

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.) (UNESCO, 2019).

Kā atšķirt konfliktu no bulinga?

Konflikts starp bērniem vai pusaudžiem parasti ir gadījuma rakstura, un tajā abām pusēm ir līdzvērtīga vara. Savukārt bulings ir sistemātiska un apzināta cita pazemošana, kur vienai pusei ir lielāka ietekme. Vecākiem ir svarīgi saprast, ka bulings nav tikai “strīds starp bērniem”, bet nopietna vardarbības forma, tāpēc ir svarīgi šo uztvert nopietni un palīdzēt savam bērnam, ja viņš ir bijis bulinga upuris, kā arī palīdzēt

mainīt sava bērna uzvedību, ja viņš pats dara pāri citiem bērniem. Būtiski atcerēties, ka bulings ir vardarbīgas uzvedības forma, kas nopietni apdraud upura veselību un drošību. Dažkārt šādai rīcībai var būt arī krimināltiesiskas sekas (Kipāne, 2020). Šeit ir tabula ar pazīmēm, kas vecākiem var palīdzēt atšķirt bulingu no parasta vienaudžu konflikta:

PARASTS VIENAUDŽU KONFLIKTS

Vienlīdzīga spēka pozīcijas

Notiek vienreiz vai tikai dažreiz

Nejaušs

Nav nopietns

Abas puses reaģē emocionāli līdzīgi

Nevēlas iegūt varu vai uzmanību

Jūt nožēlu un uzņemas atbildību

Cenšas atrisināt problēmu

BULINGS

Spēka nevienlīdzība

Atkārtotas negatīvas darbības

Apzināts

Nopietns, ar fiziska vai emocionāla kaitējuma draudiem

Spēcīga emocionāla reakcija no upura, bet maz vai nekāda reakcija no pāridarītāja

Vēlas iegūt varu, kontroli vai materiālas lietas

Nav nožēlas, vaino upuri

Neizrāda centienus problēmu risināt

Kā pamanīt, ka bērns cieš no vienaudžu vardarbības?

Vienaudžu vardarbība mūsdienās notiek bieži, tāpēc ir ļoti svarīgi atpazīt situācijas, kurās bērns kļūst par vienaudžu vardarbības 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 jaunieši jūtas apkaunoti, vainīgi vai baidās, ka situācija kļūs vēl sliktāka, ja viņš par to pastāstīs. Vecākiem svarīgi pievērst uzmanību izmaiņām

bērna uzvedībā, emocijās un ikdienā. Dažkārt šīs pazīmes ir ļoti redzamas, piemēram, bērnam ir bojātas mantas vai parādījušies zilumi uz ķermeņa, tomēr nereti šādas situācijas ir ievērojami grūtāk pamanīt, tāpēc par vardarbību pret bērnu var norādīt arī bērna klusēšana, noslēgšanās vai pēkšņa nevēlēšanās doties uz skolu. Jo agrāk šīs pazīmes tiek pamanītas, jo ātrāk iespējams palīdzēt un pasargāt jaunieši no turpmākas vardarbības. Lūk, ir saraksts ar dažām pazīmēm, par ko vērts ir 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.

Ko darīt vecākam, ja šķiet, ka Tavs bērns ir vardarbības upuris?

Ja vecāks pamana, ka bērns cieš no vienaudžu vardarbības, svarīgākais ir atbalstīt bērnu un reaģēt. Svarīgi saglabāt mieru un parādīt, ka bērns nav viens šajā situācijā. Šeit ir rekomendācijas, ko vecākiem vajadzētu darīt, ja ir aizdomas, ka bērns cieš no vienaudžu vardarbības:

Uzklausiet bērnu bez pārmetumiem, ļaujiet viņam izstāstīt notikušo. Kad bērns dalās ar grūtām pieredzēm, vecāku galvenais uzdevums ir būt klātesošiem un pieņemošiem. Nedrīkst kritizēt vai pārmest bērnam, kurš ir bijis vienaudžu vardarbības upuris, ka bērns „nav bijis pietiekami drosmīgs” vai „pats bijis vainīgs”. Tā vietā ir svarīgi ļaut viņam mierīgi izstāstīt visu notikušo saviem vārdiem, uzdot atvērtus jautājumus un dot laiku, lai bērns justos sadzirdēts.

