

UZZIŅAI

MOBINGS – mērķtiecīgi vērsta vardarbības forma, ko īsteno cilvēku grupa pret individu. (*macmillandictionary.com*, Macmillan English Dictionary).

No **konflikta atšķiras** ar to, ka mobings ir negatīvas darbības, kas veiktas ilgākā laikā un sistemātiski vērsta pret vienu (vai diviem) cilvēkiem ar mērķi viņus pazemot. Konflikts var izvērsties mobingā. Tomēr ikdienas konflikts, pēc kura iesaistītās puses neturpina viena otru pazemot, nav klasificējams kā mobings. (*dzimba.lv*, nodibinājums "Centrs Dardedze")

KIBERMOBINGS jeb emocionāla pazemošana internetā ir negatīva rakstura aktivitāte, kas vērsta pret konkrētu personu ar mērķi to aizvainot, pazemot, izsmiet vai citādi emocionāli aizskart. Parasti šāda emocionāla aizskaršana vienaudžu vidū notiek sociālo tīklu vidē, izmantojot saziņas aplikācijas vai sūtīt ziņas uz mobilā tālruna numuru. (*drossinternets.lv*, Latvijas Drošāk interneta centrs)

Raunēnieši pirmie sper soli

Sociālās kustības "Neklusē" līdzdibinātāja Marika Andžāne ir pārliecināta, ka arī attālināto mācību laikā mobings un vardarbība skolēnu vidū nepasīkst, gluži otrādi - par prevenciju jārunā vēl vairāk. Skolēni, kuri tagad vairāk pavadā laiku virtuālajā saskarsmē un sastopas ar kibermobingu, ja vēl turklāt cieš no vardarbības ģimenē, zaudē iespējas būt drošā vidē un saņemt atbalstu no draugiem, skolotājiem vai citiem līdzpilvēkiem. Tamdēļ "Neklusē" izstrādājusi metodoloģiju klases audzināšanas stundām tiešsaistē, jau īstenotas pirmās mācības skolotājiem.

Pedagogu mācībās šoruden kā pilotskolas piedalījās četras izglītības iestādes, tostarp arī Raunas vidusskola. Direktors Edgars Plētiens "Druvai" atzina - darbs pie mobinga iepazīšanas un mazināšanas ir viņa personīgais solījums sev, sākot darbu skolā. Viņš arī neslēpj, ka klusāki vai skaļāki un atsevišķu reizi pat ar fizisku aizskaršanu konflikti audzēkņu vidū ir bijuši un katrā šādā situācijā mēģināts būt komunikācijā ar visām iesaistītajām pusēm. Taču dalībai jaunajā mācību programmā raunēniešus uzaicinājuši kustības "Neklusē" pārstāvji. "Iespējams, tas saistīts ar to, ka paši jau esam izstrādājuši un skolā pilnveidojam tādu kā pakāpienu sistēmu, kā ar bērniem strādājam konfliktsituācijās," min E.Plētiens. Viņš paskaidro - pārkāpjot kādas uzvedības robežas, bērns nenonāk uzreiz direktora kabinetā. Ar audzēkni par šo lietu runā skolotājs, klases audzinātājs, un tā pa solim tālāk uz priekšu, lai dotu iespēju jauniešiem pašam nonākt līdz secinājumam - šis, ko daru,

tomēr nav ok. "Taču sistēmas ieviešana automātiski visu nenokārto," teic Raunas vidusskolas direktors, apliecinot, ka ar prieku atsaucies uzaicinājumam un bijis arī ļoti patīkami pārsteigts par kolēģu atsauktību brīvprātīgajām mācībām. Tiešsaistes mācībās ar interesi piedalījies arī aptuveni desmit vecāku. Pārējie skolēnu vecāki šīs nodarbības vēlāk varēja skatīties ierakstā.

