

VIENAUDŽU VARDARBĪBA





Kas ir vienaudžu vardarbība?

Vienaudžu vardarbība var būt gan vienreizēja situācija, gan ilgstoša, sistemātiska un atkārtota rīcība (bulings), kad bērns vai pusaudzis tiek apcelts, pazemots, ignorēts vai fiziski aizskarts no citu vienaudžu puses.

Tā var būt:

FIZISKA

sišana, grūstīšana, spļaušana virsū utt.;

EMOCIONĀLA

izsmiešana, izolēšana, draudi, apsūkāšanās utt.;

SEKSUĀLA

iesaistīšana nevēlamās seksuālās darbībās, sekstings utt.;

DIGITĀLA

apvainojumi sociālajos tīklos, neslavas celšana utt.

Kā atšķirt konfliktu no bulinga?

Konflikts starp vienaudžiem parasti ir gadījuma rakstura, un tajā abām pusēm ir līdzvērtīga vara. Piemēram, divi klasesbiedri sāk strīdēties un apvainot viens otru, varbūt pat grūstās un iesit, līdz iejaucas citi klasesbiedri vai skolotājs. Šāda situācija tiek uzskatīta par konfliktu, jo tas ir

vienreizējs notikums, iesaistīti tikai divi cilvēki un nevienam nav pārkuma pār otru.

Savukārt bulings ir sistemātiska un apzināta cita pazemošana, kur vienai pusei ir lielāka vara vai ietekme.

Piemēram:

viens skolēns sāk apsaukāt klasesbiedru, pēc tam pievienojas vēl vairāki klasesbiedri un viņi kopā turpina aizskart un fiziski iespaidot šo bērnu. Ja šāda rīcība atkārtojas ikdienā, tad tas nepārprotami ir **BULINGA GADĪJUMS.**

Būtiski atcerēties, ka bulings ir vardarbīgas uzvedības forma, kas nopietni apdraud upura veselību un drošību. Dažkārt šāda rīcībai var būt arī krimināltiesiskas sekas (Kipāne, 2020).

Kā pamanīt, ka Tu, Tavs draugs vai kāds cits jaunietis ir upuris?

Vienaudžu vardarbība mūsdienās notiek bieži, tāpēc ir ļoti svarīgi atpazīt situācijas, kurās Tu vai kāds cits ir kļuvis par upuri. Latvijā pētījumi rāda, ka 40,2 % skolēnu vismaz reizi divu mēnešu laikā saskaras ar bulingu, bet 21,8 % - ar kiberbulingu (RSU, 2023).

Ir svarīgi zināt, ka vienaudžu vardarbības upuris ne vienmēr pats atklāti pasaka, ka cieš. Bieži jaunietis jūtas apkaunots, vainīgs vai baidās, ka situācija kļūs vēl sliktāka, ja viņš par to pastāstīs. Tāpēc būtiski pievērst uzmanību uzvedības un emocionālajām

izmaiņām gan sevī, gan draugos un klasesbiedros. Dažkārt šīs pazīmes ir ļoti redzamas, piemēram, bojātas mantas vai atklāti apsmiešanas gadījumi, tomēr nereti šādas situācijas ir ievērojami grūtāk pamanīt – klusēšana, noslēgšanās vai pēkšņa nevēlēšanās doties uz skolu. Jo agrāk šīs pazīmes tiek pamanītas, jo ātrāk iespējams palīdzēt un pasargāt jaunieci no turpmākas vardarbības. Lūk, ir saraksts ar dažām pazīmēm, par ko būtu vērts aizdomāties



UZVEDĪBĀ:

- Nevēlas iet uz skolu vai kādām nodarbībām.
- Cenšas izvairīties no konkrētiem bērniem.
- Atsakās piedalīties kopīgās aktivitātēs ar citiem bērniem, kļūst noslēgts.
- Bieži pavada laiku viens pats skolā vai ārpus skolas.

EMOCIJĀS UN KOMUNIKĀCIJĀ:

- Bieži skumjš, nomākts vai viegli aizkaitināms.
- Strauji mainās garastāvoklis.
- Zaudē interesi par hobijiem vai draudzību.
- Retāk runā ar ģimeni vai draugiem par savu ikdienu.

FIZISKĀS PAZĪMES:

- Mantas regulāri pazūd vai tiek sabojātas.
- Ir neskaidras traumas, skrāpējumi vai zilumi, kurus bērns nevar vai nevēlas izskaidrot.
- Sūdzas par galvassāpēm, vēdersāpēm, sliktu dūšu, bet ārsts neatrod veselības problēmas.

