



# SKOLA

BEZ VARDARBĪBAS

+ IETEIKUMI SKOLĒNIEM UN  
TO VECĀKIEM

LATVIJAS REPUBLIKAS  
TIESĪBSARGS



LATVIJAS REPUBLIKAS

TIESĪBSARGS



## AUTORI

**Trīna Kahre (Triin Kahre)** – ir grāds izglītības zinātnēs un psiholoģijā, specializējusies skolas psiholoģijā un ir strādājusi šajā jomā desmit gadus. Šobrīd viņa ir skolas psihologs Tallinas Eiropas skolā. Pēdējos gados ir vadījusi Igaunijas skolu psihologu asociācijas darbību. Viņa strādā arī kā ģimenes konsultante Ģimenes centrā Tu un Es, kurš piedāvā apmācību programmas vecākiem un skolotājiem un ģimenes terapiju ģimenēm.

**Li Kasvandika (Ly Kasvandik)** – ir grāds izglītības zinātnēs un ir apmācījusi vecākus pēdējos desmit gadus. Viņa iemāca vecākiem un speciālistiem, kuri strādā ar bērniem, nepieciešamās iemaņas ģimenes attiecībās un bērnu audzināšanā. Viņa ir Fonda pret mobingu uzraudzības padomes locekle un vada Ģimenes centru Tu un Es.

**Jirgens Rakaselgs (Jürgen Rakaselg)** – ir grāds speciālajā izglītībā, vairāk kā desmit gadus ir strādājis probācijas dienestā un cietumos un šobrīd ir Izglītības un zinātnes ministrijas padomnieks par skolu drošību un valsts speciālajām skolām. Viņš māca mediķiem, sociālajiem un skolu darbiniekiem, kā tikt galā ar fizisko agresiju.

**Kristīna Treiala (Kristiina Treial)** – ir grāds psiholoģijā, un ilgu laiku ir strādājusi par skolas psihologu, atbalstot skolēnus, vecākus un skolotājus viņu problēmās. Pēdējos septiņus gadus viņa ir strādājusi kā lektore skolotāju apmācībā Tartu Universitātē. Viņa ir viena no Fonda pret mobingu dibinātājiem un uzraudzības padomes priekšsēdētāja.

© Igaunijas Republikas Tieslietu kanclers 2014

[www.lasteombudsman.ee](http://www.lasteombudsman.ee)

© Latvijas Republikas Tiesībsarga birojs

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





# KAS IR MOBINGS?

**Mobings** ir tad, kad viena persona **apzināti** un **atkārtoti** liek citai personai justies slikti un **upurim ir grūti sevi aizsargāt**.

Tas nozīmē:

- **sāpināšana** – cilvēkiem var nodarīt sāpes dažādos veidos, piemēram, fiziski iesitot viņiem, atņemot vai iznīcinot personīgās mantas, vārdiski apvainojot vai iebiedējot, apzināti izstumjot tos no kopīgām aktivitātēm, aprunājot vai apmelojot vai kā citādi. Sāpes var nodarīt gan cilvēka ķermenim, gan dvēselei. Sāpināšana var būt citiem redzama vai arī nemanāma un slēpta;
- **apzināti** – persona nodara fiziskas vai psiholoģiskas sāpes citai personai apzināti, nevis nejauši. Draudzīga un jautra draiskošanās vai muļķošanās nav mobings;
- **atkārtoti** – tā pati persona vai grupa nodara sāpes citai personai atkārtoti. Mobings nav nejaušs vienreizējs kautiņš vai strīds. Mobings var ilgt mēnešiem un pat gadiem;
- **grūti sevi aizsargāt** – mobings vienmēr ir nevienlīdzīgs. Upuris var būt fiziski vājāks, nabadzīgāks vai bagātāks, mazrunīgāks par citiem vai kā citādi atšķirties, viņam skolā var būt tikai daži draugi vai arī viņš nav īpaši populārs. Varmākam var būt daudz atbalstītāju, kas nozīmē to, ka ikviens, kurš nav šajā atbalstītāju lokā, var kļūt par mobinga upuri.

Varmākas mērķis parasti ir upura vājā vieta, jo tas ir veids, kā pārliecināties par savu pārākumu. Tas nav uzskatāms par mobingu, ja divi skolēni ar daudz maz vienādu spēku samēru brīvprātīgi sakaujas vai strīdas viens ar otru.



## MOBINGAM VAR BŪT DAŽĀDI VEIDI:

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

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

*Ieteikumi skolēniem, skolotājiem un vecākiem šajā bukletā ir balstīti uz zinātnisku pētījumu un cilvēku, kuri palīdz bērniem, darba pieredzi. Mēs ceram, ka tie tev palīdzēs.*



# JA TEV TIEK DARĪTS PĀRI

- Galvenais, kas tev ir jāatceras, ja tu jūti, ka tev tiek darīts pāri: **nevienam nav tiesību pret tevi tā izturēties!** Pat ja varmāka apgalvo, ka tu pats pie tā esi vainīgs vai arī ka tas bija tikai joks, tas neattaisno viņa rīcību! Mobings vienmēr ir **NETAISNĪGS!**
- Ja mobings liek tev justies nevajadzīgam, bezspēcīgam vai vainīgam, tad zini, ka tieši to arī vēlas panākt varmāka. Tas ir vienīgais veids, kā pats varmāka var justies stiprs un svarīgs.
- Dažreiz varmākam pašam ir problēmas vai nedrošības sajūta, ko viņš cenšas noslēpt, darot pāri citiem (piemēram, bērni, kuri tiek pārāk bargi sodīti mājās, var izgāzt to uz citiem skolā, lai „liktu viņiem samaksāt” par pašu mājās piedzīvoto).

