

IESKATIES ACĪS!
Ņirgāšanās ≠ smieklīgi

ATĀ ŅIRGĀŠANĀS

INFORMATĪVS MATERIĀLS **PUSAUDŽIEM** PAR
ŅIRGĀŠANĀS NOVĒRŠANU IZGLĪTĪBAS VIDĒ



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Cienījamie, pusaudži!

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

Aicinām iepazīties ar sagatavotajiem materiāliem:

- mācību filmu par pusaudžu ņirgāšanos (ja esi bijis ņirgāšanās upuris, brīdinām, ka mācību filmas saturs var radīt nepatīkamas izjūtas) <https://ej.uz/macibu-filma>
- klasē izvietojamu plakātu <https://ej.uz/sarkanais-signals>
- citus materiālus un informāciju meklē <https://ej.uz/nirgasanas-nav-smiekligi>

Šajā materiālā Tu iegūsi atbildes uz sekojošiem jautājumiem:

- [Kas ir ņirgāšanās?](#)
- [Kāpēc ir svarīgi to apturēt?](#)
- [Kas ir ATĀ modelis?](#)
- [Kā rīkoties, ja par Tevi ņirgājas?](#)
- [Kā rīkoties, ja redzi, ka par citu ņirgājas?](#)
- [Kā rīkoties, ja esi kļuvis par pāridarītāju?](#)

Kas ir ņirgāšanās?

Pusaudžu ņirgāšanās ir ilgstoši vardarbīgas attiecības, kas pastāv starp līdzīga vecuma bērniem noteiktā kolektīvā, piemēram, skolā, pulciņos, treniņos un tml. ar mērķi apzināti otram nodarīt ciešanas.¹

Ņirgāšanās nav konflikts, nevainīga ķircināšana vai pārejoša pusaudžu attīstības posma sastāvdaļa, bet gan problēma ar nopietnām sekām. Ņirgāšanos no konflikta Tu atšķirsi pēc trīs kritērijiem:²



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



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



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

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

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

Pastāv dažādi ņirgāšanās veidi:³



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



Vārdiska – apsūkāšana, iebiedēšana, aizvainošana, pazemošana.



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



Virtuāla – nomelnošana sociālajos tīklos, aizskarošu ziņu un bilžu publicēšana.

Kāpēc ir svarīgi to apturēt?

No ņirgāšanās cieš visi, kas tajā ir iesaistīti – tas attiecas gan uz upuri (personu, kas cieš no ņirgāšanās), gan novērotājiem (tos, kas to redz, bet neko nedara) un pāridarītāju (personu, kas ņirgājas par otru). Atceries – situācijai pamainoties, mainās arī lomas, un pusaudzis no novērotāja var kļūt par upuri vai arī viens pusaudzis var atrasties vairākās lomās vienlaicīgi. ņirgāšanās var radīt ļoti nopietnas sekas:



Pasliktinās psihiskā veselība – parādās stress, trauksme, samazinās pašvērtējums, palielinās depresijas riski un vēlme sev nodarīt pāri.⁴



Rodas miega traucējumi, koncentrēšanās problēmas.



Parādās riebums pret skolu, nevēlēšanās iesaistīties skolas aktivitātēs, priekš-laicīgas mācību pamešanas risks.



Augstāks atkarību izraisošo vielu un procesu atkarību risks, piemēram, alkoholisms, tabaka, narkotiskās vielas, video spēles u. tml.⁵



Var pasliktināties imunitāte.



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



Agresīvas uzvedības risks, kas var novest pie kriminālsodāmības.



Antisociālas uzvedības vai riskantu, nedrošu seksuālo attiecību veidošanas nākotnē.



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



Rodas grūtības uzticēties apkārtējiem cilvēkiem, veidot attiecības, socializēšanās trūkums.⁶

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

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

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

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

Kas ir ATĀ modelis?

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

A – attiecības

Uzturi labas attiecības ar klasesbiedriem un skolasbiedriem, jo ņirgāšanās ir tur, kur nepastāv veselīgas attiecības. Veselīgas attiecības ietver:

- **savstarpējo cieņu;**
- **vienlīdzību;**
- **uzticēšanās;**
- **drošību.**⁷

Ar klasesbiedriem un skolotāju vienojieties savā klasē un skolā ņirgāšanos nepieļaut – izdrukājiet un klasē piekariniet plakātu ar informāciju par Sarkanu signālu – to, kā rīkoties, saskaroties ar ņirgāšanos, kā arī parakstiet kopīgu vienošanos par to, ka ņirgāšanās nav pieļaujama. Varat arī veidot katrs savu plakātu par ņirgāšanos. Tādā veidā Tu un klasesbiedri, kā arī skolotāja varēsiet kopā cīnīties pret ņirgāšanos! Kopīgi noskatieties arī Veselības ministrijas filmu par pusaudžu ņirgāšanos un pārrunājiet redzēto! Filma un plakāts pieejami: esparveselibu.lv.

