



Kā rīkoties mobinga gadījumā? Vecākiem

Lai varat rīkoties ātri, droši un efektīvi, ja radušās aizdomas par mobingu, vadieties pēc **ASAP**



Kas ir mobings?

- o Bērni savā starpā nereti mēdz uzvesties agresīvi – kauties, plēsties, strīdēties.
- o Taču pastāv īpašs bērnu vardarbības veids – mobings, kas var radīt nopietnus apdraudējumus fiziskajai un garīgajai veselībai. Ir pierādīts, ka mobingā iesaistītajiem bērniem ir augstāks risks saskarties ar garīgās veselības grūtībām – trauksmi, depresiju, atkarīgu uzvedību –, viņiem mēdz būt zemākas sekmes skolā, lielāka iespēja pamest mācības un sliktākas tālākās dzīves izredzes.
- o Turklāt, riski ir lielāki pat tiem, kas paši mobingā aktīvi nepiedalās: klasēs, kur norisinās mobings, bieži novēro zemākas sekmes un augstāku neapmierinātību ar skolu visiem bērniem.
- o Tādēļ vecākiem būtu ļoti svarīgi pievērst uzmanību un zināt pazīmes, kas var liecināt, ka Jūsu bērns ir pakļauts mobinga apdraudējumam. Tādā gadījumā būtu nepieciešama ātra pieaugušo iejaukšanās.



Kā atpazīt mobingu?

- o **Mobings** ir ilgstoša citu cilvēku apsūkāšana, sišana, pazemošana vai cita veida darīšana pāri. To parasti dara vairāki vienaudži apvienojoties pret kādu vājāku.
- o **Speciāli.** Nejauši izcēlusies sadursme skolas gaitenī nav mobings. Bet, ja kāds tiek īpaši izraudzīts tādēļ, ka ir vājāks vai citādi atšķirīgs, gaidīts pēc skolas, izsekots uz ielas vai apsmiets klases WhatsApp sarakstē, tad tas ir mobings.
- o **Ilgstoši.** Viens kautiņš vai viens slikts komentārs pie Instagram bildes nav mobings. Bet, ja kādu aizskar, kaitina vai citādi dara pāri dienu no dienas vai varbūt pat mēnešus, tad tas ir mobings.
- o **Nelīdzvērtīgi.** Ja divi sportiski puīši mēģina noskaidrot, kurš spēcīgāks, tad tas nav mobings. Ja kādam cīņā nav iespējas pretoties vai arī, ja apsmiets tiek vienmēr tikai viens un tas pats cilvēks, tad tas ir mobings.



Mobingam var būt dažādi veidi:

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



Kā mobings ietekmē cietušos, pāridarītājus un vērotājus?

Mobings vienlīdz negatīvi ietekmē visus iesaistītos – cietušos, pāridarītājus un vērotājus.

Ja klasē notiek mobings, tad visiem skolēniem ir lielāka iespēja saskarties ar dažādām problēmām – sliktākām atzīmēm, mentālās veselības grūtībām, trauksmi, sliktu noskaņojumu vai nomāktu garastāvokli, kā arī zemākas atzīmes.

Turklāt, ja kādam dara pāri, tad vienmēr pastāv reāls traumu un pat pašnāvību risks.





A – Atpazīsti!



- o Bērniem bieži var būt mainīgs garastāvoklis, it īpaši pienākot pusaudža vecumam – parasti tā ir daļa no normālas attīstības. Taču, ja redzat, ka Jūsu bērns kļuvis izteikti nomākts vai trauksmains, sācis izolēties no ģimenes un draugiem, bieži sūdzas par neizskaidrojamām galvas vai vēdera sāpēm, mokās ar nogurumu, sāk pazust no mājām bez atļaujas vai izvairās no skolas apmeklēšanas – tas var liecināt par nopietniem riskiem. Ja atpazīstat šādas pazīmes, noteikti vērts pārlicināties, vai tās nav saistītas ar vardarbīgām attiecībām klasē vai ģirgāšanos pret Jūsu bērnu.
- o Dažreiz kāds cits pieaugušais – piemēram, citu bērnu vecāki vai skolotāji – var ziņot, ka Jūsu bērns kļuvis agresīvs pret citiem. Arī tad izvērtējiet situāciju, lai atpazītu iespējamo mobingu. Tā kā riski ir lielāki visiem iesaistītajiem, tad atbalsts bērnam būs nepieciešams neatkarīgi no viņa lomas mobingā.



S – Saki!



Runāšana ar bērnu vienmēr ir labākā lieta, ko varat viņa labā darīt. Sakiet, ka esat pamanījis viņa pārmaiņas un tās Jūs patiesi satrauc. Aplieciniet, ka esat viņa pusē un kopā meklēsiet risinājumu. Ja Jūsu bērns cieš no mobinga, sakiet, ka darīsiet visu, lai to apturētu. Ja Jūsu bērns ir nodarījis pāri citiem vai bijis līdzdalībnieks, svarīgi radīt pārlicību, ka Jūs viņu vēlaties saprast un ka viņa situācija pēc šādas sarunas nepasliktināsies. Tāpat arī vienmēr vajadzētu uz klausīt un respektēt bērna viedokli par to, kā viņš gribētu redzēt tālāko pieaugušo rīcību.