## KĀ TEV RĪKOTIES?

1. **Saglabā mieru!** Vispirms tu vari mēģināt ignorēt pāridarītāju. Tas darbojas, ja varmāka tikai mēģina noskaidrot, vai spēj tevi sāpināt un likt tev zaudēt savaldīšanos. Tas var nelīdzēt, ja varmāka jau sācis rīkoties vai pat uzbrūk tev fiziski.
2. **Ej projām!** Ja tas ir iespējams, ej projām no varmākas. Izvairies no situācijām un vietām, kur tev parasti uzbrūk varmāka vai kur nav citu cilvēku. Turies citu cilvēku, it īpaši pieaugušo un skolotāju, tuvumā. Citu cilvēku klātbūtne var atbaidīt varmāku. Ja tev tiek darīts pāri pa ceļam uz skolu, padomā, vai nevari izmantot citu ceļu uz skolu un atpakaļ uz mājām.



- 3. Pasaki viņam, kas tev nepatīk!** Skaidri un mierīgi pasaki varmākam, ka tev nepatīk tas, ko viņš dara, un ka viņam tas ir jāpārtrauc darīt, dari to, izmantojot konkrētus izteicienus kā, piemēram – „Izbeidz!” un „Man sāp!”
- 4. Atbildi ar joku vai esi atjautīgs!** Piemēram, ja kāds tevi nosauc par govī, pasaki paldies par komplimentu, jo govīm ir tik skaistas acis ar garām, tumšām skropstām. Šāda atbilde parasti samulsina pāridarītāju. Humors ir viens no visiedarbīgākajiem veidiem, lai atbruņotu varmāku, bet tas ir arī grūts veids. Mobinga upuri ne vienmēr spēj izdomāt veiklu atbildi. Tev var palīdzēt, ja tu izstāstīsi kādam, kam tu uzticies.

5. **Izstāsti kādam par mobingu!** Atrodi kādu, kam tu uzticies, vēlams pieaugušo. Izstāsti viņam, kas notiek. Izstāstīdams kādam par mobingu, tu nesūdzies, bet gan aizstāvi savas tiesības! Tas tev palīdzēs labāk izprast biedējošo situāciju un pārvarēt nepatīkamās izjūtas. Citi cilvēki varēs sniegt tev atbalstu un palīdzēt atrast veidu, kā apturēt varmāku, tikai tad, ja tu izstāstīsi viņiem par savām problēmām. Svarīgi, lai cilvēks, kam tu esi izlēmis izstāstīt, respektē tavu vēlēšanos neiejaukties, vispirms neparunājot ar tevi. Cilvēki, kam tu izlemsi izstāstīt, var reaģēt dažādi. Ja kāds tev teiks: „Tu pats esi vainīgs!” vai „Tas, kas tevi nenogalina, padara tevi stiprāku! Gan pāries!”, zini, ka viņam nav taisnība! Dažreiz pieaugušie neko nezina par mobinga patieso dabu un tā sekām. Tādēļ ir vēlams arī izstāstīt skolas psihologam vai sociālajam pedagogam – viņi ir apmācīti palīdzēt bērniem, kuri kļuvuši par mobinga upuriem.
6. **Kibermobinga gadījumā saglabā varmākas sūtītos ziņojumus un e-pasta vēstules**, pat ja tu pēc iespējas ātrāk vēlies atbrīvoties no lietām, kas tevi sāpina. Šādi tu varēsi saglabātos materiālus nodot policijai, lai apturētu varmāku. Tu vari arī vērsties pēc padoma un palīdzības: **Latvijas Drošāka interneta centrā** (skat. <http://www.drossinternets.lv/page/3>) – tas ir viņu darbs palīdzēt bērniem un jauniešiem būt drošībā internetā.
7. **Zvani bērnu palīdzības dienestam uz 116 111!** Ja nav neviena, ar ko tu varētu parunāt par mobingu, piezvani bērnu palīdzības dienestam. Viņi var tev palīdzēt un dot padomu.
8. **Informē policiju!** Tev var nākties informēt policiju ļoti nopietna mobinga gadījumā. Tu to vari izdarīt pats, piezvanot policijai uz 110, vai arī tu vari lūgt savus vecākus vai skolotāju palīdzēt tev piezvanīt. Tev nav jājūtas neērti par to, ka esi piezvanījis uz policiju – viss, ko tu dari, tas ir aizstāvi savas tiesības!

