



Cienījamie vecāki,

Nav noslēpums, ka vardarbība starp vienaudžiem, tostarp bulings, joprojām ir būtiska problēma Latvijas skolās. Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas (OECD) 2018. gadā veiktais [pētījums](#) atklāj satraucošus datus – Latvijā ir visaugstākā bulinga izplatība starp visām Eiropas Savienības valstīm. Vairāk nekā trešdaļa skolēnu vismaz pāris reizi mēnesī piedzīvo emocionālo vai fizisko vardarbību skolā.

Skolas videi ir jābūt drošai, atbalstošai un iedrošinošai. Tai ir jābūt vietai, kurā skolēni var attīstīties vispusīgi, iegūt zināšanas un prasmes, veidot attiecības un gūt pozitīvu pieredzi, kas palīdzētu bērnu izaugsmē. Taču skolēnu savstarpējie pāridarījumi padara skolas gaitas par nepanesamu ikdienas cīņu, kas ietekmē ne tikai aizskartā skolēna vēlmi apmeklēt skolu vai pievērsties mācībām, bet arī viņa psiholoģisko veselību.

2023. gadā Rīgas Stradiņa universitātei apkopojot [pētījuma](#) datus no 127 skolām Latvijā secināts, ka 40,2% skolēnu vismaz vienu reizi pāris mēnešu laikā ir saskārušies ar bulingu. Līdztekus nepatīkamas piezīmes vai apsūkāšanās ķermeņa vai seksualitātes dēļ piedzīvojuši 36,4% skolēnu. Tāpat 34% respondentu atzīst, ka pēdējo mēnešu laikā viņi paši vismaz vienreiz ir darījuši pāri citiem bērniem. Izplatīts ir arī bulings digitālajā vidē – kiberbulings. Pētījumā atklāts, ka 21,8% skolēnu ir kļuvuši par kiberbulinga upuriem. Jāuzsver, ka par kiberbulinga upuriem biežāk kļūst bērni, pret kuriem skolā jau vērstas tradicionālais bulings.

Svarīgs aspekts ir tas, ka bulinga izplatības rādītāji mainās atkarībā no bērna vecuma, un lielāks pāridarītāju īpatsvars ir tieši zēnu un jaunāko klašu skolēnu vidū. Visaugstākie bulinga gadījumu rādītāji – gan cietušo, gan kā pāridarītāju grupā – ir novērojami 2. klašu skolēnu vidū, kur no bulinga cietuši gandrīz trešdaļa skolēnu, savukārt bulingu pret citiem vērsuši aptuveni piektā daļa otrklasnieku. Viszemākie bulinga izplatības rādītāji ir novēroti 9. klašu skolēnu vidū. Tieši tāpēc ir svarīgi jau laikus risināt bulinga problēmu skolās.

**Lai mazinātu šo problēmu, Latvijā darbu ir uzsākusi [KiVa](#) programma, kas vērstā uz bulinga novēršanu un drošas skolas vides veidošanu.** KiVa saimei jau pievienojušās 176 izglītības iestādes, un Jūsu skola ir viena no tām, kas drosmīgi pievienojas šai iniciatīvai, lai radītu drošāku un atbalstošāku vidi saviem skolēniem.

Ilgtermiņā no bulinga cieš pilnīgi visas iesaistītās puses – gan aizskartais bērns, gan viņa pāridarītājs, gan arī tie, kuri tikai novēro situāciju. Vieni kļūst nedroši, nepārliecināti par sevi, dzīvo pastāvīgās bailēs un viņos veidojas trauksme. Bet otri pieņem savu agresīvo uzvedību par normu, un viņos nostiprinās pārliecība, ka ar agresiju iespējams risināt it visu. Savukārt bērni, kuri izvēlas ignorēt problēmu, neiesaistīties un paiet garām, kā pieaugušie izmantos tās pašas problēmu risināšanas stratēģijas, padarot sabiedrību par vienaldzības un agresijas pilnu vietu.

Vide skolā ir nākotnes sabiedrības atspulgs. Tāpēc, lai mazinātu un novērstu pāridarījumu izplatību un radītu cieņpilnu un iekļaujošu vidi, Jūsu skolā šogad tika uzsākta starptautiska bulinga novēršanas programma KiVa, kas radīta Somijā. Skola, kurā mācās Jūsu bērns, ir viena no 176 izglītības iestādēm visā Latvijā, kuras šajā mācību gadā apņēmušās uzsākt aktīvu cīņu pret bulingu.

KiVa programma ir balstīta uz sadarbību starp vecākiem, skolotājiem un skolēniem, tāpēc Jūsu aktīvā līdzdalība ir nenovērtējams ieguldījums. Programma palīdzēs bērniem apgūt nepieciešamās zināšanas un prasmes, lai pretotos vardarbībai, kā arī veidotu stipru pamatu tādām vērtībām kā empātija, sapratne un līdzjūtība. Skolas KiVa komandas pedagogi ir apguvuši KiVa metodes, lai, vienlaikus strādājot gan ar pāridarītāju, gan ar cietušo bērnu risinātu situācijas un nepieļautu to atkārtosanos. Jūsu atbalsts ir būtisks mūsu centieniem veidot skolu, kurā valda cieņa un sapratne, un labestīgas attiecības starp bērniem.

Dati, kas iegūti vairāk nekā 200 Somijas skolās, liecina – pēc pirmā programmas ieviešanas gada KiVa skolās ir izdevies būtiski samazināt fiziskās un emocionālās vardarbības izpausmes, kas mazina arī bulingu virtuālajā vidē. Tāpat dati rāda, ka uzlabojas arī sekmes mācībās un vēlme apmeklēt skolu. 98 % skolēnu, kas cietuši no bulinga un kuriem atbalstu sniedza skolas KiVa komanda, uzskata, ka situācija ir uzlabojusies. Tomēr galvenā programmas veiksmes atslēga ir skolas kolektīva, skolēnu un viņu vecāku aktīva iesaiste, sadarbība un savstarpējs atbalsts.