SKOLAS DZĪVĒ:

- Pasliktinās sekmes vai koncentrēšanās spēja.
- Bieži kavē skolu vai meklē iemeslus, lai paliktu mājās.
- Nevēlas runāt ar klasesbiedriem un/vai skolotājiem

(StopBullying.gov, 2023)

Ko darīt, ja Tev šķiet, ka kāds jauniets ir vardarbības upuris?

RUNĀ AR UZTICAMU PIEAUGUŠO

(skolotāju, vecākiem, radniekiem, skolas psihologu vai sociālo pedagogu) par aizdomām, ka Tu vai kāds cits jauniets ir kļuvis par vienaudžu vardarbības upuri.

APRUNĀJIES AR ŠO JAUNIETI

Pajautā kā viņam klājas, pasaki, ka tas nav pareizi kā pret šo jaunieta izturas un saki, ka esi gatavs viņam palīdzēt. Mudini viņu, lai viņš vēršas pie uzticama pieaugušā un pastāsta par savu situāciju.

JA REDZI, KA KĀDU APCEĻ, NEIGNORĒ TO – PIEVĒRS TAM UZMANĪBU

Jebkāda veida uzmanības piesaistīšana tam, ka kāds cits kādam dara pāri ir pirmais solis uz šīs darbības apturēšanu. Vardarbībai patīk klusums - ja jauniešiem, kuri citiem nodara pāri, netiek nekādā veidā pateikts, ka tas ir nepareizi, tad viņi turpinās šo vardarbību.

Ko nedarīt?

NEATBILDĒT AR VARDARBĪBU

Vardarbība rada tikai vēl vairāk vardarbības. Lielākā daļa jauniešu, kas dara pāri citiem, paši kādreiz ir bijuši upuri, tāpēc sodīt viņus ar atbilstošu problēmu neatrisinās. Turklāt, ja Tu atbildēsi ar vardarbību, ļoti iespējams, ka pret Tevi tā kļūs vēl spēcīgāka.

NEKLUSĒT

Klusēšana tikai ļauj vardarbībai turpināties.

NEVAINO SEVI VAI UPURI PAR TO, KAS NOTIEK

Daudzi bērni un pusaudži, kas cieš no vienaudžu vardarbības, sāk domāt: "Varbūt ar mani kaut kas nav kārtībā, tāpēc mani apceļ?" vai "Es pats esmu vainīgs, ka ar mani tā notiek." Šīs domas ir grūti panesamas, bet svarīgi atcerēties - vainīgs nav upuris, bet gan tas, kurš dara pāri. Bulings vienmēr ir tikai pāridarītāja apzināta izvēle aizskart citu, un tas neko neliecina par to kādi ir upuri un tā nekādā veidā nav viņu vaina.

(Thornberg, Wanstrom, 2018).

Ko darīt, ja Tevi apceļ vai pazemo?

Ja Tevi apceļ vai pazemo, svarīgākais ir atcerēties, ka **Tu neesi viens un Tev ir tiesības uz drošību** un cieņu. **Neklusē** par to, kas notiek – pastāsti uzticamam pieaugušajam, piemēram, vecākiem, skolotājam vai psihologam, jo tā nav sūdzēšanās, bet rūpes par savu labklājību un drošību. **Centies būt kopā ar draugiem** un meklēt viņu atbalstu, jo vienatnē tikt galā ar bulingu ir daudz grūtāk. **Dalies ar saviem pārdzīvojumiem** ar draugiem, jo

varbūt viņi arī ir pārcietuši bulingu un kopā Jums būs vieglāk tikt tam cauri. Ja jūties pietiekami droši, vari stingri un skaidri pateikt pāridarītājam, ka viņa uzvedība nav pieņemama, piemēram, sakot: **“Beidz tā darīt, man tas nepatīk.”** Bulinga situācijās palīdz arī **izvairīšanās no vietām vai brīžiem**, kad vari palikt viens ar cilvēku, kurš dara pāri. Ja apcelšana notiek internetā, **saglabā ziņas vai uztaisi ekrānuzņēmumus**, lai varētu tos parādīt pieaugušajiem.

Un pats svarīgākais-

NEKAD NEVAINO SEVI un neuzskati, ka Tev tas ir jāpacieš. Problēma nav Tevī – tā ir tajā, kurš izvēlas izturēties vardarbīgi.