**POLICIJA - 110**

**BĒRNU PALĪDZĪBAS DIENESTS - 116 111**

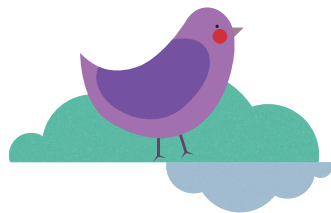
## NEDERĪGS VAI PAT KAITĪGS PADOMS

- Cilvēki var tev dažreiz iedot padomu, kas tev nepalīdzēs. Piemēram: „Tiec tam pāri!”, „Gan pāries!”, „Tas, kas tevi nenogalina, padara tevi stiprāku!”, „Mobings ir normāla parādība, ikviens to ir izjutis!” vai „Stājies viņam pretī, neesi nīkulis!”. Klusībā ciest un cerēt, ka mobings beigsies pats no sevis, nav risinājums. Ilgstošas ciešanas var iedragāt tavu veselību. Cīnīties pretī ir ļoti bīstams risinājums – tas darbojas tikai tad, ja esi pārliecināts, ka uzveiksi varmāku un tev ir pietiekami daudz atbalstītāju. Pretējā gadījumā tas padarīs mobingu vēl ļaunāku, jo varmāka gaidīs, ka tu cīnīsies pretī, vai arī izmantos to, lai attaisnotu savas turpmākās darbības. Var arī gadīties, ka tu esi tas, kurš tiek sodīts par nepiedienīgu uzvedību, nevis pāridarītājs.

### NEVIENAM NAV TIESĪBU SAGĀDĀT TEV CIEŠANAS UN TEV IR VAIRĀKI LABI VEIDI, KĀ SEVI AIZSTĀVĒT!







## JA TU ESI KĀDAM DARĪJIS PĀRI

Principā ikviens kādreiz var izturēties kā varmāka. Ikviens vēlas justies svarīgs un gūt savu vienaudžu uzmanību, taču dažreiz cilvēki izmanto nepieņemamus līdzekļus, lai to sasniegtu. Vai tu esi ievērojis, ka gūsti prieku uz kāda cita ciešanu rēķina, sāpinot viņu, lai parādītu citiem, cik stiprs tu esi, vai arī esi uz kādu tik dusmīgs, ka gribi atriebties?

Ja tā, tad **IZBEIDZ!** Tev nav tiesību apzināti sagādāt kādam ciešanas. Ikvienam cilvēkam ir tiesības uz drošību un cieņu. Kā pāridarītājs tu vari piedāvāt izklaidi citiem un tev var likties, ka esi populārs, taču pētījumi liecina, ka patiesībā varmākas nepatīk nevienam.

Pētījumi arī liecina, ka cilvēki, kuri varmācīgi izturas pret citiem skolā, turpina tāpat uzvesties arī tad, kad kļūst pieauguši, un tas tiem dzīvē var radīt daudz problēmu. Mobings ir slikts arī tev pašam!

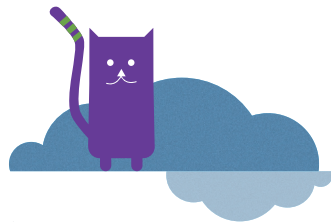
### KĀ TEV RĪKOTIES?

- 1. Ateries gadījumam, kad tevi kāds bija sāpinājis.** Kā tu tobrīd juties? Mēģini iedomāties sevi tā vienaudža vietā, kuram tu nodari pāri. Kā tas tev liek justies?
- 2. Izbeidz citus sāpināt.** Tas var nebūt viegli, it īpaši, ja ir cilvēki, kuri vēlas, lai tu turpinātu. Tev nepieciešams spēks un drosme, lai izturētos pret citiem ar cieņu.
- 3. Atrisini situāciju, mēģinot salīgt mieru.** Piemēram, tu vari atvainoties cilvēkam, kuram esi darījis pāri. Tas var būt ļoti grūti izdarāms, taču pēc tam jūs abi jutīsieties daudz labāk.

- 4. Atrodi citus veidus, kā justies svarīgam un piesaistīt uzmanību.** Ir daudz pozitīvu veidu, kā piesaistīt uzmanību. Padomā par lietām, ko tu vari darīt labi. Vai tev pietiek drosmes, lai pievienotos teātra pulciņam? Vai esi ieinteresēts izmēģināt spēkus kādā sporta veidā?
- 5. Pārrunā, kā tu vari kļūt par pozitīvu līderi, ar pieaugušo, kam tu uzticies.** Mēģini būt iecietīgs pret tiem, kas ir citādi. Patiesībā mēs visi esam atšķirīgi un nav divu cilvēku, kas būtu pilnīgi vienādi. Tieši šīs atšķirības padara dzīvi interesantu. Spēja sazināties ar daudziem cilvēkiem dod mums iespēju iepazīt dažādus uzskatus.
- 6. Lūdz pieaugušo palīdzību.** Ja tu esi dusmīgs uz cilvēku, kam nodarīji pāri, un tev liekas, ka viņš to ir pelnījis, un tev ir grūti atrast mierīgu situācijas risinājumu, lūdz pieaugušo palīdzību. Piemēram, parunā ar skolas psihologu, jo viņš ir apmācīts, lai risinātu problēmas starp cilvēkiem. Salieciet galvas kopā un padomājiet, ko citu tu varētu darīt tā vietā, lai sāpinātu citus.