**Lai veicinātu izpratni par bulingu un [KiVa programmu](#), vēstules pielikumā pievienojam nelielu ceļvedi un faktu lapu. Priecāsimies, ja varēsiet iepazīties ar materiāliem!**

Mēs ticam, ka skolēnu, pedagogu, skolas vadības un Jūsu, vecāku, kopējais ieguldījums dos pozitīvu impulsu KiVa programmas veiksmes stāstam arī pie mums Latvijā. KiVa komanda Latvijā novērtē katra vecāka ieguldīto laiku un mīlestību savā atvasē, un mēs ticam – kopīgi spēsim radīt pozitīvas pārmaiņas šai nozīmīgajā ceļā uz empātijas, sapratnes un līdzjūtības veidošanu mūsu skolā. Vienoti mēs varam sasniegt lieliskus rezultātus, un priecājamies par to, ka Jūs esat ar mums šajā ceļojumā.

Ar cieņu,

KiVa programmas komanda Latvijā

Valsts kancelejas KiVa programmas pilotprojekta koordinatore Dace Valte, e-pasts: [Dace.Valte@mk.gov.lv](mailto:Dace.Valte@mk.gov.lv), tālrunis: 67082975.

KiVa programmas pilotprojekta ieviesēja, Uzvediba.lv vadītāja Līga Bērziņa, e-pasts: [Liga.berzina@outloud.lv](mailto:Liga.berzina@outloud.lv), tālrunis: 29413704.

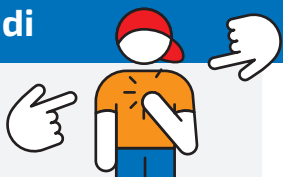
# KiVa Latvijas skolās – mazinām pāridarījumus kopā!



## Kas ir bulings?

Bulings ir grupas fenomens, kas vienlīdz atkarīgs no pāridarītāja rīcības un apkārtējo reakcijas. Bulings nav tikai īslaicīgs konflikts, tā ir apzināta un tīša, atkārtota fiziska vai emocionāla vardarbība, kuras mērķis ir pazemot citu cilvēku, nīrgāties par viņu un sāpināt. Bērībā piedzīvotam bulingam ir nepatīkamas sekas ilgtermiņā, kas ietekmē ne tikai cietušā garīgo veselību, bet atstāj negatīvu ietekmi uz sabiedrību kopumā.

## Bulinga veidi



### Verbālais bulings

apsaukšana, apmelošana utt.



### Fiziskais bulings

grūstīšana, iekautīšana utt.



### Kiberbulings

aizskaršana digitālajā vidē, t.sk. sociālajos medijos, tērēšanas platformās un izziņās.

## KiVa programma

2023./2024. mācību gadā Latvija pievienojas KiVa saimei, apņemoties ieviest Turku Universitātē (Somija) izstrādāto KiVa programmu, kas ir pētījumos un pierādījumos balstīta un starptautiski atzīta metodika bulinga izplatības mazināšanai skolu vidē. Šogad par KiVa skolām kļūst aptuveni 60 Latvijas vispārējās izglītības iestādes (no 1. līdz 9. klasei).

## Fakti par KiVa

KiVa nav īstermiņa projekts, bet gan nerimstoša skolas darba sastāvdaļa bulinga apkarošanā.

KiVa programma ir veiksmīgi ieviesta jau vairāk kā 20 valstīs pasaulē.

Somu valodā KiVa (**K**iusaamisen **V**astainen) nozīmē “pret bulingu” un arī “jauks”, kas arī ir programmas būtība – būt jaukiem vienam pret otru.

## KiVa galvenie elementi ir



### PROFILAKSE

nodarbības skolēniem, kuru laikā bērni uzzina par bulingu, trenē sociālās prasmes un rosina empātiju.



### GADĪJUMA RISINĀŠANA

(intervence) – strukturēts un standartizēts veids, kā skola rīkojas bulinga gadījumā.



### MONITORINGS

ikgadējas aptaujas, kas ļauj digitāli sekot līdzi bulinga izplatības izmaiņām katrā skolā un valstī kopumā.

**Katrai skolai ir sava KiVa komanda, kas risina bulinga gadījumus un atbalsta cietušos bērnus.**

## Ieguvumi



droša un cieņpilna skolas vide;



konfliktu risināšanas prasmes;



bērnu emocionālā labklājība.



Dati, kas iegūti vairāk nekā 200 Somijas skolās, liecina, ka pēc pirmā programmas ieviešanas gada ir izdevies būtiski samazināt visus bulinga veidus. 98 % skolēnu, kas cietuši no bulinga un kuru gadījumā iejaucās skolas KiVa komanda, uzskata, ka situācija ir uzlabojusies.

**98% skolēnu uzskata, ka situācija ir uzlabojusies**

**98% | 2%**

## Kāpēc ir svarīgi novērst bulingu skolās?



Pāridarījumu gadījumā ar sekām cīnās visas puses – gan cietušais, gan pāridarītājs, gan arī tie, kuri tikai novēro situāciju, un ne vienmēr šis dzīves posms pāriet pats no sevis vai bērns “izaug” no situācijas. Bulinga gadījumā cietušie bieži cīnās ar zemu pašvērtējumu, netic saviem spēkiem, baidās izpausties un izteikties, smagākos gadījumos sekas ir depresija, trauksme, ēšanas traucējumi, antisociāla uzvedība, kā arī novājināta imūnsistēma. Pāridarītājam savukārt var rasties

nesodāmības sajūta, veidoties pozitīva attieksme pret vardarbību un necieņas izrādīšanu, kas laika gaitā var kļūt par ierastu un ikdienišķu uzvedību. Šādā veidā bērns iemācās risināt savas problēmas, un pieaugot agresijas izpausmes var kļūt izteiktākas un sagādāt problēmas privātajā vai sabiedriskajā dzīvē. Savukārt bērni, kuri izvēlas ignorēt problēmu, neiesaistīties un paiet garām, kā pieaugušie izmantos tās pašas problēmu risināšanas stratēģijas.

## Kā zināt, vai mans bērns piedzīvo vardarbību skolā?

Izmaiņas bērna uzvedībā, nevēlēšanās apmeklēt skolu un trauksme var liecināt par traumatisku pieredzi skolā. Tā kā vecāki pazīst savu atvasi vislabāk, pirmā pazīme ir izmaiņas bērna attieksmē, uzvedībā un emocionālajā stāvoklī.

## Vecāku loma problēmas risināšanā



### UZKLAUSĪT BĒRNU

runāt par sāpīgajiem jautājumiem, atbalstīt un izturēties ar sapratni – pat tad, ja problēma šķiet viegli risināma, nesteigties ar padomiem, bet mēģināt saprast.