Kā Tu vari atbalstīt vardarbībā cietušu jaunieti?



UZKLAUSI BEZ TIESĀŠANAS - Esi pacietīgs un klausies, ko viņš stāsta. Nesaki, ka cietušais pats ir vainīgs un neapsūdzi viņu – atbalsts nozīmē sapratni, ne kritiku.

PARĀDI, KA VIŅŠ NAV VIENS - Pastāsti, ka vardarbība nav viņa vaina. Atgādini, ka ir pieaugušie un speciālisti, kas var palīdzēt.

PIEDĀVĀ RISINĀJUMUS - Palīdzi meklēt uzticamus pieaugušos: skolotājus, ģimenes locekļus, konsultantus, kur jauniešs var pastāstīt par savu problēmu. Iesaki cietušajam zvanīt uz Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111 vai Bērnu un Pusaudžu resursa centra mentālās veselības tālruni 25737363 vai doties pie mentālās veselības speciālista.

RESPEKTĒ CIETUŠĀ LĒMUMUS - Atbalsts nenozīmē piespiest darīt to, ko viņš nevēlas. Piedāvā palīdzību, bet ļauj izvēlēties, kā rīkoties. Cietušajam pašam ir jāvēlas, lai viņam palīdz. Ja viņš norāda, ka viņam Tava palīdzība nav vajadzīga vai pat tā viņam kaitē, tad respektē šo viņa lēmumu. Svarīgi norādīt, ka tas neattiecas uz situācijām, kad jauniešs draud nopietns apdraudējums dzīvībai vai veselībai. Šādos gadījumos ir būtiski nekavējoties informēt pieaugušos par notiekošo, jo labāk īslaicīgi dusmīgs draugs nekā neatgriezeniski zaudēts.

SEKO LĪDZI CIETUŠĀ DROŠĪBAI UN VESELĪBAI - Ja pastāv risks cietušā veselībai vai dzīvībai, nekavējoties informē pieaugušo vai zvani 113.



Veselīgas konfliktrisināšanas prasmes

Konflikti starp vienaudžiem ir normāla un neizbēgama dzīves sastāvdaļa, jo katrs cilvēks ir atšķirīgs, un domas, intereses vai jūtas dažkārt var nesakrist. Tomēr konflikts pats par sevi nav negatīvs — tas kļūst problemātisks tikai tad, ja tas tiek risināts vardarbīgā vai destruktīvā veidā, piemēram, ar apcelšanu, draudiem vai fizisku agresiju. Veselīgas konfliktrisināšanas prasmes palīdz jauniešiem ne tikai novērst vardarbības eskalāciju, bet arī veidot cieņpilnas, drošas un atbalstošas

attiecības ar vienaudžiem. Šo prasmju apguve ļauj jauniešiem mācīties izteikt savas jūtas un vajadzības skaidri un saprotami, klausīties otru cilvēku, meklēt kompromisus, pārvaldīt dusmas un stresu, kā arī sadarboties, lai rastu risinājumus, kas apmierina abas puses. Mācīšanās pārvaldīt konfliktus konstruktīvā veidā ne tikai samazina stresu un uzlabo emocionālo labsajūtu, bet arī veicina sociālo prasmi attiecībās ar vienaudžiem, stiprina uzticēšanos un rada drošāku vidi skolā un klasē.

(Johnson, Johnson, 2012)

Lai veiksmīgi risinātu jebkuru konfliktu jauniešiem būtu jāpārvalda šīs piecas galvenās prasmes:

Komunikācija – jāspēj skaidri un mierīgi izteikt savas jūtas un vajadzības, klausīties otru personu bez pārtraukšanas;

Empātija – censties saprast otras puses perspektīvu, novērtēt viņu jūtas un emocijas;

Kompromiss un sadarbība – meklēt risinājumus, kas apmierina abas puses, nevis mēģināt uzspiest savu viedokli vai piekāpties otrai pusei;

Pašsavaldība – mācīties kontrolēt impulsus, dusmas un negatīvās emocijas konflikta laikā;

Vēršanās pie pieaugušajiem – ja konflikts kļūst intensīvs vai ilgstošs, meklēt palīdzību no skolotājiem, skolas psihologa vai uzticama pieaugušā ir svarīga prasme, jo jauniešiem bieži vien pietrūkst spēju veiksmīgi risināt konfliktus vieni pašiem, bet ja iesaistās pieaugušais, cenšoties izprast konfliktu bez konfrontācijas, tas palīdz abām pusēm atrast risinājumu daudz vieglāk.

