzmanīgs ar paroli pierakstīšanu dienasgrāmatā, piezīmju bločinos un citās vietās, kurās citi var nejauši ieskatīties!
- ✓ Kad pabeidz interneta lietošanu, vienmēr izej no sava profila, īpaši vietās, kur datoram var piekļūt citi cilvēki!
- ✓ Nesaglabā datorā savus lietotājavārdus un paroles, īpaši vietās, kur datoram var piekļūt citi cilvēki!
- ✓ Uzstādi paroli, lai citi cilvēki nevar viegli ielūkoties tavā mobilajā tālrunī, datorā vai planšetdatorā!
- ✓ Uzstādi privātuma iestatījumus sociālajos tīklos!

Pedagogiem kopā ar skolēniem jāpārrunā filmās sniegtā informācija par nepieciešamību lūgt palīdzību un atbalstu gadījumos, kad skolēni saskaras ar ņirgāšanos interneta vidē. Pedagogam ir jāsniedz informācija par to, ka palīdzības un atbalsta lūgšana skolas personālam, vecākiem vai kādam citam uzticamam cilvēkam, ir pozitīva, atbalstāma un pareizākā rīcība.

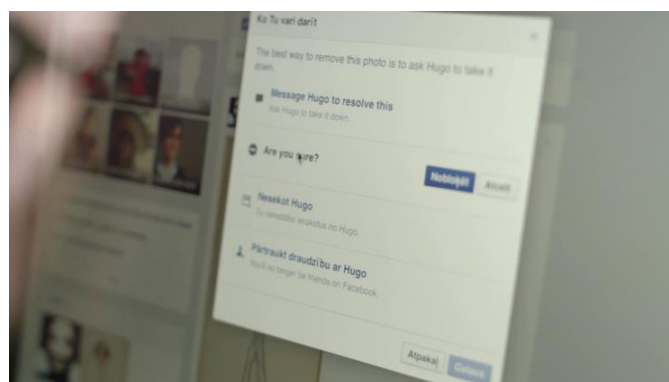
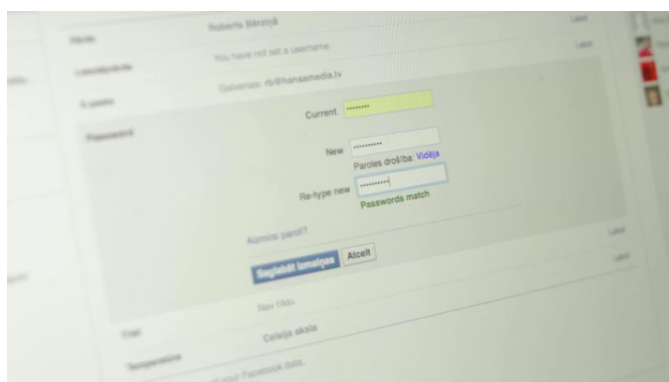
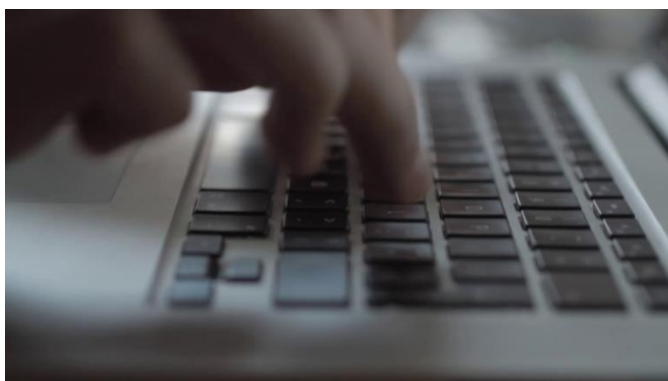
#### **4. Uzdevums:**

Pedagogs pēc saviem ieskatiem klases skolēnus sadala divās grupās. Vienai grupai pedagogs vēlreiz atgādina un nosauc padomus (skolēni tos pieraksta), kā rīkoties gadījumos, kad redz, ka kādu izsmej vai fiziski aizskar, savukārt otrai grupai atgādina un nosauc padomus, kā sevi pasargāt no ņirgāšanās interneta vidē. Katrai grupai ir jāizveido jautājumi, kas pēc tam tiks uzdoti otrai grupai. Jautājumi ir jāveido balstoties uz filmā iekļautajiem padomiem un saturu kopumā, lielāko uzsvāru liekot uz to, kā sevi un citus pasargāt no ņirgāšanās internetā vidē. Katrai grupai tiek iedota A4 lapa, uz kuras tiek uzrakstīti sagatavotie jautājumi. Pēc tam katra grupa sagatavotos jautājumus uzdod otrai grupai, tādā veidā veicinot izpratni par filmā iekļauto informāciju un veicinot komunikāciju klasesbiedru starpā. Pedagogs seko līdzi skolēnu darbam un izdara secinājumus.