### ATBALSTS UN INTERESE

par bērna dzīvi, arī mācībām, klasē notiekošo, aktualitātēm skolā.



### UZ SAVSTARPĒJU UZTICĒŠANOS

balstīta sadarbība ar bērnu un skolu – būt atklātam un nedarīt neko tādu, kam bērns nepiekrīt.

## Kā rīkoties, ja bērns skolā piedzīvo emocionālu vai fizisku vardarbību?



Svarīgi situāciju izrunāt ar bērnu un iedrošināt runāt par piedzīvoto un savām sajūtām.



Kopā ar bērnu izvērtēt piedzīvoto un mēģināt atrast piemērotākos risinājumus, kā izvairīties no bulinga.



Atkārtot atkal un atkal, ka tā nav cietušā bērna vaina un ka viņš nav izdarījis neko sliktu vai nepareizu.



Iedrošināt bērnu apmeklēt dažādas ārpuskolas nodarbības, pievērsties hobijiem, tādējādi uzlabojot bērna pašvērtējumu un iedrošinot veidot jaunas draudzības saites.



Sazināties ar klases audzinātāju, lai audzinātāja varētu informēt skolas KiVa komandu par notiekošo.



Izrunāt ar skolas speciālistu, ko es kā vecāks vēl varu darīt sava bērna labā?

**KiVa komanda Latvijā**  
Veidosim drošu vidi mūsu skolās kopā!



Valsts kanceleja

uzvediba.lv

*Katrs desmitais  
skolēns  
cieš no bulinga*



KiVa® antibulginga programma

# VECĀKU CEĻVEDIS



# SATURS

KiVa skola ir antibulinga skola .....	3
<b>I ĪSUMĀ PAR BULINGU</b> .....	4
<b>KAS IR BULINGS?</b> .....	4
Strīdi un kašķi nav bulings .....	4
Ķircināšana vai rupjāka spēle nav bulings .....	4
Bulings ir tīša un atkārtota kaitējuma nodarīšana kādam, kam grūti aizstāvēties .....	4
<b>LABI DOMĀTS, BET...</b> .....	6
<b>BULINGA VEIDI</b> .....	8
Mutisks bulings ir visizplatītākais bulinga veids .....	8
Netiešs bulings ir slēptu metožu izmantošana .....	8
Fizisks bulings var būt krimināli sodāms .....	8
Kiberbulings ir jauns bulinga veids .....	8
<b>BULINGS SKAR VISU KLASI</b> .....	10
<b>KĀDS IR BULINGA IEMESLS?</b> .....	13
Kurš ir pāridarītājs, bet kurš — cietušais? .....	13
Kas notiek ar cietušo un pāridarītāju? .....	14
<b>KĀ ATPAZĪT BULINGOTU SKOLĒNU?</b> .....	16
Izmaiņas uzvedībā .....	16
Pazīmes, kas var liecināt par bulingu .....	17
<b>II ANTIBULINGA DARBĪBAS SKOLĀ UN MĀJĀS</b> .....	20
<b>DARBĪBAS SKOLĀ</b> .....	20
KiVa programma .....	20
Pasākumi skolā .....	20
Pasākumi klasē .....	20
Atsevišķu bulinga gadījumu risināšana .....	21
<b>PASĀKUMI MĀJĀS</b> .....	22
Jautāt ir svarīgi .....	22
Bulingotā bērna atbalstīšana .....	24
Kā klātesošie var palīdzēt cietušajam? .....	27
Ja bērnu bulingo pa tālruni vai tiešsaistē .....	28
Ja tiek publicēti aizskaroši ieraksti vai fotogrāfijas .....	29
<b>MANS BĒRNS PIEDALĀS BULINGĀ – KO DARĪT?</b> .....	30
<b>ĪSS CEĻVEDIS VECĀKIEM</b> .....	34
<b>KIVA KOMANDA UN KONTAKTINFORMĀCIJA</b> .....	35



## Priekšvārds

Vecāku ceļvedis ir daļa no KiVa antibulginga programmas, kas ir pētījumos balstīts instruments bulginga samazināšanai un novēršanai. KiVa ir programma skolām, kuru izstrādājuši Turku universitātes (Somija) eksperti. Sīkāka informācija pieejama [www.kivaprogram.net](http://www.kivaprogram.net).

Valsts likumi un citi normatīvie akti nosaka, ka skola ir droša vide, kurā nav vietas bulgingam un kurā skolēni ir pasargāti no bulginga. Tajos noteiktas prasības skolām novērst bulgingu un izstrādāt antibulginga politiku. Savukārt KiVa ir rīks, ar kura palīdzību skolas var izpildīt šīs prasības.

Šī ceļveža mērķis ir piedāvāt vecākiem informāciju par bulgingu un jaunākajiem pētījumiem šai jomā, kā arī pastāstīt, ko iespējams darīt mājās un skolā. Pievērsoties bulginga tēmai, sadarbība starp mājām un skolu ir būtiska. KiVa saka – darīsim to kopā!

Katras nodaļas beigās ir apkopots pats svarīgākais, un ceļveža 38. lappusē sniegts svarīgāko punktu kopsavilkums.

Gatavojot ceļvedi, mēs ieklausījāmies vecākos, skolēnos un ekspertu viedokļos. Vēlamies izteikt visdziļāko pateicību visiem, kas piedalījušies šī ceļveža tapšanā.

Lai KiVa programma būtu efektīva, ir nepieciešama atbalstoša vide mājās, kurā vecāki var apliecināt, ka viņi neatbalsta bulgingu un ir gatavi palīdzēt savam bērnam, ja bērns kļuvis par bulginga upuri.

# I ĪSUMĀ PAR BULINGU

## KAS IR BULINGS?

### Strīdi un kašķi nav bulings

Strīdi un domstarpības pieder pie attiecībām, un tie var rasties, ja cilvēkiem ir dažādi viedokļi vai uzskati. Tā kā mēs tiecamies īstenot savus mērķus, mēs dažkārt aizmirstam par citu jūtām. Bērni klasē nav nekāds izņēmums. Kopumā domstarpību un strīdu risināšana starp bērniem un pusaudžiem nav slihta lieta. Lai gan dažreiz tas var mūs sadusmot vai sāpināt, tā ir arī vērtīga mācība, kā tikt galā ar emocijām un risināt konfliktus. Strīdi un domstarpības atšķiras no bulinga, jo tie parasti ir īslaicīgi un nav konsekventi vērsti pret vienu un to pašu bērnu.