## **NEVIENAM NAV TIESĪBU SAGĀDĀT CITIEM CIEŠANAS! NEKAS NEATTAISNO MOBINGU!**





## JA TU REDZI, KA KĀDAM TIEK DARĪTS PĀRI

Ja tu redzi, ka kādam tiek darīts pāri, neaizmirsti, ka gan varmākam, gan viņa upurim ir samērā grūti pārtraukt notiekošo. Zini, ka mobings vienmēr ir nepieņemams, lai ko arī neteiktu varmāka, lai attaisnotu savu rīcību. Mobings iespējams tikai tad, ja vērotāji to atbalsta vai arī izliekas to neredzam. Upura aizstāvēšana bieži vien ir vienīgais veids, kā izbeigt mobingu.

Tas nozīmē, ka tu vari izbeigt mobingu! Ja tu neiejauksies tagad, tu vari kļūt par varmākas nākamo upuri!

### KĀ TEV RĪKOTIES?

1. **Ja jūties pietiekami drošs, tu vari iejaukties pats** un pateikt, ka tas ir mobings un tas ir nekavējoties jāizbeidz. Vajadzīga liela drosmē, lai šādi iejauktos.
2. **Ja tu jūti, ka pats nespēj stāties pretī varmākam, izstāsti pieaugušajiem par mobingu.** Izstāstīdams kādam par mobingu, tu nesūdzies, bet gan aizstāvi savas un citu tiesības! Ikvienam cilvēkam ir tiesības uz drošību un cieņu gan skolā, gan ārpus tās. Skolotājs, skolas psihologs vai sociālais pedagogs ir tie cilvēki, kas tev palīdzēs vislabāk. Skolas psihologi un sociālie pedagogi ir apmācīti, lai risinātu mobinga gadījumus.
3. **Ja tu redzi mobingu internetā,** tu par to vari pastāstīt Latvijas Drošāka interneta centram (skat. <http://www.drossinternets.lv/page/3>) – tas ir viņu darbs palīdzēt bērniem un jauniešiem būt drošībā internetā.

4. **Ja iespējams, dari zināmu mobinga upurim, ka tu neuzskati mobingu par pareizu un ka tu vēlies viņam palīdzēt.** Pat daži uzmundrinājuma vārdi vai draudzīgs vārds upurim var nozīmēt ļoti daudz. Visgrūtāk mobinga upurim ir paciest to, ka visi redz, kas notiek, taču neviens neko nedara. Tas liek viņam just, ka visiem ir vienalga. Mazākais, ko tu vari izdarīt, ir darīt zināmu, ka tev nav vienalga.
5. **Ja tu pats baidies iejaukties, palūkojies apkārt, vai neredzēsi kādu, kurš tev var palīdzēt apturēt varmāku.** Varmākam ir vajadzīgi skatītāji un viņu atbalsts. Ja viņš zaudē skatītājus, viņam nav iemesla turpināt mobingu.

**MOBINGS RADA SPRIEDZI UN IETEKMĒ ATTIECĪBAS VISĀ KLASĒ. MOBINGS VIENMĒR IR NEPIEŅEMAMS!**





Mobings vai ciešana no tā nav dabiska un noteikti nav cilvēka attīstības nepieciešama sastāvdaļa. Lai nodrošinātu bērna drošu attīstību, ir svarīgi, lai vecāki regulāri runātu ar saviem bērniem un zinātu, kā viņu bērniem klājas. Galvenie ieteikumi jums ir šādi:

- **Atrodiet laiku savam bērnam, izrunājieties ar viņu un mēģiniet saprast, kā viņš jūtas skolā, ar ko viņš komunicē un ko viņš domā par saviem draugiem.** Tas jums ļaus novērst situāciju, kad jūsu bērnam tiek darīts pāri vai arī viņš sāk darīt pāri citiem.
- **Sazinieties ar psihologu, ja jums nepieciešams padoms, kā palīdzēt savam bērnam.** Ja nepieciešams, jūs varat saņemt arī individuālās psihologa konsultācijas pašvaldības sociālajā dienestā ārpus skolas. Šajā gadījumā Jums ir tiesības pēc savas deklarētās dzīvesvietas vērsties attiecīgās pašvaldības sociālajā dienestā un saņemt bezmaksas individuālās psihologa konsultācijas.