Attiecībā uz kibermobinga aktualitāti E.Plētiens gan piekrīt, ka attālinātā mācību procesa laikā skolai ir krietni mazākas iespējas samānīt to, kas ar skolēnu savstarpējo komunikāciju un emocionālajiem pārdzīvojumiem notiek. Tomēr vienlaikus viņš pauda cerību, ka attālums zināmā mērā darbojas arī kā pretspēks mobingam, jo tam vairāk nepieciešams aktīvs komunikācijas process.

Turpretī divās salīdzinājumā krietni lielākās vēsturiskā Cēsu rajona izglītības iestādēs "Druvai" atzina, ka mobings šodien nešķiet vairs tik izteikta parādība. Cēsu Valsts ģimnāzijā savu reizi esot manāma vien ķircināšanās jaunāko audzēkņu (7.-8.klase) vidū, bet ne ģimnāzistu lokā. Priekšu vidusskolas direktores vietniece audzināšanas jomā Baiba Karlsberga dalījās pārdomās, ka aizvainojumi un izstumšana skolēnu vidū savulaik bija saistīta ar finansiālo - apģērba un mācību materiālu - nodrošinājumu. Taču, viņasprāt, šie problēmpunkti ir dzisuši līdz ar pašvaldības un skolas augušajām iespējām audzēkņiem visu nepieciešamo nodrošināt. "Ja nu vienīgi telefoni un iekārtas, ar ko vēl var salīdzināties," pieļāva B.Karlsberga, tomēr viņa nav novērojusi šādu konfliktsituāciju attīstību novada vidusskolā. □

Mobings –kā problēma

Svešvārdā "mobings" nosauktā parādība, kad kolektīva spriedze tiek novadīta uz kādu individu, ir teju veca kā pasaule. Mainījušās un papildinājušās vien agresijas formas, tostarp – arī mobinga izpausmes virtuālajā vidē.

Lai arī sen pazīstam, mobingu nedrīkstam pieņemt kā "dabiskās atlases procesu", bet gan kolektīvi – darbā, ģimenē vai izglītības iestādē – šķetināmu samezģojumu.

Spridzi izjūt visi

Lai arī formālo apzīmējumu "mobings" sarunvalodā dzirdam samērā nesen, pētnieki pasaulē šim jautājumam pievērsušies jau pagājušā gadsimta septiņdesmitajos gados. Vēsturiski seno sabiedrību komunikācijā mobings tiek vērtēta "kā izdzīvošanas taktika resursu ierobežotā pasaulē" (*Ūdris Reinis "Mobings". Nacionālā enciklopēdija*). Mūsdienās šī agresīvā tieksme izkonkurēt citus pārcēlusies uz izglītības, sociālo un ekonomisko sfēru.

Mobingu iedala tiešā (piemēram, apsūkšana vai fiziska vardarbība) un netiešā formā (baumu izplatīšana vai ignorēšana). Kā jaunākā šīs vardarbības forma ir kibermobings, pie kā var pieskaitīt arī nesaskaņotu foto augšupielādi interneta sociālo tīklu vietnēs vai privātas informācijas publicēšanu ar mērķi par kādu ģirgāties.

Kā Nacionālās enciklopēdijas rakstā "Mobings" norāda humanitāro zinātņu doktors R.Ūdris - joprojām ir sabiedrības vai sociālās vides, kurās mobings tiek uzskatīts par normālu pieaugšanas vai pieredzes iegūšanas daļu, neraugoties uz negatīvajām sekām, kas ietekmē visas iesaistītās personas. Un jāapstiprina, ka nereti pat no bērnu vecākiem joprojām attieksme pret skolēnu savstarpēji destruktīvām attiecībām izskan kā neizbēgams skolas dzīves pārbaudījums. Turpretī biedrības "Zvannieku mājas" valdes priekšsēdētāja Sandra Dzenīte-Cālīte, uzstājoties novembra sākumā Cēsīs notikušajā "Vecāku revolūcijā", uzsvēra - mobinga upurim ir tikai gadījuma raksturs šajā samilzušajā problēmā. Tas nav pārbaudījums, tās nav cietušā rīcības sekas, un tam nav jāmeklē skaidrojums saistībā ar viņa īpašībām. "Ja nebūs viņš, būs kāds cits," teic Zvannieku kopienas vadītāja, vairākkārt paužot pārliecību - ja gaisotne sablīvējusies līdz mobingam, tad tā ir visa kolektīva nevēlama spriedze, "nelaimīgums". "Te ir jānāk pieaugušajam, kolektīva vadītājam, klasē - skolotājam," skaidri un nepārprotami atbildību par šādu konfliktu prevenciju, kā arī risināšanu norāda S.Dzenīte-Cālīte.