### Ķircināšana vai rupjāka spēle nav bulings

Spēlēšanās nolūks nav sāpināt vai apvainot citus, un ir svarīgi, lai visi spēles dalībnieki saprastu, ka konkrētā aktivitāte ir rotaļa. Tomēr dažreiz vārdi vai darbi, kas ir domāti kā joks, var kādu aizkart. Šādos gadījumos pietiek ar atvainošanos. Turklāt turpmāk abām iesaistītajām pusēm jāizvairās no rīcības, kas var sāpināt otru. Atšķirībā no bulinga spēlē starp visām iesaistītajām pusēm valda savstarpēja sapratne un cieņa.

Bieži var dzirdēt vārdus: “Mēs tikai spēlējamies, tas bija pa jokam!” Kā rīkoties šādā situācijā? Vispirms jānoskaidro, vai visi rotaļā iesaistītie uzskata, ka tā ir tikai spēle. Ja neesat par to pārliecināts, tas jāpārrunā ar bērniem. Neskaidrās situācijās varat pārrunāt atšķirības starp spēlēšanos un bulingu, uzsverot, ka spēlējoties ir jautri visiem.

### Bulings ir tīša un atkārtota kaitējuma nodarīšana kādam, kam grūti aizstāvēties

Bulings ir tad, ja viens un tas pats skolēns tiek atkārtoti un apzināti aizskarts. Pāridarītājs ir viena vai vairākas personas, pret kuru bulingotajam bērnam ir grūti aizstāvēties.

“Atkārtoti” nozīmē, ka pret vienu un to pašu skolēnu vairākkārt tiek vērstas nejaukas un sāpinošas darbības. Bulings var turpināties gadiem no pamatskolas līdz pat vidusskolai. “Apzināti” nozīmē, ka šīs darbības mērķis ir sāpināt, aizkart un radīt stresu. Dažreiz sanāk nejauši kādam nodarīt pāri. Šādas situācijas arī ir jārisina, lai gan tās netiek uzskatītas par bulingu. Tas, ka cietušajam ir grūti aizstāvēties, nozīmē, ka spēku samērs starp pāridarītāju un cietušo nav vienlīdzīgs. Cietušais var būt fiziski vājāks, kautrīgāks vai jauniņais klasē, kurš vēl nav sadraudzējies ar citiem, kas varētu viņu atbalstīt bulinga situācijā.

Saskaņā ar pētījumiem 10—20 % pamatskolas skolēnu un 5—10 % vidusskolas skolēnu cieš no sistemātiska bulinga. Daudzi skolēni nevienam par to nestāsta, jo baidās, ka pāridarījumi tikai pieaug, vai arī iepriekš piedzīvojuši, ka tas neko nedod. Ikvienam ir grūti atzīt, ka draugi tevi nepieņem.





## LABI DOMĀTS, BET...

Bulings ietekmē ne tikai aizskarto bērnu, bet arī viņa tuviniekus, ģimeni, draugus un paziņas. Tiklīdz šī lieta nāk gaismā, mēs gribam rīkoties un darīt visu, lai cietušais justos labāk. Lieliski! Tomēr dažreiz mūsu komentāri var padarīt situāciju vēl sliktāku un radīt vēl vairāk problēmu. Neapdomīgi izteikti vārdi var izraisīt kauna un vainas sajūtu. Turpmāk minētas dažas frāzes, kuras labāk neteikt.

*“Mani arī skolā apcēla, bet man par to nebija ne silts, ne auksts.”*

Šie vārdi bieži izskan no tiem cilvēkiem, kuri joprojām nav tikuši vaļā no pagātnes notikumiem. Ja bulings patiešām nav atstājis nekādu iespaidu, tad rodas šaubas, vai tas vispār ir bijis bulings vai, piemēram, parasts strīds vai domstarpības ar klasesbiedriem. Bet bulingotajam bērnam šāds komentārs var radīt sajūtu, ka jūs neuztverat nopietni viņa problēmu.

*“Tev pašam jāmācās par sevi pastāvēt.”*

Prasme sevi aizstāvēt ir noderīga, un to var iemācīties, bet pavisam cits jautājums ir — vai tas jāmācās bulinga situācijā? Bulings nozīmē vājāka vai neaizsargātāka klasesbiedra aizskaršanu. Šādā situācijā aizstāvēties ir ļoti grūti un dažkārt pat neiespējami. Ja bērnam saka, lai taču pats aizstāvas, tad visa atbildība par situācijas risināšanu tiek uzkrauta cietušā pleciem. Lūgt palīdzību nenozīmē, ka tu neesi spējīgs pats sevi aizstāvēt. Drīzāk tā ir drosmē apzināties, ka ar paša spēkiem vien nepietiek.

*“Bulings norūda raksturu un spēju tikt galā ar grūtām situācijām.”*

Pētījumi liecina, ka bulinga īstermiņa un ilgtermiņa sekas mazina spēju tikt galā ar grūtām situācijām. Bulings iedragā pašapziņu, pašvērtējumu un spēju uzticēties citiem. Tādējādi bulings nekādā veidā neveicina spēju kontrolēt šādas situācijas, turklāt nevienam nevajadzētu “rūdīt raksturu” bulinga situācijā. Personība un raksturs vislabāk attīstās mijiedarbībā abpusējas uzticības un cieņas gaisotnē.

*“Tie jau tikai vārdi, tevi taču neviens nesit.”*

Strīda karstumā pateikti vārdi ar laiku aizmirsīsies, taču mutvārdu bulings, kas atkārtojies sistemātiski, vienmēr atstās rētas. Vārda graužošais spēks atkal un atkal dragās pašapziņu un pašcieņu, apdraudot tagadējo un nākotnes labklājību.

*“Tas nav nekāds bulings. Bērni tikai spēlējas un ķircina cits citu, nevajag satraukties parastas spēles dēļ.”*

Bulings ir cietsirdīgs veids, kā aizskart citu mutiski, fiziski vai netieši. Bulings nav nekāda spēlēšanās. Rotaļšanās un nekaitīgas ķircināšanas mērķis ir kopā jautri pavadīt laiku, nevis kādu sāpināt vai aizskart.