Norādiet, ka vardarbība nav bērna vaina. Bērni, kas cieš no vienaudžu vardarbības, bieži jūtas vainīgi un domā, ka ar viņiem kaut kas nav kārtībā. Vecākiem ir svarīgi skaidri pateikt, ka vardarbība nekad nav upura vaina. Šāda pārlicenoša nostāja palīdz bērnam mazināt kauna sajūtu un stiprina viņa pašvērtējumu, parādot, ka atbildība vienmēr gulstas uz pāridarītāju, un tieši pāridarītāja rīcība ir nepareiza.

Palīdziet bērnam spert nākamos soļus – runāt ar skolu, psihologu, meklēt atbalstu. Svarīgi, lai bērns saprastu, ka viņam nav jātiek galā vienatnē. Kopā ar bērnu var izrunāt, kas būtu pirmais solis, piemēram, saruna ar skolotāju, skolas psihologu vai doties meklēt psiholoģisko atbalstu pie speciālista, piemēram, pieteikties konsultācijā Bērnu un pusaudžu resursu centrā. Vecākiem ieteicams piedāvāt, ka viņi var doties līdzi, ja bērnam tas palīdz justies drošāk. Šādi bērns redz, ka risinājumi ir iespējami un palīdzība ir pieejama.

Informējiet skolas personālu un sadarbojieties ar skolotājiem vai atbalsta speciālistiem. Vecākiem jārīkojas kā bērna aizstāvjiem un atbalsta personām. Ja rodas aizdomas, ka skolā pret bērnu ir notikusi vardarbība vai tiek pamanītas vardarbības pazīmes pēc bērna atnākšanas mājās no skolas, par tām nekavējoties jāinformē skolas darbinieki – klases audzinātājs, skolas psihologs vai sociālais pedagogs. Atklātība un sadarbība ar skolu palīdz veidot atbalsta mehānismu cietušajam bērnam, kā arī tas palīdz izprast un risināt vardarbības cēloni vai cēloņus, turklāt cietušais bērns šajā situācijā redz, ka viņa drošību un labklājību cenšas atrisināt visi iesaistītie pieaugušie, tādējādi radot bērnam lielāku drošības sajūtu šajā grūtajā situācijā.

Izvairieties pārmest bērnam vai ieteikt viņam ignorēt pāridarītājus – tas var radīt vēl lielāku problēmu. Frāzes kā „neņem galvā” vai „vienkārši ignorē viņus” var radīt bērnam sajūtu, ka viņa problēmas un vardarbība pret viņu netiek uztverta nopietni. Šāda pieeja ne tikai nemazina vardarbību, bet var pastiprināt bērna vientulības un bezpalīdzības sajūtu, kas var novest pie tā, ka arī pēc atkārtotiem un pat pēc smagākiem pārkāpumiem bērns nevēlēsies vērsties ne pie saviem vecākiem, ne pie citiem pieaugušajiem, jo uzskatīs, ka pieaugušie tāpat ignorēs viņa problēmas un neko nedarīs, lai palīdzētu tās atrisināt. Vecākiem ir svarīgi parādīt, ka viņi uztver jebkuru vardarbības situāciju nopietni un ir gatavi palīdzēt, un kopā ar bērnu un citiem pieaugušajiem meklēt risinājumus, lai palīdzētu bērnam justies drošāk.



Ko darīt, ja jūsu bērns dara pāri citiem vienaudžiem?

Ne vienmēr vardarbībā iesaistītais bērns ir tikai upuris – reizēm vecāki atklāj, ka viņu bērns pats dara pāri saviem vienaudžiem. Šādā gadījumā svarīgi neslēpties aiz aizbildinājumiem un neattaisnot uzvedību, bet gan palīdzēt bērnam apzināties savas rīcības sekas un mācīt atbildīgas uzvedības modeļus. Pētījumi rāda, ka bērni, kas nodarbojas

ar bulingu, paši biežāk saskaras ar mācību grūtībām, uzvedības problēmām, sociālās adaptācijas riskiem un lielāku varbūtību nonākt likumpārkāpumos pieaugušā vecumā (Ganesan u.c., 2021). Tas nozīmē, ka savlaicīga vecāku rīcība ir būtiska ne tikai cietušo bērnu aizsardzībai, bet arī paša pāridarītāja labklājībai nākotnē.