T – tehnikas

Parūpējies par savu psihisko veselību, apgūstot dažādus elpošanas un nomierināšanās vingrinājumus. Ar detalizētāku aprakstu iepazīsties zemāk pie dažādu lomu vēlamās rīcības. Tehnikas vari apskatīties Pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmatā - <https://ej.uz/pirma-psihologiska-palidziba>

Ā – ātra rīcība

Lai ņirgāšanās neizplatītos un nenodarītu vēl lielāku kaitējumu, rīkojies ātri – atrodi cilvēku, kuram uzticies un pastāsti par ņirgāšanās situāciju. Atbalsti tos, kuriem nepieciešama palīdzība!

Kā rīkoties, ja par Tevi ņirgājas?

Gadījumā, ja esi kļuvis par ņirgāšanās upuri, Tev, visticamāk, ir slikta pašsajūta, izmisums un vientulība, tomēr to var apturēt un šajās grūtībās Tu neesi viens.



Apdomā un **izvēlies cilvēku, kam vari uzticēties un pēc iespējas ātrāk pastāsti** par to, ka ciet no ņirgāšanās. Kā uzticības persona var būt vecāki, skolotāji, skolas psihologs, kāds radnieks, draugs un tml., bet ir svarīgi, ka rīkojies ātri un neļauj, lai ņirgāšanās nodara vēl lielākas ciešanas.

Atzīties, ka esi kļuvis par ņirgāšanās upuri, nav viegli, tomēr tas ir pirmais solis ceļā uz tās risināšanu. Centies būt atklāts par notikušo un nemēģini pāridarītāju pasargāt, jo tādējādi Tu pakļauj sevi riskam atkārtoti nokļūt šādā situācijā. Ja pieaugušais, kuram uzticies, nav tuvumā, zvani uzticības tālrunim: **116111**.



Ja pāridarītājs turpina ņirgāties un atsakās ievērot Tavas robežas, **turies grupiņā vai vismaz kopā ar kādu draugu**. Vari arī mēģināt turēties pieaugušo klātbūtnē. Tādā veidā jutīsies drošāk un arī pāridarītājam būs grūtāk Tev nodarīt pāri vai aizskart.⁸



Izvairies no vietām, kur saskaries ar ņirgāšanos līdz brīdim, kad ņirgāšanās problēma tiek atrisināta. Ja ņirgāšanās notiek internetā vai telefona sarakstē, nobloķē pāridarītāju, bet saglabā saņemtos apvainojumus, jo tie var noderēt kā pierādījumi.⁹



Ja jūti, ka ņirgāšanās ietekmē Tev pasliktinās psihiskā veselība, piemēram, parādās stress, trauksme, depresija, miega traucējumi u. tml., **apgūsti kādu no pirmās psiholoģiskās palīdzības tehnikām**. Tās atradīsi šeit: **pirmā psiholoģiskā palīdzība**.



Palīdzi arī citiem – daloties ar savu pieredzi, Tu vari palīdzēt citiem, kuri saskaras ar ņirgāšanos. Jo lielāks skaits uzzinās par ņirgāšanās nopietnajām sekām, jo vieglāk un ātrāk to varēs apturēt.



Ātri rīkojies – jo ātrāk paziņosi par šo problēmu, jo ātrāk tā tiks atrisināta un ar mazākām sekām.

Kā rīkoties, ja redzi, ka par citu ņirgājas?

Ja Tavā klasē ir ņirgāšanās un Tu šobrīd esi novērotāja lomā, arī šajā gadījumā tam ir negatīvas sekas, jo arī Tu izjūti nepatīkamo atmosfēru klasē vai skolā kopumā, kā rezultātā ikvienam iesaistītajam pieaug stress, trauksme un citas ņirgāšanās radītas problēmas. Turklāt pētījumi liecina, ka klasēs, kurās pastāv ņirgāšanās, kopumā ir zemākas atzīmes un sliktāka attieksme pret skolu. Vēl svarīgāk ir tas, ka no ņirgāšanās nav pasargāts neviens un, situācijai mainoties, Tu vari nokļūt upura lomā. Tāpēc ir svarīgi, ka Tu šo problēmu nenoklusē, bet rīkojies, lai to novērstu.



Ja esi atpazinis ņirgāšanos, apdomā un izvēlies cilvēku, kam vari uzticēties un **pēc iespējas ātrāk pastāsti redzēto**.¹⁰ Kā uzticības persona var būt vecāki, skolotāji, skolas psihologs, kāds radnieks, draugs u. tml., bet ir svarīgi, ka rīkojies ātri un neļauj, lai ņirgāšanās nodara vēl lielākas ciešanas. Atceries – skolai ir pienākums reaģēt un palīdzēt visiem iesaistītajiem. Centies būt atklāts par notikušo un nemēģini pāridarītāju pasargāt, jo tādējādi Tu pakļauj citus un arī sevi riskam vēlreiz nokļūt šādā situācijā. Ja pieaugušais, kuram uzticies, nav tuvumā, zvani uzticības tālrunim: **116111**.