Vissvarīgākais ir palīdzēt cietušajam un atbalstīt to. Cilvēki, kas izsaka šādus apgalvojumus, šķiet, neizprot bulinga būtību un tā negatīvās sekas. Būt bulinga upurim ir sāpīga un sarežģīta pieredze divu iemeslu dēļ. Pirmkārt, bulings nav tikai vienreizējs gadījums vai notikums, bet gan regulāras situācijas, kuras var atkārtoties gadu no gada. Otrkārt, bulings nenotiek atrauti no klases sabiedriskās dzīves. Cietušajam tas bieži vien nozīmē cieņas zaudēšanu klasē un tuvāko draugu lokā.



**Bulings atšķiras** no strīda un spēles, jo bulings ir 1) apzināts, 2) atkārtots un 3) vērsts pret personu, kas ir vājāka un nespēj sevi aizstāvēt. Reizēm labi domātie vārdi liek cietušajam justies vēl sliktāk, it īpaši tad, ja komentāri ir neiejūtīgi un raisa tādas sajūtas kā vainas apziņu un kaunu. Bulings nav nevainīga rotaļa, ar to nevar tikt galā atspēlējoties, un tas nenorūda raksturu. Bulings vienmēr ir nopietns personas tiesību pārkāpums, kas mazina cilvēka vērtības apziņu un cieņu. Bulings ir risks cietušā labklājībai un attīstībai nākotnē.

# BULINGA VEIDI

## Mutisks bulings ir visizplatītākais bulinga veids

Mutiskais bulings ietver apsūkāšanos, apcelšanu, izsmiešanu, ņirgāšanos un draudus. Šie mutiskie apvainojumi neatstāj fiziskas rētas, taču nodarītās sāpes negatīvi ietekmē pašvērtējumu, pašapziņu un to, kā upuris uztver sevi un apkārtējos. Pētījumi liecina, ka cietušā pašvērtējums ilgus gadus var būt zems, un upuris var pilnībā zaudēt uzticību citiem cilvēkiem.

## Netiešs bulings ir slēptu metožu izmantošana

Netiešais bulings nozīmē, ka pāridarītājs un cietušais ne vienmēr personīgi satiekas un ka bulinga brīdī tie ne vienmēr atrodas vienā un tajā pašā vietā. Netiešais bulings bieži vien ietver sociālu manipulāciju, piemēram, pāridarītājs cenšas ietekmēt citus skolēnus, lai viņi izvairītos no cietušā un uztvertu viņu negatīvi. Manipulācija var izpausties kā aprunāšana, nepamatotu baumu izplatīšana, kas var kaitēt upura attiecībām ar citiem skolēniem. Netiešā bulinga upuris sāk manīt, ka viņam klasē vairs nav draugu. Sliktākajā gadījumā visa klase novēršas no cietušā.

## Fizisks bulings var būt krimināli sodāms

Grūšana, sišana un speršana ir fiziskā bulinga veidi. Ekstrēms fiziskais bulings, piemēram, smaga vardarbība vai ļaunprātīga izmantošana, notiek reti, lai gan tas bieži figurē plašsaziņas medijos. Fiziskās vardarbības gadījumos vajadzētu iesaistīt tiesībsargāšanas iestādes.

## Kiberbulings ir jauns bulinga veids

Bulings internetā vai tālrunī ir salīdzinoši jauns bulinga veids. Šis bulinga veids ir tehniski visvienkāršākais – tikai pāris klikšķi. Zemais pieķeršanas risks var vilināt uz bulingu arī tos, kas parastos apstākļos to nekad nedarītu. Dažreiz kiberbulings ir anonīms. Ar mobilā tālruņa vai datora palīdzību iespējams izplatīt baumas, publicēt apkaunojošas fotogrāfijas vai personīgu informāciju, arī sūtīt izsmejošas ziņas vai draudus. Bulingu skolā parasti ierobežo tur pavadītais laiks, taču ar kiberbulingu upuris var saskarties jebkurā laikā un vietā. Pat mājās bērns vairs nebūs pasargāts.





**Bulings var būt** atklāts un slēpts. Redzami bulinga veidi ir fiziska un emocionāla aizskaršana. Mutiskais bulings ir visizplatītākais bulinga veids. Vārdi ietekmē pašvērtējumu, pašapziņu un to, kā upuris uztver sevi un apkārtējos. Netiešais bulings ir visgrūtāk pamanāmais bulinga veids. Tas atstāj iespaidu uz attiecībām ar citiem, un ļaunākajā gadījumā cietušais var tikt pilnībā izolēts un klasē palikt bez neviena drauga. Iepriekš aprakstītos bulinga veidus parasti ierobežo skolā pavadītais laiks, izņemot kiberbulingu, kas var sasniegt cietušo jebkurā laikā un vietā.



## BULINGS SKAR VISU KLASI

Bulings nerodas sociālā vakuumā. Parasti skolēni zina par notiekošo, un bulinga situācijām ir vairāki liecinieki. Diemžēl daudzi bērni sadarbojas ar pāridarītāju vai smejas par pāridarītāja izdarībām, tādējādi apliecinot, ka viņi atbalsta bulingu. Taču, par laimi, arī tādi, kuri nostājas cietušā pusē. Tomēr vairums skolēnu neiejaucas bulingā, bet noskatās no malas, tādā veidā kļūstot par bulinga klusajiem atbalstītājiem.

Pētījumos izšķir dažādus veidus, kā apkārtējie (kas nav ne pāridarītāji, ne upuri) var reaģēt, kļūstot par bulinga lieciniekiem.

- **Izpalīdzšana pāridarītājam.** Daži bērni mēdz pievienoties bulingam un dažādos veidos palīdzēt pāridarītājam (piemēram, neļaujot bulingotajam bērnam izbēgt, nogādājot nejaukas zīmītes no pāridarītāja vai izplatot kādas baumas).
- **Pāridarītāja uzkurināšana.** Reizēm bērni vienkārši noskatās un smejas līdzī, tādā veidā uzmundrinot pāridarītāju ar žestiem, sejas izteiksmi un vārdiem.
- **Klusā bulinga atbalstīšana.** Citi bērni bulinga situācijās paiet malā un izliekas, ka neko nav pamanījuši.
- **Aizskartā bērna aizstāvēšana.** Par laimi, ir bērni, kas nostājas cietušā pusē, cenšas viņu atbalstīt un apturēt bulingu vai mierināt aizskarto bērnu.