(Deutsch, 2011)



Kur meklēt palīdzību?

Ir ļoti svarīgi zināt, pie kā vērsties, ja jūties apdraudēts, nomākts vai saskaroties ar vardarbību. Šie numuri palīdz saņemt palīdzību ātri un droši:

116111

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis vai mobilā aplikācija
“Uzticības tālrunis”

šeit vari zvanīt vai rakstīt, ja vēlies runāt ar kādu par savām problēmām, baiļu vai vardarbības pieredzi. Telefona sarunas ir konfidenciālas – Tavs stāsts netiks izplatīts.

25737363

Bērnu un pusaudžu resursu centra mentālās veselības tālrunis

šeit var saņemt padomu par emocionālo labsajūtu, stresu, trauksmi vai jebkādām grūtībām, kas ietekmē Tavu mentālo veselību, kā arī psihoemocionālu atbalstu saistībā ar krīzes situācijām.

66016001

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis

var zvanīt, ja nepieciešama medicīniskā vai veselības saistīta konsultācija. Ģimenes ārsts var ieteikt, kā rīkoties un kur vērsties tālāk.

113

Veselības apdraudējuma gadījumā

uz šo numuru zvani **ārkārtas situācijās**, kad nepieciešama tūlītēja medicīniskā palīdzība.

Kopsavilkums

Vienaudžu vardarbība var parādīties dažādos veidos – fiziski, seksuāli, emocionāli vai digitāli. Tā var radīt sāpes, bailes vai nevēlēšanos apmeklēt skolu, un ietekmēt pašvērtējumu un attiecības ar citiem.

Ir svarīgi atpazīt vardarbību un zināt, ka Tu neesi viens. Meklējot palīdzību pie uzticamiem pieaugušajiem vai draugiem, Tu vari aizsargāt sevi un citus. Tāpat svarīgi ir censties risināt konfliktus mierīgi, būt draudzīgam

un atbalstošam vienaudžiem, jo katrs var palīdzēt radīt drošāku un cieņpilnāku vidi.

Atceries – vardarbība nav pieņemama, un kopā mēs varam padarīt skolu un vidi, kurā uzturas jaunieši drošāku visiem. Tev ir tiesības uz drošu vidi skolā un ārpus tās. Meklē palīdzību, ja Tevi aizskar un atbalsti citus, kas cieš no bulinga!

Izmantotie literatūras avoti

1. Deutsch, M. (2011). The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. Yale University Press. https://www.academia.edu/16348168/The_resolution_of_conflict_Constructive_and_destructive_processes_by_Morton_Deutsch
2. Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2012). Creative Controversy: Intellectual Challenge in the Classroom. Interaction Book Company. https://www.researchgate.net/publication/299914215_Constructive_Controversy_Teaching_Students_How_to_Think_Creatively
3. Kipāne, I. (2020). Bulinga izpausmes skolā: kriminoloģiskās problēmasaspekti. Rīga: Latvijas Universitātes izdevniecība. <https://science.rsu.lv/en/publications/bulinga-izpausmes-skol%C4%81-kriminolo%C4%A3isk%C4%81s-probl%C4%93mas>
4. RSU. (2023). Profilakses un agrīnās intervences programmas KiVa monitoringa pētījums "PAR PĀRIDARĪJUMU IZPLATĪBU SKOLĒNU VIDĪ" Rīgas Stradiņa universitāte. https://ppdb.mk.gov.lv/wp-content/uploads/2023/10/KiVa_monitoringa_petijuma_par_paridarijumu_izplatibu_skolenu_vidu_gala_zinojums_2023.pdf
5. StopBullying.gov. (2023). Recognize the Signs of Bullying. <https://www.stopbullying.gov/resources/get-help-now>
6. Thornberg, R., & Wänström, L. (2018). Bullying and its association with altruism toward victims, blaming the victims and classroom prevalence of bystander behaviors: A multilevel analysis. Social Psychology of Education, 21(1), 201–221. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9457-7>
7. UNESCO. (2019). Global Education Monitoring Report: Behind the Numbers – Ending School Violence and Bullying. Paris: UNESCO. <https://doi.org/10.54675/TRVR4270>



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



PUSAUDŽU
RESURSU
CENTRS