Pamanīt pirmās pazīmes

Jau pieminētajā vecāku konferencē pusaudžu mentālās veselības un psihoterapijas speciālists Nils Sakss-Konstantinovs ieski-

cēja mobinga problemātiku no praktiskās perspektīvas - kā to atpazīt, ko tas ietekmē ilgtermiņā un kas varētu būt pieaugušā pirmie soļi, lai atbalstītu pusaudzus jebkurā no konfliktsituācijas lomām. Pēc viņa teiktā, par iespējamu mobingu pret jauniešu var aizdomāties, ja atvasei dramatiski kritušās sekmes, pusaudzis sācis izlaist mācību stundas, nav motivācijas darboties, parādījusies atkarību raisošo vielu lietošana, kā arī "pielipšana" mobilajam telefonam vai datorā ekrānam. Protams, tam var būt arī citi iemesli, taču šādas pirmās pazīmes var izraisīt arī pret jauniešu vērsts mobings. Tas var novest pie depresijas, personības traucējumiem un citiem mentālās veselības riskiem, kas ilgtermiņā ietekmē fizisko veselību, karjeras iespējas, attiecības (augstāki šķiršanās rādītāji) un galu galā arī tiek saistīts ar jauniešu un arī vēlākā vecumā īstenotām pašnāvībām. Turklāt svarīgi saprast, ka "sekas ir visiem iesaistītajiem (cietušais, novērotāji, pāridarītāji)". N.Sakss-Konstantinovs vēl pieminēja - šīs negatīvās spriedzes sekas vēl jo vairāk novērojamas tiem pusaudžiem, kuri vienlaikus ir pat vairākās šādu konfliktsituāciju lomās (piemēram, ģimenē - cietušais, klasē - pāridarītājs vai liecinieks).

Rezumējot pirmo vēlamu vecāku reakciju, nojaušot, ka problēma ir saistīta ar mobingu, ir vērts pajautāt, vai pusaudzis zina, kas ir mobings un vai tas ir kas līdzīgs klasē notiekošajam. Vis svarīgākais - "radīt sajūtu, ka viņš nav viens". □

Aptauja: skolēni, viņu vecāki un pedagogi atzīst mobinga esamību

Sociālā kustība "Neklusē" kopā ar partneriem pagājušajā - 2019./2020. - mācību gadā (no 1.novembra līdz 9.aprīlim) īstenoja skolēnu, viņu vecāku un skolotāju aptaujas par mobingu. Katrai mērķgrupai bija atšķirīgi jautājumi. Aptauju rezultāti pieejami kustības mājaslapā *nekluse.lv*, šeit esam izcēlušī, mūsaprāt, būtiskākās atziņas par aktuālo mobinga pieredzi Latvijas izglītības iestādēs.