### **“Beigās mēs atcerēsimies nevis ienaidnieku teikto, bet mūsu draugu klusēšanu.”**

Šie Mārtina Lutera Kinga vārdi lieliski ilustrē daudzu bulingoto bērnu pieredzi, kas tiem liek domāt, ka viņi nevienam nerūp un ka neviens nav viņu pusē. Šāda situācija var ilgt gadiem. Kāpēc cilvēki nenostājas cietušā pusē? Tam var būt dažādi iemesli: drosmes trūkums un bailes pašiem kļūt par bulinga mērķi, zināšanu trūkums un neziņa, ko darīt, lai palīdzētu cietušajam. KiVa programmas mērķis ir palīdzēt bērniem saprast, ka pat nelieli žesti un sīkas darbības var vēstīt: “Es esmu tavā pusē”, “Es gribu tevi atbalstīt” vai “Es uzskatu, ka pret tevi izturas nepareizi.”

Ja bulings turpinās, daudzi skolēni pamazām sāk negatīvi raudzīties uz upuri. Grupā var arī izveidoties ieradums slikti izturēties pret bulingoto bērnu. Šādos gadījumos grupas nerakstītie likumi liedz aizstāvēt cietušo vai pat tikai ar viņu kontaktēties. Skolēni var arī nodomāt, ka bulings ir pieņemams, ja neviens neko nedara, un bulings netraucēti turpinās.



Skolēni var kaunēties par to, kas tiek nodarīts cietušajam. Kauns un apmulsums arī var mazināt skolēnu vēlmi iejaukties bulingā. Pakāpeniski šī atturēšanās pārvēršas vienaldzībā, un nepatīkamās situācijas pagaist no atmiņas. Līdzjūtīgie skolēni jūtas labāk, ja par to aizmirst. Tiklīdz bulingu izmet no atmiņas, tas kļūst par nenozīmīgu sīkumu, kuram vairs nepievērš uzmanību. Šajā brīdī bulings jau ir kļuvis par klases un skolas ikdienu, un vienam atsevišķam skolēnam nav ne iemesla, ne rīku, ne arī drosmes iejaukties.

*KiVa programmas* mērķis ir ietekmēt visu klasi. Programma palīdz izveidot vienotu izpratni par notiekošo, mudina iejaukties un rada atbildības gaisotni klasē. Mērķis ir izglītēt skolēnus, lai viņi nevis klusi atbalstītu vai iedrošinātu pāridarītāju, bet sāktu atbalstīt cietušo, tādējādi parādot, ka viņi neatbalsta bulingu. Bulinga apturēšana kļūst iespējama tikai tad, kad tiek radīta kopīga atbildības sajūta un mainīti grupas nerakstītie likumi. Vēl viens mērķis ir parādīt skolēniem konkrētus veidus, kā iejaukties bulingā, kā arī radīt drošu atmosfēru, kurā nevienam, ja tas aizstāv cietušo, nav jābaidās, ka bulings varētu tikt vērsts pret viņu.



**Pāridarītājs reti darbojas viens.** Pāridarītājam parasti ir izpalīgi un iedrošinātāji. Cietušajam var būt aizstāvji, taču lielākā daļa skolēnu bulinga situācijā nostājas malā un kļūst par klusajiem atbalstītājiem. Baiļu un zināšanu trūkuma dēļ ir neiespējami nostāties cietušā pusē. Klusētāji aizmirst par bulingu, un tas kļūst par normālu skolas ikdienu. KiVa programma piedāvā pētījumos balstītas zināšanas, rīkus un risinājumus, kas var palīdzēt skolotājiem izskaust bulingu un palīdzēt skolēniem droši nostāties cietušā pusē.



# KĀDS IR BULINGA IEMESLS?

Visbiežāk uzdotais jautājums par bulingu ir par tā iemeslu. Un šeit nav vienkāršas atbildes. Vai tā ir pāridarītāja vaina? Vai varbūt cietušā? Skolotāja vaina? Skolas gaisotne? Sabiedrība? Pilnīgi noteikti skaidrs ir tas, ka bulingu nekad neizraisa tikai viens no iepriekš minētajiem faktoriem. Ir noskaidrots, kas palielina bērna risku kļūt par pāridarītāju vai cietušo. Tāpat ir arī pierādīts, ka vienā klasē ir lielāka bulinga iespējamība nekā citā. Pastāv arī atšķirības starp skolām, dažādām valstīm utt. Dažādās kultūrās noteiktas lietas var palielināt bulinga risku. Piemēram, rietumvalstīs kautrīgi un klusi bērni biežāk kļūst par cietušajiem, savukārt Ķīnā šādiem bērniem viņu draugu lokā ir augsts statuss. Tāpēc atšķirīgas kultūras vērtības arī ietekmē bulinga fenomenu.

## Kurš ir pāridarītājs, bet kurš — cietušais?

Pētījumi rāda, ka noteiktas rakstura iezīmes var palielināt risku, ka bērns kļūs par pāridarītāju. Šiem bērniem var būt nopietnas problēmas dažādās dzīves jomās, viņi var būt agresīvi vai nespēj izjust empātiju pret citiem. Tomēr ir svarīgi saprast, ka pāridarītāji *bieži vien ir parasti, jauki bērni, kuri, atrodoties grupā, sāk pret kādu citu izturēties ļauni.*

Mūsdienās valda uzskats, ka viens no galvenajiem bulinga iemesliem ir pāridarītāja centieni nostiprināt savu sociālo statusu vai iegūt varu grupā. Bērniem, kuri bulingo citus, bieži vien ir vēlme būt pamanītiem, sadzirdētiem un apbrīnotiem un iegūt varu grupā. Tāpēc bulings parasti tiek vērstis pret klasesbiedru, kurš ir nedrošs, kautrīgs, ar zemāku sociālo statusu grupā, vai bērnu, kuram ir maz draugu vai vispār tādu nav. Izvēloties šādu upuri, pāridarītājs ir drošs, ka grupa nepretosies un necentīsies apturēt bulingu, kas nozīmē paredzamu vieglu uzvaru. Tāpēc nav pareizi domāt, ka pāridarītājs ir problemātisks bērns ar zemu pašvērtējumu, kurš izgāž savas sliktās emocijas uz citiem. Daudzi bērni citus bulingo prieka pēc, lai atstātu iespaidu uz citiem vai vienkārši neapdomības dēļ.