# JA ESAT UZZINĀJIS, KA JŪSU BĒRNS IR VARMĀKA

- 1. Varmāka nav slikts bērns un jūs neesat slikts vecāks.** Varmākam ir vajadzīga palīdzība un viņam ir jāizskaidro kaitējums, ko nodara viņa uzvedība. Ja jūs jūtat, ka jums nepieciešams padoms, kā palīdzēt savam bērnam, nevilcinieties sazināties ar atbalsta speciālistu skolā vai pašvaldības sociālajā dienestā.
- 2. Lai izmainītu varmākas uzvedību, viņam ir skaidri jāpasaka, ka viņa uzvedība ir nepieņemama.** Varmācīga uzvedība vienmēr ir nepieņemama un tā ir jāpārtrauc, arī tad, ja varmākas prasmes, zināšanas un uzvedība ar citiem cilvēkiem ir ļoti laba vai pat izcila.
- 3. Mobings nav dabiska augšanas sastāvdaļa.** Bērni, kuri kļuvuši par varmākas upuriem, tādēļ neizaug stiprāki un neattīstās labāk. Gluži pretēji, mobings var nodarīt upurim neatgriezenisku ļaunumu. Varmākas, kuru darbības nav apturētas, ir tendēti paust nicinājumu saskarsmē ar citiem vai arī nodara pretlikumīgu kaitējumu vēlāk dzīvē.
- 4. Varmāku bieži motivē bailes par to, ka viņa stāvoklis klasē vai grupā ir nedrošs.** Viņš domā, ka mobings vai varmācīga izturēšanās pret citiem palīdz viņam saglabāt savu stāvokli citu vidū vai iegūt viņu atzinību. Būt atkarīgam no citu viedokļa ir jaunībai raksturīgi un neizbēgami, it īpaši pusaudžu vidū. Varmāka var veikt kaitīgas darbības, lai novērstu uzmanību no

viņa paša iespējamiem „trūkumiem” kā, piemēram, nedrošība, bailes, mazvērtības sajūta vai nespēja tikt galā ar sarežģītām situācijām.

5. **Varmākas uzvedību „uztur” vērotāji vai arī cilvēki, kuru viedoklis ir svarīgs varmākam.** Tas nozīmē, ka ar mobinga nosodišanu vien ir par maz. Nepieciešams sazināties ar skolu, lai meklētu kopīgu risinājumu.
6. **Būtiski ir nosodīt jebkura veida vardarbību un pazemojošu uzvedību.** Ir jāpatur prātā, ka tad, kad bērns nosaka, kas ir „pareizi” un kas ir „nepareizi”, viņš balstās uz tādu realitāti, kādu to redz, un ikdienas pieredzes, nevis uz tā, kas ir izteikts vārdos. Tādēļ tad, kad cilvēki saka vienu, bet dara citu, bērni ir tendēti sekot tai uzvedībai, ko tie redz. Piemēram, bērns, kurš tiek fiziski sodīts (kas ir aizliegts) mājās, var nonākt pie secinājuma, ka sist citiem ir atļauts. Šajā gadījumā vecāks, kurš stāsta par to, ka sist citiem nav labi, bērnam šķiet liekulis.

## KĀ RĪKOTIES?

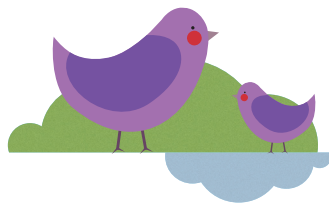
Ja sava bērna uzvedībā pamanāt pazīmes, kas liecina par mobingu (pazemojošu ziņojumu sūtīšana, bieža nicinājuma izpaušana pret klasesbiedru, ļauni jokiem par konkrētu bērnu utt.), tad:

1. **Saglabājiet mieru un padomājiet, kā jūs varētu izrunāt šo jautājumu ar savu bērnu.** Jūs kā vecāks ar savu uzvedību rādāt savam bērnam piemēru. Lai arī jums var būt grūti saglabāt mieru, rīkojoties emociju vadīts, jūs varat pieņemt lēmumus, kurus vēlāk nožēlosiet.
2. **Novērtējiet savas zināšanas un prasmes.** Vai jūs spējat pats atrisināt šo situāciju vai arī jums nepieciešama palīdzība? Ja nepieciešams, atrodiēt kādu, kas jums var palīdzēt (piem., skolas vai pašvaldības sociālā dienesta psihologu). Nav jākaunas atzīt, ka jums ir bail vai jūs nezināt, kā risināt šo problēmu. Taču situācijas ignorēšana gan ir kaunpilna.