Rekomendācijas, ko vecākiem darīt, ja viņu bērns dara pāri citiem vienaudžiem:

- Neattaisnojiet sava bērna vardarbību ar frāzēm „tā visi dara” vai „viņš tikai jokoja”. Vardarbību normalizējošas vai noniecinošas frāzes mazina bērna atbildības sajūtu un iedrošina bērnu turpināt

negatīvu uzvedību. Vecākiem ir svarīgi parādīt, ka jebkura vardarbības forma – fiziska, emocionāla, seksuāla vai digitāla ir nopietna un nepieņemama.

- Runājiet ar bērnu par vardarbību no upura perspektīvas. Atklāti runājiet ar bērnu kā viņa negatīvā rīcība ietekmē upuri. Sarunās ar bērnu būtiski palīdzēt viņam apzināties, kā upuris jūtas un kādas ilgtermiņa sekas upurim šāda uzvedība var radīt. Šādas sarunas attīsta empātiju un veicina atbildīgāku rīcību.
- Runājiet ar bērnu par iespējamām sekām. Vienlaikus ir jāparāda, ka vardarbīgai rīcībai ir arī sekas pašam bērnam, kurš to dara, piemēram, palielinās konfliktsituāciju un sodu risks skolā, bērns tiek uztverts kā “problēmbērns”, paaugstināts risks pašam saskarties ar emocionālām problēmām, piemēram, dusmu kontroles grūtībām, var rasties grūtības veidot draudzīgas, uzticības pilnas attiecības ar vienaudžiem, var pieaugt iespēja iesaistīties antisociālā uzvedībā, piemēram, likumpārkāpumos pusaudžu vai pieaugušo vecumā. Izskaidrojiet, kas ir likumpārkāpumi, par ko ir paredzēta administratīvā un kriminālatbildība, kad tā stājas spēkā un kādas ir šo atbildību sekas, ja bērns nodara pāri citiem vienaudžiem.
- Nosakiet skaidras robežas un piemērojiet saprātīgas sekas par pāridarījumu. Bērnam jāzina, ka vardarbība nav pieļaujama un tai būs sekas arī ģimenē. Sekām jābūt skaidri izskaidrotām, taisnīgām un konsekventām, piemēram, ierobežojumi digitālajām aktivitātēm vai pienākumu palielināšana mājās. Tas palīdz bērnam saprast, ka viņa uzvedība ir nepareiza. Šī negatīvā uzvedība rada reālas sekas pašam bērnam un viņam būtu jāmaina sava uzvedība, lai tā ir sociāli atbilstoša, kā arī veicina izpratni, ka uzvedības maiņa ir nepieciešama paša labklājības un attiecību kvalitātes uzlabošanai.
- Sadarbojieties ar skolu un atbalsta speciālistiem. Ja bērns vardarbību pret vienaudžiem lielākoties īsteno skolā, tad efektīvi risinājumi iespējami tikai ciešā sadarbībā starp vecākiem un skolu. Vecākiem ieteicams runāt ar klases audzinātāju, skolas psihologu vai sociālo pedagogu, lai vienotos par kopīgu atbalsta stratēģiju. Skolas līmenī bieži tiek izmantotas programmas, kas palīdz attīstīt bērnu sociālās prasmes un empātiju (piemēram, programma KiVa), kas savukārt samazina vardarbīgas uzvedības risku un bulingu skolā.



Kā palīdzēt bērnam apgūt veselīgas konfliktrisināšanas prasmes?