Kādā brīdī ikviens var kļūt par bulinga mērķi. Pētījumos ir atklātas noteiktas iezīmes un īpašības, kas palielina bērna vai pusaudža risku kļūt par bulinga mērķi. Pie tām pieder vizuāli redzamas iezīmes, piemēram, neparasta ķermeņa uzbūve, liekais svars vai pārmērīgs kalsnums, neveiklība vai temperamenta iezīmes, piemēram, kautrīgums, introverta personība vai impulsivitāte. Arī bērniem ar mācīšanās traucējumiem ir lielāks risks kļūt par bulinga mērķi. Kautrīgums, nepārlicinātība un zems pašvērtējums visbiežāk ir priekšnoteikumi viktimizācijai. Tomēr tie tikai iezīmē paaugstinātu risku, nevis nozīmē, ka šīs iezīmes visos gadījumos un visās situācijās pakļaus bērnu bulingam.

Lai gan iepriekš nosauktās īpašības var palielināt bulinga risku, tas nenozīmē, ka bulingotie bērni vai viņu vecāki būtu kaut kādā veidā vainojami. Arī fiziskās atšķirības, kautrīgums un nedrošība nav trūkumi, bet īpašības, kuras apkārtējiem ir jāpieņem. Būtiski piebilst, ka pētījuma rezultāti balstās uz plašiem datiem, kas iegūti no simtiem skolēnu. Šeit jāņem vērā, ka tendences, kas iezīmējas, pētot lielu skolēnu skaitu, ne vienmēr attiecas uz katru individuālo bulinga situāciju. Tāpēc pat bērni, kuri nav īpaši kautrīgi vai nedroši vai kuriem ir augsts pašvērtējums, arī var kļūt par bulinga mērķi.

Lai gan daudzi bulingotie bērni un pusaudži ir noslēgti un kautrīgi, starp viņiem ir arī tādi, kas paši ir agresīvi. Vieglā aizkaitināmība un nekontrolējamā agresivitāte var palielināt risku kļūt par bulinga upuri. Daži no šiem cietušajiem var paši kļūt par pāridarītājiem, piemēram, darot pāri jaunākiem un vājākiem bērniem. Šādos gadījumos ir īpaši sarežģīti apturēt bulingu. Agresivitātes un impulsīvās uzvedības dēļ klasesbiedri var uzskatīt, ka bulings ir saprotams un pat attaisnojams.

Kad bērniem tiek lūgts nosaukt bulinga iemeslus, viņi bieži vien saka, ka cietušais ir kaitinošs, neveikls sociālajās situācijās, iedomīgs, pārāk daudz runā utt. Tomēr ir svarīgi saprast, ka bulings vienmēr ir slikts, tas ir pazemojošs un neviens nav to pelnījis. Ja kādas personas uzvedība tevi kaitina vai traucē, pasaki viņam to. Bulings nav risinājums.

Neskatoties uz individuālajām bērna īpašībām, arī daudzi grupas faktori ietekmē bulingu. Var gadīties, ka no pāridarītāja šāda uzvedība tiek gaidīta. Citiem vārdiem sakot, ja persona rīkojas atbilstoši savai lomai, tas atbilst citu gaidām. Piemēram, ja pāridarītājs visiem izrāda “bulinga paraugdemonstrējumus”, viņš var justies vēl vairāk piederīgs grupai un “attaisnot” grupas biedru gaidas. Papildus tam, ko citi sagaida no konkrētās lomas, pāridarītāja rīcību ietekmē arī bulingu atbalstošās vai nosodošās normas klasē un visā skolā. Bulings šādos gadījumos var būt tādu grupas nerakstīto likumu rezultāts, kuri bulingu atbalsta. Ja kopējā gaisotne konkrētā klasē vai skolā ir nosodoša, pat tur, kur pastāv kādi specifiski individuālie faktori, kas varētu palielināt bulinga risku, bulings nenotiek. Tātad, lai gan ir noteikti faktori, kas var palielināt bērna risku kļūt par cietušo, tas nenozīmē, ka bulings noteikti tiks vērsti pret bērnu. Ir svarīgi ņemt vērā klases vai skolas gaisotni un normas, cenšoties saprast, kāpēc notiek bulings.

Apsverot grupas ietekmi uz pāridarītāja rīcību, mērķis nav noliegt vai mazināt indivīda (pāridarītāja) atbildību par savu rīcību, bet gan uztvert bulingu kā fenomenu, kuru ietekmē citi faktori, kas nav tikai pāridarītāja individuālās rakstura īpašības. Šie faktori tiks pārrunāti KiVa nodarbībās, bet par tiem var runāt arī mājās.



## Kas notiek ar cietušo un pāridarītāju?

Bulings rada risku *gan cietušā, gan pāridarītāja* attīstībai un labbūtnībai. Bulingotie bērni ir depresīvāki un nervozāki par citiem, viņiem var būt bail iet uz skolu, un viņi vairs netic cilvēkiem.

Ja situācija netiek risināta, bulings var radīt risku arī pāridarītājam. Pāridarītājs var nodomāt, ka līdzīgai rīcībai arī nākotnē nebūs nekādas sekas, un var noticēt, ka citu terorizēšana ir labs veids, kā iegūt uzmanību un varu grupā. Sliktākajā gadījumā tas var izraisīt problēmas vēlāk dzīvē, piemēram, problēmas savstarpējās attiecībās, raisīt pieaugošu agresiju, kas var novest pie vardarbības, utt.

Ja bērnam, kurš bulingo citus, atļauj šādi uzvesties:

- viņa attieksme pret bulingu un vardarbību kļūst pozitīva. Bērns pret citiem sāk izturēties ar vēl lielāku necieņu un uzskata, ka citus aizskart ir pieņemami un pat ļautri;
- viņš iemācās izmantot bulingu kā sociālo situāciju kontroles metodi. Bulings var būt atalgojošs. Bērns saņem uzmanību, kas viņam rada varas sajūtu, uzlabo pašpārliecinātību un sniedz prieku;
- no otras puses, pāridarītājs var justies kā slazdā, ja nevar mainīt savu uzvedību. Viņš iemācās, ka neviens nevar viņam palīdzēt vai viņu apturēt.