3. **Runājiet ar bērnu un uzklausiet viņu; esiet partneris un izrunājiet jautājumu kopīgi.** Atrodiet laiku savam bērnam, parunājiet ar viņu un mēģiniet saprast, kā viņš uztver un izprot situāciju. Ļaujiet bērnam aprakstīt notikumu viņa paša vārdiem. Ja bērnam ir jāapraksta, ko viņš ir izdarījis citam bērnam, tas var palīdzēt viņam labāk izprast, kā cietušais bērns jūtas. Ļaujiet savam bērnam izskaidrot savas uzvedības iemeslus, bet neaizmirstiet, ka viņš var būt apmulsis un nespēt izskaidrot savu uzvedību.
4. **Padomājiet par to, vai jūsu bērnam ir pietiekami daudz iespēju apmierināt savas vajadzības pēc sasniegumiem un atzinības (hobiji, sports utt.).** Mobings var būt saistīts ar bērna vajadzību pēc uzmanības un atzinības vai ar viņa zemo pašnovērtējumu. Palīdziet savam bērnam atrast hobiju vai priekšmetu, kas viņam labi padodas. Uzslavējiet bērnu situācijās, kad viņš ir labi uzvedies – tikai negatīva reakcija neiemācīs viņam, kā uzvesties pozitīvi. Taču jums viņam ir arī skaidri jāpasaka, kad viņa uzvedība ir nepieņemama, tanī skaitā, kad viņš dara pāri citiem.
5. **Sazinieties ar skolotāju un/vai skolas pārstāvi, cik ātri vien iespējams.** Izstāstiet viņiem par jūsu novērojumiem un lūdziet padomu, kā rīkoties šādā situācijā.
6. **Nepieciešamības gadījumā sazinieties ar psihologu.** Jūs varat sazināties ar skolas psihologu vai pašvaldības sociālajā dienestā strādājošu speciālistu, lai saņemtu palīdzību.







## JA ESAT UZZINĀJIS, KA JŪSU BĒRNAM TIEK DARĪTS PĀRI

1. **Neaizmirstiet, ka mobingam nav attaisnojuma!** Neviena uzvedība, raksturs, nacionalitāte, ķermeņa aprises, matu krāsa, materiālais stāvoklis, iemaņas un zināšanas (vai to neesamība), apģērbs vai paradumi neattaisno mobingu.
2. **Bērns, kurš kļuvis par mobinga upuri, var nebūt gatavs par to runāt.** Ikvienu saruna liks bērnam vēlreiz pārdzīvot nepatīkamos brīžus, tas nozīmē, ka jums ir jābūt ļoti delikātam, runājot ar viņu.
3. **Nemēģiniet padarīt notikušo par mazāk svarīgu vai būt ironisks; nepiedāvāiet nejaušus risinājumus vai nevainojiet bērnu.** Izvairieties teikt tādas vārdus kā „Tas nekas, ar tevi viss būs kārtībā, tāds nieks vien ir!”, „Tu vairs neesi maziņš, tev jāspēj ar to tikt galā!”, „Tad turies tālāk no varmākām!” vai „Neesi tāds čīkstulis!” Bērnam citi bērni ir ļoti svarīgi un viņiem ir arī svarīgi sajūst citu atzinību.
4. **Tikai bērns pats var novērtēt, vai viņš jūtas labi un droši vai arī viņš jūtas apdraudēts kāda cita uzvedības dēļ.** To, kas vecākam var šķist nenozīmīgs, bērns var uztvert kā postošu pieredzi.
5. **Skola un skolotāji vieni paši nav atbildīgi par mobinga rašanos.** Lai arī vecākiem var likties, ka skolotāji var vai arī tiem jāvar kontrolēt visu, kas notiek skolā, praksē tas ir neiespējami.

Dienas laikā vienmēr būs brīži, kad skolas darbinieki nebūs klāt, lai konstatētu mobingu, un neuzzinās par to.

- 6. Izprotiet sava bērna bailes no mobinga.** Bērni var pamatoti sajūst savu vecāku vai skolotāju nespēju nekavējoties un uz višiem laikiem atrisināt problēmu, jo ne vecāki, nedz arī skolotāji nav blakus bērnam visu laiku. Pastāv arī draudi, ka atklāti runājot par problēmu, viņi var saņemt vienaudžu nosodījumu.
- 7. Ikvienam ir tiesības un pienākums nekavējoties izbeigt mobingu.** Jebkurš bērns var nonākt konfliktā, taču mobings kā sistemātiska noniecināšana un citu sāpināšana ir pilnīgi nepieļaujams.
- 8. Apsveriet iespēju, ka jūsu bērns nav izstāstījis skolotājam par pāridarījumiem, ka viņš jums neko nestāstīs vai arī sagrozīs kādus faktus.** Dažos gadījumos bērni var justies vainīgi par to, ka viņiem dara pāri, ka viņi nekam nav derīgi vai ka patiesības slēpšana paglābs viņus no citu bērnu vai vecāku nosodījuma.
- 9. Jūs kā vecāks nevarat pieprasīt, lai jūsu bērns būtu populārs savā klasē, bet jums ir tiesības uzskatīt, ka tad, kad jūsu bērns izturas pret citiem ar cieņu, arī viņi pretī izturēsies ar cieņu.** Jums arī ir tiesības uzskatīt, ka skolas darbinieki ir gatavi sadarboties ar vecākiem, lai nodrošinātu to, ka bērni pret visiem izturas ar cieņu un tā, lai viņi būtu drošībā.