Neapvainojaties, ja Jūsu bērns nevēlas pārrunāt notikušo ar Jums. Pusaudžu vecumposmam ir raksturīga attālināšanās no vecākiem un neuzticības paušana – tādā veidā Jūsu bērns mēģina kļūt pieaudzis. Taču viņam vienalga ir nepieciešams Jūsu atbalsts! Šādos gadījumos vērts apliecināt, ka Jūs vienmēr būsiet pieejams un darīsiet visu, lai palīdzētu. Jūs varat arī palīdzēt bērnam sameklēt citu uzticamu pieaugušo – piemēram, radnieku, sporta treneri vai psihologu – kuram viņš nepieciešamības gadījumā varētu atklāt savas problēmas.



A – Aktivizē!



Mobings ir problēma, kurā iesaistīti ne tikai bērni, bet arī par viņiem atbildīgie pieaugušie, skolas vadība, ģimenes un plašāka sabiedrība. Tādēļ vienatnē nebūs iespējams atrisināt situāciju – aktivizējiet arī citus pieaugušos! Runājiet vispirms ar skolotāju. Ja līdz šim problēma nav bijusi pamanīta, aktivizējiet pedagogu rīcībai. Kopā ar viņu izrunājiet labāko plānu un to, vai nepieciešama Jūsu līdzdalība. Ne vienmēr būs vēlama Jūsu aktīva iesaiste, taču Jums vienmēr vajadzētu zināt, kāds ir rīcības plāns, lai palīdzētu Jūsu bērnam.

Runājiet ar skolas psihologu un sociālo darbinieku – viņi var būt pieredzējuši šādās situācijās, turklāt, tas ir viņu pienākums palīdzēt Jūsu bērnam. Ja situācija neuzlabojas, aktivizējiet citus resursus – varat vērsties kādā no iestādēm, kas palīdz skolām novērst mobinga riskus. Atceraties, ka mobings negatīvi ietekmē visus iesaistītos, arī Jūs. Dažreiz mobingā cietušo vai iesaistīto bērnu vecāki izjūt izmisumu, vainas apziņu vai dusmas pret pedagogiem un citiem vecākiem. Šīs izjūtas ir pilnībā normālas. Taču svarīgi saglabāt mieru un cieņpilnu attieksmi, lai mēģinājumi risināt bērnu vardarbību nepāraugtu agresīvās attiecībās starp pieaugušajiem.

Jūs varat vērsties pēc atbalsta:

- o Pie skolas atbalsta komandas.
- o Saņemt psihologa konsultācijas: Pusaudžu resursu centrs
- o Ziņot par pārkāpumu internetā: <https://drossinternets.lv/>
- o Zvanīt: Valsts Policija 110



P – Palīdzi!

Kad esat parūpējies, lai mobings tiktu apturēts, palīdziet savam bērnam novērst tā radītos riskus. Ne vienmēr būs nepieciešama īpaša papildus palīdzība – novēršot mobingu un saņemot vecāku atbalstu, bērnu emocionālā labsajūta bieži normalizēties un piedzīvotais neradīs paliekošas sekas. Taču, ja Jūs novērojat pārmaiņas savā bērņā vai arī viņa emocionālais stāvoklis neuzlabojas un parādās jaunas grūtības, vērts apsvērt, vai nav nepieciešams speciālista atbalsts. Tādos gadījumos varat aprunāties ar skolas psihologu vai kādu no bērnu garīgās veselības speciālistiem.

Ja Jūsu bērnam ir zems pašvērtējums, maz draugu, kādas īpašas iezīmes, kas redzamā veidā atšķir no vienaudžiem – tad viņam ir paaugstināts risks atkārtoti ciest no mobinga. Apsveriet, kā iespējams palīdzēt laicīgi mazināt šos riskus.

Paturiet arī prātā, ka Latvija mobinga izplatībā ieņem vienu no pirmajām vietām pasaulē. Tas nozīmē, ka ir neskaitāmas ģimenes, kuras saskārušās ar līdzīgu problēmu. Jūs varat ievērojami palīdzēt, daloties ar savu pieredzi un kopīgi palīdzot mazināt mobingu visās Latvijas skolās.



Kā uzsākt sarunu ar bērnu, ja radušās bažas par iespējamo mobingu?

Bērni var izvairīties no runāšanas ar vecākiem, gan baidoties no viņu reakcijas, gan arī nevēloties viņus sāpināt. Tādēļ svarīgi saglabāt mieru un radīt pārlicību, ka uz Jums vienmēr var pajauties.

o Paudiet savas rūpes un gatavību uz klausīt.

“Es redzu, ka Tu esi saskumis. Man ir ļoti svarīgi, kas ar Tevi notiek un kā Tu jūties. Ja vēlies, mēs varam ar Tevi jebkurā laikā par to izrunāties.”

o Ja bērns nevēlas runāt, tad varat palīdzēt viņam atrast uzticības personu.

“Saprotu, ka nevēlies runāt par to ar mani. Bet ir ļoti svarīgi, lai Tev būtu kāds pieaugušais, ar kuru vari izrunāties. Ja vēlies, mēs varam kopā padomāt, kurš tāds varētu būt.”

o Aplieciniet, ka var uz Jums vienmēr var pajauties.

“Lai kas arī būtu noticis, es vienmēr Tev palīdzēšu. Un pat, ja būsi iekļuvis ļoti nelāgā situācijā, mēs kopā vienmēr varēsim sameklēt izeju.”



**Vairāk par mobingu,
kā rīkoties un
kur meklēt palīdzību:**

<https://nekluse.lv/>