8 U.S. Department of Health and Human Services. *What Kids Can Do*. Available: <https://www.stopbullying.gov/kids/what-you-can-do#bullied>

9 Roberts Vinstons. 2017. *Palīdzi savam bērnam pieaugt*. (Zvaigzne ABC: Rīga), 150-151.

10 U.S. Department of Health and Human Services. *What Kids Can Do*. Available: <https://www.stopbullying.gov/kids/what-you-can-do#bullied>



Ja nejuties droši un baidies, ka vari kļūt par ņirgāšanās upuri, **turies grupiņā vai vismaz kopā ar kādu draugu**. Tādā veidā Tu jutīsies drošāk, un atceries – vislabākais veids, kā apturēt ņirgāšanos, ir **apvienoties ar citiem klasesbiedriem un atzīt šādu uzvedību par nepieļaujamu**. Kopā jums ir lielāks spēks nekā jebkuram pāridarītājam!



Izvairies no vietām, kur novēro ņirgāšanos līdz brīdim, kad ņirgāšanās problēma tiek atrisināta. Ja ņirgāšanās notiek internetā vai telefona sarakstē un Tu tajā esi iesaistīts, nobloķē pāridarītāju, bet saglabā upurim izteiktos apvainojumus, jo tie var noderēt kā pierādījumi.



Ja jūti, ka ņirgāšanās ietekmē Tev pasliktinās psihiskā veselība, piemēram, parādās stress, trauksme, depresija, miega traucējumi u. tml., **apgūsti kādu no pirmās psiholoģiskās palīdzības tehnikām**.



Palidzi upurim – atceries – viņš/-a šajā situācijā cieš visvairāk, tāpēc Tev jāmeklē iespējas palīdzēt, tai skaitā jāapvienojas ar klasesbiedriem, lai ņirgāšanos novērstu, kā arī jādalās pieredzē un jāstāsta par ņirgāšanās sekām.

Kā rīkoties, ja esi kļuvis par pāridarītāju?

Atrodies pāridarītāja lomā, Tavai rīcībai var būt nopietnas sekas – Tu vari apdraudēt otra cilvēka fizisko un psihisko veselību, turklāt tas nenāk par labu arī Tev pašam, jo:

- to ņirgāšanās cieš visi, tai skaitā pāridarītājs;
- situācijai mainoties, arī Tu vari kļūt par ņirgāšanās upuri;
- Tev būs grūtības atrast īstus draugus, jo šobrīd, visticamāk, citi Tevi atbalsta, jo baidās.

Iespējams, ka Tev patīk atrasties uzmanības centrā, vēlies iekļauties grupā vai būt līderis, bet Tu nezini citus veidus, kā piesaistīt sev uzmanību un sekotājus. Lai kādi nebūtu iemesli, ņirgāšanās par otru nav risinājums, un Tu esi tas, kurš var uzņemties vadošo lomu, lai ņirgāšanos ne vien uzreiz pārtrauktu, bet arī nepieļautu to savā klasē un skolā arī turpmāk.



Ja esi kļuvis par pāridarītāju, to **nekavējoties pārtrauc**, atvainojies upurim un atjauno labas attiecības. Tu vari apvienot klasi cīņai pret ņirgāšanās novēršanu.



Pieaugušajam, kuram uzticies, pajautā palīdzību kā tikt galā ar jebkurām sarežģītām izjūtām, emocijām vai situācijām, ar kurām pats nespēj tikt galā. **Nebaidies meklēt palīdzību** pie vecākiem, skolotājiem, skolas psihologa u. tml., viņu uzdevums ir Tev palīdzēt un atbalstīt.¹¹ Viņi arī palīdzēs Tev atrast veidus, kā kļūt par pozitīvo līderi klasē un skolā.¹²



Ja jūti, ka netiec galā ar savām emocijām, **apgūsti kādu no pirmās psiholoģiskās palīdzības tehnikām**. Meklē palīdzību arī pie skolas psihologa vai zvani krīzes tālrunim: **116111**.



Rīkojies ātri un palidzi gan sev, gan citiem, lai ņirgāšanās neizplatītos un neradītu vēl lielākas ciešanas!

11 Roberts Vinstons. 2017. *Palidzi savam bērnam pieaugt*. (Zvaigzne ABC: Rīga), 150-151.

12 Dealing With Bullying. *What If I'm the Bully?* Available: <https://kidshealth.org/en/teens/bullies.html#catbullying>