## KĀ RĪKOTIES?

Ja jūs pamanāt sava bērna uzvedībā pazīmes, kas liecina par to, ka viņam, iespējams, tiek darīts pāri (ieraušanās sevī, bailes no skolas, draugu trūkums, dusmas uz visiem un visu, fiziskas vardarbības pēdas u.tml.), tad:

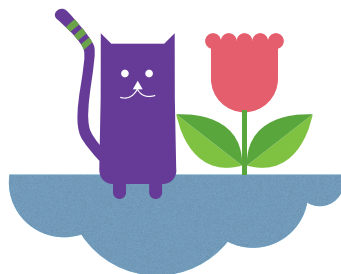
1. **Saglabāriet mieru un padomājiet, kā jūs varētu izrunāt šo jautājumu ar bērnu.** Jūs kā vecāks ar savu uzvedību rādāt savam bērnam piemēru. Lai arī jums var būt grūti saglabāt mieru, rīkojoties emociju vadīts, jūs varat pieņemt lēmumus, kurus vēlāk nožēlosiet.

2. **Runājiet ar savu bērnu un izstāstiet viņam, ko jūs esat pamanījis. Izstāstiet viņam, ka jūs esat norūpējies par viņu un vēlaties palīdzēt.** Atbalstiet savu bērnu un esiet cilvēks, kam viņš var pilnībā uzticēties.
3. **Apsoliet bērnam, ka nedusmosieties uz viņu, ja viņš visu izstāstīs.** Kad bērns stāsta par sarežģītām lietām, viņam ir jāzina, ka viņa vecāki viņu atbalstīs jebkurā gadījumā.
4. **Izrunājiet nākamos soļus, kas jāšper, lai pārtrauktu mobingu.** Pirms iet pie kāda un atklāt visu informāciju par mobingu, izrunājiet vispirms to ar savu bērnu. Viņam jābūt pārliecinātam, ka jūs neveiksiet nekādas darbības viņam aiz muguras, lai atrisinātu šo problēmu.
5. **Sazinieties ar skolu un pavaicājiet, ko jūs kopīgi varētu darīt, lai izbeigtu mobingu.** Mobingu var izbeigt, ja visi pieaugušie strādā kopā un katrs dod savu ieguldījumu.
6. **Novērtējiet savas zināšanas un prasmes, lai tiktu galā ar situāciju.** Vai jūs spējat pats atrisināt šo situāciju vai arī jums nepieciešama palīdzība? Ja nepieciešama, atrodiēt kādu, kas jums var palīdzēt (piem., skolas vai pašvaldības sociālā dienesta psihologu).

**MOBINGA NOLIEGŠANA VAI TĀ  
UZSKATĪŠANA PAR MAZSVARĪGU  
PROBLĒMU NEPALĪDZ JŪSU BĒRNAM. AR  
VIENU PAŠU CIETUŠĀ BĒRNA PAŠAPZIŅAS  
ATBALSTĪŠANU VAR BŪT PAR MAZ.**



# SVARĪGA INFORMĀCIJA VECĀKIEM



- Ja bērns izglītības iestādē ir cietis no vardarbības, vecākiem kā cietušā bērna likumiskajiem pārstāvjiem ir tiesības pieprasīt atlīdzinājumu par bērnam nodarīto kaitējumu. Atlīdzinājums pieprasāms gan no izglītības iestādes, kurai ir normatīvajos aktos noteikts pienākums nodrošināt, lai bērns būtu drošībā, gan no vainīgā bērna vecākiem.
- Atlīdzinājums no izglītības iestādes pieprasāms saskaņā ar Administratīvā procesa likuma 92. pantu:

***„Ikviens ir tiesīgs prasīt atbilstīgu atlīdzinājumu par mantiskajiem zaudējumiem vai personisko kaitējumu, arī morālo kaitējumu, kas viņam nodarīts ar administratīvo aktu vai iestādes faktisko rīcību. (..)”, un tas pieprasāms Valsts pārvaldes iestāžu nodarīto zaudējumu atlīdzināšanas likumā (turpmāk – Atlīdzināšanas likums) noteiktā kārtībā.***

- Atbilstoši Atlīdzināšanas likuma 4.panta pirmajā daļā noteiktajam iestāde zaudējumu var nodarīt arī ar bezdarbību, ja iestādei bija pienākums rīkoties, bet tā prettiesiski nav rīkojusies.
- Tātad cietušā bērna likumiskajam pārstāvim ir tiesības vērsties ar iesniegumu par zaudējuma atlīdzinājumu izglītības iestādē, kas ar savu bezdarbību nodarījusi zaudējumu.

- Ja bērns ir atzīts par cietušo kriminālprocesā, viņam ir tiesības Kriminālprocesa likumā noteiktā kārtībā<sup>1</sup> saņemt ar noziedzīgu nodarījumu radītā kaitējuma atlīdzību. Cietušajam ir tiesības iesniegt pieteikumu par radītā kaitējuma kompensāciju jebkurā kriminālprocesa stadijā līdz tiesas izmeklēšanas uzsākšanai pirmās instances tiesā. Pieteikumā jāpamato par mantisko zaudējumu pieprasītās kompensācijas apmērs, bet kompensācijas apmērs par morālo aizskārumsu un fiziskajām ciešanām — tikai jānorāda. Pieteikumu var iesniegt rakstveidā vai izteikt mutvārdos. Mutvārdu pieteikumu procesa virzītājs ieraksta protokolā.
- Ja cietušais uzskata, ka ar kompensāciju kriminālprocesā nav atlīdzināts viss radītais kaitējums, viņam ir tiesības prasīt tā atlīdzināšanu Civilprocesa likumā noteiktajā kārtībā. Nosakot atlīdzības apmēru, jāņem vērā kriminālprocesā saņemtā kompensācija<sup>2</sup>.
- Cietušās personas tiesības saņemt kompensāciju izriet no Civillikuma 1635.panta:

***„Katrs tiesību aizskārums, tas ir, katra pati par sevi neatļauta darbība, kuras rezultātā nodarīts kaitējums (arī morālais kaitējums), dod tiesību cietušajam prasīt apmierinājumu no aizskārēja, ciktāl viņu par šo darbību var vainot. Ar morālo kaitējumu jāsaprot fiziskas vai garīgas ciešanas, kas izraisītas ar neatļautas darbības rezultātā nodarītu cietušā nemantisko tiesību vai nemantisko labumu aizskārumsu. Atlīdzības apmēru par morālo kaitējumu nosaka tiesa pēc sava ieskata, ņemot vērā morālā kaitējuma smagumu un sekas. Ja šā panta otrajā daļā minētā neatļautā darbība izpaudusies kā noziedzīgs nodarījums pret personas dzīvību, veselību (..) vai nepilngadīgo, pieņemams, ka cietušajam šādas darbības rezultātā ir nodarīts morālais kaitējums. Citos gadījumos morālais kaitējums cietušajam jāpierāda”.***

- Līdz ar to cietušā bērna likumiskajam pārstāvim pēc kriminālprocesa pabeigšanas ir tiesības Civilprocesa likumā noteiktajā kārtībā vērsties tiesā ar prasības pieteikumu par radītā kaitējuma kompensācijas piedziņu no vainīgā bērna vecākiem. Tiesu medicīniskās ekspertīzes atzinums iesniedzams tiesā kā prasījuma pamatotības pierādījums. Prasītāji prasībās, kas izriet no personiskiem aizskārumiem, kuru rezultātā radies veselības bojājums, saskaņā ar Civilprocesa likuma 43.panta pirmās daļas 2.punktu ir atbrīvoti no tiesas izdevumu samaksas valsts ienākumos un saskaņā ar Civilprocesa likuma 567.panta otrās daļas 2.punktu atbrīvoti no sprieduma izpildes izdevumu samaksas tiesu izpildītājam.



<sup>1</sup> Kriminālprocesa likuma 26.nodaļa

<sup>2</sup> Kriminālprocesa likuma 350. panta trešā daļa



## IETEICAMĀ LITERATŪRA

### SKOLĒNIEM

- Elliott, M. *Bullying*. Hodder Children's Books, 2006.

### SKOLOTĀJIEM, VECĀKIEM

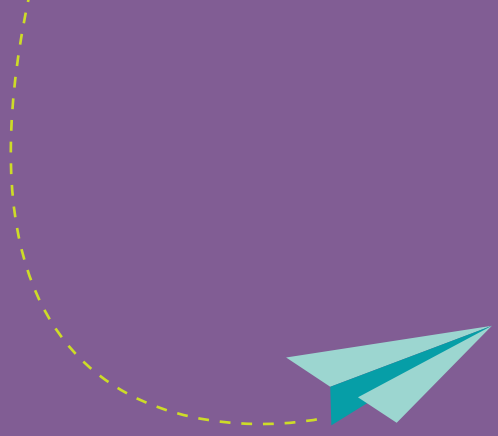
- Povilaitis R., Jasoļone J., Kuriene A. u.c.  
Skola bez terora. – AS Paraugtipogrāfija, 2008.

### NODERĪGAS MĀJASLAPAS:

- Biedrība „Mobingstop” [www.mobings.lv](http://www.mobings.lv)
- Nodibinājums „Centrs Dardedze”  
[www.centrsdardedze.lv](http://www.centrsdardedze.lv)
- Portāls “Drosme Draudzēties” meklēt mājaslapā:  
[www.drosmedraudzeties.lv](http://www.drosmedraudzeties.lv)
- Portāls „Palīgs vecākiem” <http://paligsvecakiem.lv/>
- Portāls par drošu bērnību „Džimba” [www.dzimba.lv](http://www.dzimba.lv)
- Latvijas Skolu psihologu asociācijas metodiskie ieteikumi darbā ar skolēniem, kuriem ir agresīva uzvedība  
[http://izm.izm.gov.lv/upload\\_file/Ministrija/2012/Peetijums\\_agresiiva\\_uzv\\_2012.pdf](http://izm.izm.gov.lv/upload_file/Ministrija/2012/Peetijums_agresiiva_uzv_2012.pdf)

**PIEZÍMĚM:**

Lined area for notes, consisting of 22 horizontal lines.



## **Tiesībsarga birojs**

Baznīcas iela 25

Rīgā, LV-1010

Biroja tālr: 67686768

tiesibsargs@tiesibsargs.lv

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



Seko tiesībsargam:  
**Tiesibsargs\_LV**

2014