5003 SKOLĒNI NO 55 SKOLĀM:

■ Gandrīz puse aptaujāto atzinuši, ka pēdējos 12 mēnešos saskā-

rušies ar mobingu: redzējuši, ka citam dara pāri, paši piedzīvojuši pāridarījumu vai pat atzinuši, ka ir piedalījušies mobingā pret citu. Mobingu novērojušie visbiežāk pieredzējuši emocionālā mobinga izpausmes, taču bieži bijuši arī fiziskas ietekmēšanas liecinieki. Aptuveni trešdaļa norādījusi uz izstumšanu, ignorēšanu paziņu lokā, kā arī gandrīz tikpat bieži minējuši mobingu digitālajā vidē. ■ Tie, kuriem darīts pāri, visbiežāk (70% gadījumu) kā mobinga virzītājus atzīmējuši klasesbiedrus, taču pāridarītāju lomā dažos gadījumos saredzēti arī skolotāji (7%) un vecāki (5%). ■ No tiem nedaudzajiem (5% no skolēniem), kas anonīmajā aptaujā atzinušies, ka darījuši pāri citiem, uz jautājumu "Kā tajā brīdī juties?" populārākās atbildes bija - vainīgs un dusmīgs. ■ Uz jautājumu "Ja tevi kāds apsmietu vai aizvainotu nākotnē, kā tu gribētu saņemt palīdzību?" vairāk nekā puse - 55% - minējuši sarunas ar vecākiem, vēl 37% - ar draugiem.

742 SKOLOTĀJI NO 50 SKOLĀM:

■ Divas trešdaļas atzina, ka ir novērojuši mobinga situācijas starp skolēniem. Vairāk nekā trešdaļa saka, ka pēdējā gadā ir runājuši ar

skolēniem par mobinga tēmu, taču vēl nedaudz vairāk ir skolotāju, kuri atzinuši, ka par šo jautājumu tiek runāts tikai tad, kad izvērtusies konkrēta situācija.

1824 VECĀKI NO 43 SKOLĀM:

■ Vismaz 62% teic, ka bērns pats izstāstījis par mobinga situācijām, un vēl gandrīz trešdaļa ir pamanījuši pārmaiņas atvases uzvedībā. ■ Ap trešdaļu uzskata, ka pārliecināti zina, kā rīkoties, ja atvase cietusi no mobinga vai arī ir pāridarītājs. Tomēr tās ir subjektīvas atbildes, tādēļ, visticamāk, par reālo situāciju no tā spriest nevaram. ■ 72% norādījuši, ka pēdējā gadā no skolas nav saņēmuši informāciju (izglītošanu) par mobingu. □

ATBALSTS SKOLĒNIEM MOBILAJĀ LIETOTNĒ

Pagaidām vēl eksperimentālā formā tapusi mobilā lietotne #Neklusē, kas radīta, lai sniegtu papildu atbalstu pusaudžiem, kas pieredz vardarbību. Lietotnē čata formā var ziņot par pāridarījumu, saņemt skolas vai Uzticības tālruna psihologa palīdzību. Lietotni var lejupielādēt ikviens, taču pilnā versijā ir pieejama četru pilotskolu audzēkņiem, tostarp arī Raunas vidusskolā. Nākamgad iecerēts programmai pievienot vēl vismaz 50 skolas.

ASAP - tāds ir sociālās kustības "Neklusē" speciālistu izstrādātās metodes nosaukums pieaugušo cīņā ar mobingu jauniešu vidē, kur katrs burts apzīmē vēlamu rīcību.

Atpazīsti jeb saproti, ka tas, kas notiek, ko pieredz vai pat īsteno tavš bērns, ir mobings.

Saproti, kāda ir pašreizējā situācija un kāda tieši ir tava bērna loma.

Aktivizē, meklē pieejamos resursus (skola, NVO, psihologu atbalsts).

Palidzi ne tikai savam bērnam, bet arī citiem, jo "mobings ir vesela ekosistēma".

(N.Sakss-Konstantinovs)

Lappusi sagatavoja
LIGA SALNITE

Projektu finansē
Mediju atbalsta fonds
no Latvijas valsts
budžeta līdzekļiem

MAF
Mediju atbalsta fonds