Konflikti starp bērniem un vienaudžiem ir pilnīgi normāla un neizbēgama dzīves sastāvdaļa. Katrs cilvēks ir atšķirīgs, un dažkārt domas, intereses vai jūtas var nesakrist. Konflikts pats par sevi nav negatīvs — tas kļūst problemātisks tikai tad, ja tiek risināts vardarbīgā vai destruktīvā veidā, piemēram, ar apcelšanu, draudiem vai fizisku agresiju. Ja mūsu bērni apgūst veselīgas konfliktrisināšanas prasmes, tas palīdz ne tikai novērst vardarbības eskalāciju, bet arī veidot cieņpilnas, drošas un atbalstošas

attiecības ar vienaudžiem. Šīs prasmes ļauj bērniem mācīties izteikt savas jūtas un vajadzības saprotami, klausīties otru cilvēku, meklēt kompromisus, pārvaldīt dusmas un stresu, kā arī sadarbīties, lai rastu risinājumus, kas apmierina abas puses. Kad bērni iemācās konstruktīvi pārvaldīt konfliktus, tas ne tikai samazina stresu un uzlabo emocionālo lab-sajūtu, bet arī stiprina sociālās prasmes, uzticēšanos un drošības sajūtu skolā (Johnson, Johnson, 2012).

Lai bērns veiksmīgi spētu risināt konfliktus, viņam jāapgūst šādas piecas galvenās prasmes:

- **Komunikācija** – spēju skaidri un mierīgi izteikt savas jūtas un vajadzības, kā arī klausīties otru cilvēku bez pārtraukšanas;
- **Empātija** – mēģināt saprast otras puses perspektīvu un novērtēt viņu jūtas;
- **Kompromiss un sadarbība** – meklēt risinājumus, kas apmierina abas puses, nevis censties uzspiest savu viedokli;
- **Pašsavaldība** – kontrolēt impulsus, dusmas un negatīvās emocijas konflikta laikā;
- **Vēršanās pie pieaugušajiem** – ja konflikts kļūst intensīvs vai ilgstošs, meklēt palīdzību pie skolotājiem, skolas psihologa vai uzticama pieaugušā ir svarīga prasme. Tā kā jauniešiem nereti pietrūkst prasmes veiksmīgi risināt konfliktus pašiem, ir svarīgi iesaistīt pieaugušo, kurš bez konfrontācijas palīdz abām pusēm vieglāk atrast risinājumu. (Deutsch, 2011).

Vecāki var palīdzēt bērnam šīs prasmes apgūt ne tikai ar sarunām mājās, bet arī sadarbojoties ar skolotājiem un atbalstot aktivitātes skolā. Praktiskā pieredze, kur bērns var izmēģināt, reflektēt un analizēt savas jūtas, domas un rīcību, ir ļoti vērtīga.

Skolā vai mājās vecāki var izmantot dažādas aktivitātes, kas palīdz bērnam trenēt komunikāciju, empātiju, sadarbību, pašsavaldību un prasmi lūgt palīdzību:

- **Lomu spēles** – kopā ar bērnu izspēlēt konfliktu situācijas, mācoties izteikt savas jūtas, emocijas un domas;
- **Diskusijas un debates ģimenē** – trenēt mierīgu domu, viedokļa izteikšanu un aktīvu klausīšanos;
- **Kompromisa meklēšana** – kopīgi meklēt risinājumus, kas apmierina visus, mācoties kompromisu;
- **Perspektīvas maiņas vingrinājumi** – analizēt situāciju no otras puses skatupunkta;
- **Emociju regulēšana** – bērnam var palīdzēt elpošanas vai dusmu kontroles vingrinājumi, kas nomierina ķermeni. Ļoti nozīmīgs ir arī vecāka pozitīvais piemērs, parādot, kā viņš pats tiek galā ar stresu vai pārslodzi. Ikdienā noder arī emociju atpazīšana un nosaukšana vārdos, lai bērns iemācītos labāk saprast, ko pats jūt;
- **Diskusijas par vecāku un pieaugušo iesaisti** – skaidrot, kā un kad vērsties pie vecākiem, skolotājiem, skolas psihologa, ja konflikts starp bērnu un citu vienaudzi (vai vienaudžiem) kļūst pārāk intensīvs un bērns to nevar vairs kontrolēt.

Kad vecāki regulāri atbalsta savu bērnu un māca viņam (arī paši to darot un mācoties) šīs prasmes, viņi palīdz bērnam ne tikai risināt konfliktus, bet arī augt par empātisku, atbildīgu un emocionāli inteligentu cilvēku.





Kur meklēt palīdzību?