#### **5. Sociālo tīklu drošības uzstādījumu izpēte informātikas stundā (piemērs)**

Skolēni kopā ar informātikas skolotāju var pārrunāt padomus un veikt praktisko darbu, lai padarītu savu sociālo tīklu kontus un citus interneta resursus maksimāli drošus un citiem nepieejamus. Šajā gadījumā informātikas skolotājam pašam jābūt iepriekš apguvušam sociālo tīklu un citu resursu piedāvātos drošības risinājumus. Tāpat pirms šāda veida nodarbības organizēšanas arī informātikas skolotājam ir ieteicams noskatīties filmu par

ņirgāšanos interneta vidē “Roberts” un iepazīties ar ieteikumu materiālā piedāvāto mājas lapu saturu, lai skolēniem sniegtu pēc iespējas visaptverošāku informāciju.



## **6. NODARBĪBA**

### **NOSLĒGUMA NODARBĪBA**

#### ***Mērķis***

Nostiprināt iepriekšējās nodarbībās iegūtās zināšanas un praktiskās iemaņas par ņirgāšanās mazināšanu skolā un interneta vidē.

#### ***Uzdevumi***

1. Veidot atgriezenisko saiti pedagoga un skolēnu starpā par nodarbībās apgūto.
2. Veicināt savstarpējo cieņu un iejūtību klases kolektīvā.

#### ***Izmantojamās metodes***

Grupu darbs, diskusija

#### ***Nepieciešamie materiāli***

Ieteikumu materiāls, A4 lapas, rakstāmpiederumi

#### **1. “Klases līguma” izstrādāšana**

Skolēni sadarībā ar pedagogu izstrādā kopīgu “klases līgumu”, kurā skolēni paši izveido un iekļauj punktus, kurus skolēni ikdienā apņemas ievērot, lai saliedētu klasi, uzlabotu savstarpējās attiecības un novērstu ņirgāšanos konkrētajā klasē un skolā kopumā. Skolēnus iespējams sadalīt vairākās grupās (pēc pedagoga ieskatiem) un lūgt izstrādāt līguma punktus pēc saviem ieskatiem. Pēc tam skolēni nosauc šos punktus, pedagogs tos pieraksta uz tāfeles un visa klase kopā par tiem var diskutēt un tos pilnveidot. Līgumam jābūt sastādītam tā, lai to apstiprinātu visi klases skolēni. Pedagogs virza darba procesu vēlamajā virzienā. Līgumam var veidot arī speciālu nosaukumu, piemēram, “No ņirgāšanās brīvas klases līgums”.

Skolotājs apkopo sagatavotos līguma punktus un sagatavo līguma gala versiju, kuru visi skolēni paraksta un tā tiek izlikta klasē, skolēniem redzamā vietā.

#### **Līguma daļās var iekļaut šādus noteikumus (piemēri):**

- Mēs cienām citu viedokli, pat ja tas atšķiras;
- Mēs izturamies ar sapratni un iejūtību pret citu emocijām;
- Mēs citus nekritizējam;
- Mēs nedarām citiem pāri – ne fiziski, ne ar vārdiem, ne internetā vai citos veidos;
- Mēs nepaejam garām tiem, kuriem sāp;
- Mēs neignorējam citus;
- Mēs palīdzam citiem cik vien ir mūsu spēkos;
- Mēs neklusējam par lietām, kuras mūs satrauc;

#### **Līgumam būtu jāaptver sekojošas jomas (piemēri):**

- Kā rīkoties, ja pamanu, ka par kādu no maniem klases biedriem ņirgājas?
- Kā rīkoties, ja par skolēnu pašu klasē ņirgājas?
- Kā rīkoties, ja kļūsti par liecinieku citu skolēnu savstarpējam konfliktam?
- Kā rīkoties, ja skolēnam pašam ir konfliktsituācija ar kādu citu skolēnu?
- Kā rīkoties, ja skolēnu pašu ir aizkaitinājusi vai sadusmojusi cita skolēna rīcība tā, ka kļūst grūti savaldīties un izvairīties no konflikta?
- Kādu piesardzību skolēnam jāievēro interneta vidē, lai mazinātu iespēju kļūt par ņirgāšanās upuri?