Ir ļoti svarīgi, lai vecāki zinātu, pie kā vērsties, ja viņu bērns jūtas apdraudēts, nomākts vai saskaroties ar vardarbību. Tāpat bērniem jāzina, kur meklēt palīdzību drošā un ātrā veidā. Šie resursi ir pieejami gan bērniem, gan vecākiem, ja nepieciešams padoms vai atbalsts, šie numuri palīdz saņemt palīdzību ātri un droši:

116111

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

bērns var zvanīt vai rakstīt, lai izstāstītu par savu konfliktsituāciju, bailēm, problēmām vai vardarbības pieredzi. Telefona sarunas ir konfidenciālas – bērna stāsts netiks izplatīts. Vecāki var izmantot šo līniju, lai saņemtu padomu, kā atbalstīt savu bērnu.

25737363

Bērnu un pusaudžu resursu centra mentālās veselības tālrunis

bērns var saņemt padomu par emocionālo labsajūtu, stresu, trauksmi vai citām grūtībām, kas ietekmē mentālo veselību, kā arī psihoemocionālu atbalstu krīzes situācijās. Vecāki var vērsties pēc konsultācijas, lai saprastu, kā palīdzēt bērnam vai risināt situāciju.

66016001

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis

zvani, ja nepieciešama medicīniskā vai veselības saistīta konsultācija. Ģimenes ārsts var ieteikt, kā rīkoties un kur vērsties tālāk, lai bērns saņemtu nepieciešamo atbalstu.

113

Veselības apdraudējuma gadījumā

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

Kopsavilkums

Vienaudžu vardarbība var izpausties dažādos veidos – fiziski, seksuāli, emocionāli vai digitāli. Tā var radīt bērnam sāpes, bailes, nevēlēšanos iet uz skolu, kā arī ietekmēt viņa pašvērtējumu un attiecības ar vienaudžiem.

Ir svarīgi, lai vecāki spētu atpazīt vardarbības pazīmes un, ja tās tiek konstatētas, tad parādīt bērnam, ka bērns nav viens šajā situācijā. Meklējot palīdzību pie vecākiem vai uzticamiem cilvēkiem – skolas personāla vai draugiem, bērns var aizsargāt sevi un citus.

Vecāki var palīdzēt bērnam mācīties risināt konfliktus mierīgi, būt draudzīgam un empātiskam

pret vienaudžiem. Katrs vecāks var ietekmēt bērna labsajūtu, ja bērns ir vardarbības upuris, ar savu rīcību parādot, ka vecāks ir kopā ar bērnu un radot viņam drošības sajūtu.

Ir svarīgi atgādināt bērnam: vardarbība nav pieņemama, un viņam ir tiesības uz drošu vidi ne tikai mājās, bet arī skolā un citās publiskās vietās, kur viņš satiekas ar vienaudžiem, kā arī internetā. Vecāki var atbalstīt bērnu, mācot viņam meklēt palīdzību, ja viņš cieš no vienaudžu vardarbības, un palīdzēt bērnam mainīt savu rīcību, ja viņš dara pāri citiem vienaudžiem.

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. District of Columbia Office of Human Rights. (2017). Bullying Prevention Guidelines. <https://ohr.dc.gov/page/bullying-prevention-guidelines>
3. Ganesan, K., Shakoore, S., Wertz, J., Agnew-Blais, J., Bowes, L., Jaffee, S. R., Matthews, T., & Arseneault, L. (2021). Bullying behaviours and other conduct problems: Longitudinal investigation of their independent associations with risk factors and later outcomes. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(11), 2041–2052. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02062-4>
4. 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
5. Kipāne, I. (2020). Bulinga izpausmes skolā: kriminoloģiskās problēmasaspekti. Rīga: Latvijas Universitātes izdevniecība. <https://science.rsu.lv/en/publications/bulinga-iz-pausmes-skol%C4%81-kriminolo%C4%A3isk%C4%81s-probl%C4%93mas>
6. RSU. (2023). Profilakses un agrīnās intervences programmas KiVa monitoringa pētījums “PAR PĀRIDARĪJUMU IZPLATĪBU SKOLĒNU VIDŪ” 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
7. StopBullying.gov. (2023). Recognize the Signs of Bullying. <https://www.stopbullying.gov/resources/get-help-now>
8. 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