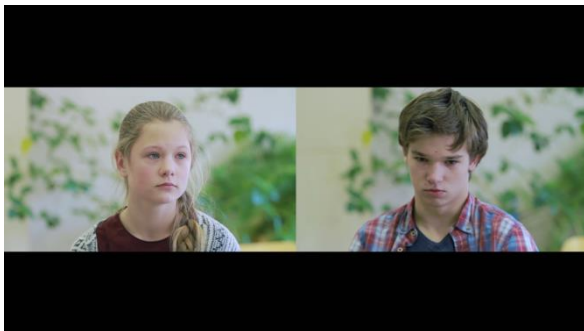
#### **2. Atgriezeniskā saite par nodarbībām**

Nodarbību noslēgumā klases skolēni kopā ar pedagogu sasēžas aplī. Pedagogs var lūgt katram klases skolēnam pastāstīt par nodarbību laikā iegūtajām atziņām un pārdomām.

Papildus pedagogs var lūgt katram skolēnam nosaukt vismaz vienu lietu, ko viņš apņemas darīt ikdienā, lai uzlabotu attiecības starp klasesbiedriem.

Šajā nodarbībā pedagogs dalās arī ar savām iegūtajām atziņām un pārdomām. Pedagogs var runāt arī par novērojumiem par klases kopējo darbu un pārmaiņām, kas notikušas nodarbību laikā.

Noslēguma nodarbībā pedagogs ar skolēniem var pārrunāt arī šādus jautājumus: “Vai filmā attēlotās situācijas jums likās reālas? Vai dzīvē notiek tāpat?”, “Vai šādas situācijas ir notikušas arī mūsu skolā, mūsu skolas skolēnu starpā?” u.c. jautājumus, kurus pedagogs uzskata par nepieciešamu iztirzāt.



## PIELIKUMS

### Anketa

Šī anketa ir izveidota, lai uzzinātu tavu viedokli par situāciju klasē. Lūdzu katrā no apgalvojumiem atzīmē vienu no atbilžu variantiem (“Jā” vai “Nē”). Anketa ir anonīma, tādēļ tev savs vārds nav jānorāda.

Nr.	JAUTĀJUMI	Jā	Nē
1.	Klasē ir cilvēks, kurš apkārtējos noskaņo pret citiem		
2.	Klasē skolēni bieži viens otru apsaukā, aprunā un tenko		
3.	Klasē ir skolēni, kuri jūtas pārāki, labāki un gudrāki par citiem		
4.	Klasē ir skolēni, kuri citus fiziski aizskar (piemēram, grūž, sit, bojā mantas, atņem tās u.c.)		
5.	Klasē ir skolēni, kuri draud citiem		
6.	Klase ir sadalījusies mazākās skolēnu grupās, kuras savā starpā konfliktē		
7.	Klasē ir skolēni, kuri interneta vidē raksta nepatīkamus un pazemojošus komentārus par citiem skolēniem		
8.	Klasē ir skolēni, kuri interneta vidē ievieto citus skolēnus aizskarošus foto vai video		
9.	Klasē ir skolēni, kuri izmanto citu personu sociālo tīklu kontus		
10.	Klasē ir skolēni, kuri sociālajos tīklos izveido viltus profilus, lai pazemotu citus		
11.	Klasē ir kāds skolēns, kurš tevi vai kādu citu skolēnu bieži izsmej, apsaukā, pazemo		
12.	Ir gadījies, ka esmu kādu klasesbiedru izsmējis, apsaukājis, pazemojis		
13.	Klasesbiedri mani ir izsmējuši vai citādi aizskāruši, un citi tam ir pievienojušies vai vienkārši noskatījušies		
14.	Kad redzu, ka kādu izsmej vai aizskar, es neaizstāvu cietušo, lai pāridarītājs nevērstos pret mani		
15.	Klasē ir kāds skolēns, kurš katru dienu kādu fiziski vai vārdiski izsmej vai aizskar (skolā vai internetā)		
16.	Klasē ir skolēns, kuru regulāri izsmej vai aizskar (fiziski vai vārdiski)		
17.	Vai tu kādreiz esi baidījies iet uz skolu, jo zini, ka tevi tur izsmies vai citādi aizskars?		

Ja uz 15. un 16. apgalvojumu esi atbildējis apstiprinoši – „Jā”, lūgums apraksti notiekošo klasē \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Paldies par uzticēšanos!



## IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN IETEICAMIE RESURSI

Ancāne G., Ancāns A., Miksons A., Remese I. Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2014.

Due P., Holstein B. E., Lynch J. et al. Bullying and symptoms among school-aged children: international comparative cross sectional study in 28 countries. // *European Journal of Public Health*, 2005; 15 (2): 128-132.

Nansel T. R., Overpeck M., Pilla R. S. et al. Bullying behaviors among US youth: prevalence and association with psychosocial adjustment. // *JAMA*, 2001; 285 (16): 2094-2100.

National Center for Injury Prevention and Control. The relationship between bullying and suicide: What we know and what it means for schools. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, 2014.

Olweus D. Bullying at school: basic facts and effects of a school based intervention program. // *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 1994; 35 (7): 1171-1190.

Pudule I., Velika B., Grīnberga D. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums – 2013./2014.mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. – Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015. – 8.-47. lpp.

Pulmanis T., Sprinģe L., Trapencieris M., Taube M. Pusaudžu pašnāvnieciskā uzvedības Latvijā: pašnāvības plānu sakarība ar ģimeni, vienaudžiem un skolu saistītiem faktoriem// *RSU Zinātniskie raksti 2015: 2014. gada medicīnas nozares pētnieciskā darba publikācijas*. – Rīga: RSU, 2015.

Ttofi MM et al. Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research* , 2011, 3(2): 63-73.

World Health Organization (WHO). Social determinants of health and well-being among young people: international report from the 2009/2010 survey. - Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012.

Zārde I. Psihiskās saslimšanas, to pazīmes, diagnostika un ārstēšanas metodes. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 2014, 26 lpp.

## Interneta resursi

Bērna labklājības centrs. <http://www.berniemdraudzigs.lv/> (Skatīts 02.11.2015.)

Centrs “Dardedze”. <http://www.centrsdardedze.lv/> (Skatīts 02.11.2015.)

Cietušajiem. Bērniem un vecākiem. <http://www.cietusajiem.lv/lv/c/berniem-un-vecakiem/> (Skatīts 02.11.2015.)

Drosme draudzēties. <http://www.drosmedraudzeties.lv/> (Skatīts 02.11.2015.)

Drošs internets. [www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv) (Skatīts 02.11.2015.)

Esi drošs! [www.esidross.lv](http://www.esidross.lv) (Skatīts 02.11.2015.)

Stomp out bullying! <http://www.stompoutbullying.org/index.php/information-and-resources/> (Skatīts 02.11.2015.)

Latvijas Republikas Labklājības ministrija. Dzimba – par drošu bērnību. <http://www.dzimba.lv/> (Skatīts 02.11.2015.)

Latvijas Republikas Labklājības ministrija. Tēmas – vecākiem. <http://www.lm.gov.lv/text/51> (Skatīts 02.11.2015.)

Olweus D. Bully/victim problems among school children: Facts and intervention. [http://www.episcenter.psu.edu/sites/default/files/news/Olweus%20\(1997\)%20Bully-victim%20problems%20in%20school.pdf](http://www.episcenter.psu.edu/sites/default/files/news/Olweus%20(1997)%20Bully-victim%20problems%20in%20school.pdf) (Skatīts 02.11.2015.)

Par drošu internetu. [www.draudzigsinternets.lv](http://www.draudzigsinternets.lv) (Skatīts 02.11.2015.)

Stop bullying. <http://www.stopbullying.gov/prevention/index.html> (Skatīts 02.11.2015.)

Sargi sevi! [www.sargi-sevi.lv](http://www.sargi-sevi.lv) (Skatīts 02.11.2015.)

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija. E-konsultēšana bērniem un pusaudžiem. [http://www.bti.gov.lv/lat/lietotaju\\_ertibam/uzdod\\_jautajumu](http://www.bti.gov.lv/lat/lietotaju_ertibam/uzdod_jautajumu) (Skatīts 02.11.2015.)

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija. Uzticības tālrunis. [http://www.bti.gov.lv/lat/uzticibas\\_talrunis/](http://www.bti.gov.lv/lat/uzticibas_talrunis/) (Skatīts 02.11.2015.)

Violence prevention work! Safer schools, safer communities. [http://www.violencepreventionworks.org/public/olweus\\_program\\_materials.page](http://www.violencepreventionworks.org/public/olweus_program_materials.page) (Skatīts 02.11.2015.)

What parents should know about bullying. <http://www.pacer.org/bullying/resources/parents/> (Skatīts 02.11.2015.)