Pētījumi rāda, ka bērni un pusaudži ne vienmēr “izaug” no bulinga. Tāpēc bulings neapstājas pats no sevis, un bērniem, kuri bieži aizskar citus, ir lielāks risks izaugt par pieaugušajiem ar noslieci uz agresīvu un vardarbīgu uzvedību.



**Lai gan dažas konkrētas īpašības** (agresivitāte, empātijas trūkums) ir raksturīgas atsevišķiem pāridarītājiem, par pāridarītājiem var kļūt arī gluži parasti bērni un pusaudži un nejauki izturēties pret grupas biedriem – dažkārt neapdomības dēļ. Bērniem, kuri bulingo citus, bieži vien ir vēlme būt pamanītiem, sadzirdētiem, apbrīnotiem un iegūt varu grupā. Tāpēc bulings parasti ir vērstas pret bērnu vai pusaudzi, kurš ir nedrošs, kautrīgs, ar zemāku statusu grupā, vai bērnu, kuram ir maz draugu vai tādu nav vispār. Neviens nekļūst par pāridarītāju vai cietušo tikai savu individuālo rakstura īpašību dēļ. Šīs lomas ietekmē arī citu skolēnu gaidas un klases normas. Pāridarītājs var justies vairāk pieņemts grupā, piedāvājot citiem jautru "izklaidi". Upuris cieš no bulinga, un vēlāk dzīvē tas var radīt redzamas sekas, piemēram, depresiju un nespēju uzticēties citiem. Bulings rada risku arī pāridarītājam. Ja pāridarītāja uzvedība netiek laikus novērsta, var tikt nopietni apdraudēta viņa labbūtība un attīstība.

## KĀ ATPAZĪT BULINGOTU SKOLĒNU?

### Izmaiņas uzvedībā

Bulinga sekas bērnos var izpausties dažādi. Daudzas pazīmes, kas var norādīt uz bulingu, var liecināt arī par citām problēmām bērna vai pusaudža dzīvē. Pēkšņas ģimenes locekļu slimības, vecāku šķiršanās, konflikti starp vecākiem, brāļiem un māsām vai bezdarbs var apgrūtināt visas ģimenes ikdienu un izpausties bērnu un pusaudžu uzvedībā. Tāpēc tālāk minētās pazīmes nav vienīgais rādītājs, kas liecina, ka bērns tiek bulingots. Tāpat ir vērts atcerēties, ka vecāki vislabāk zina, kā viņu bērns izpauž stresu un ka kaut kas nav kārtībā.

*Visbiežākā norāde ir izmaiņas skolēna uzvedībā.* Piemēram, ja skolēns, kurš iepriekš bijis pozitīvi noskaņots pret skolu, zaudē interesi un izvairās no skolas, tas ir pietiekams iemesls, lai pievērstu lielāku uzmanību situācijai un apdomātu, kas varēja izraisīt šādas pēkšņas pārmaiņas. Situācijas pārrunāšana ir skaidrākais un tiešākais veids. Tomēr jāņem vērā, ka bērns vai pusaudzis ne vienmēr ir gatavs runāt par šo situāciju pat ar saviem vecākiem. Lai saruna raisītos, vajadzīga cieņpilna izturēšanās, sarunāšanās un atbalsta paušana. Varbūt ir nepieciešams arī sazināties ar klases audzinātāju vai skolas KiVa komandu.





## Pazīmes, kas var liecināt par bulingu

Lai gan agrāk tā nebija, skolēns...

- baidās iet uz skolu vai no tās vai neiet uz skolu pa ierasto ceļu
- nevēlas braukt uz skolu ar autobusu
- bieži lūdz, lai viņu aizved uz skolu ar automašīnu vai pavada līdz skolai
- nevēlas iet uz skolu, kavē stundas bez skaidra iemesla
- no rītiem pirms došanās uz skolu sūdzas par pašsajūtu
- atgriežas no skolas ar sasmērētām un saplēstām drēbēm vai skolas somu
- ierodas mājās izsalcis (jo baidās ēst skolas ēdnīcā)
- kļūst noslēgts, kluss un šķiet zaudējis pašpārliecinātību
- kļūst trauksmains, nervozs, stresains
- zaudē apetīti, nevēlas ēst
- raud pirms gulētiešanas, redz murgus
- zaudē savas mantas (cepuri, grāmatas, klades, penāli u. tml.)
- prasa vai zog naudu (lai dotu to pāridarītājam vai viņa palīgiem), vai arī bieži pazaudē savu kabatas naudu
- pārrodas mājās ar aizdomīgiem zilumiem, nobrāzumiem vai skrāpējumiem
- kļūst dusmīgs, viegli aizkaitināms un “sarežģīts”
- bieži pavada laiku viens bez draugiem, vairs neaicina draugus uz mājām
- atsakās runāt par to, kas ir noticis, bieži vien sniedz nepārliecinošus paskaidrojumus





**Nav vienas pazīmes, kas liecinātu par bulingu.** Vecāki vislabāk pazīst savus bērnus un zina, kā bērni pauž stresu. Bieži vien galvenais rādītājs ir izmaiņas uzvedībā salīdzinājumā ar skolēna iepriekšējo uzvedību, piemēram, bērns, kuram agrāk patika iet uz skolu, vairs nevēlas to apmeklēt. Ja pārmaiņām nav acīmredzama iemesla, ir vērts ar bērnu un skolas personālu pārrunāt, vai bērns netiek bulingots.

# II ANTIBULINGA DARBĪBAS SKOLĀ UN MĀJĀS

## DARBĪBAS SKOLĀ

### KiVa programma

KiVa ir pētījumos balstīta programma, kas izstrādāta kā antibulinga instruments pedagogiem.

### Pasākumi skolā

KiVa sniedz skolas personālam informāciju par bulingu un tā mazināšanu un tiecas, lai visi skolas darbinieki apņemtos iesaistīties antibulinga darbā. Programma satur materiālus, kas izmantojami skolas un vecāku sapulcēs. Dežūrskolotāji saņem valkāšanai atstarojoša materiāla vestes, lai viņi būtu atpazīstami un labāk saskatāmi un atgādinātu skolēniem un arī paši sev, ka katra skolēna drošība ir viņu atbildība.

### Pasākumi klasē

KiVa programma sastāv no 10 mācību stundām (2x45 minūtes) un uzdevumiem, kas jāizpilda viena mācību gada laikā. Mērķa klasēs KiVa nodarbības notiek vienu vai divas reizes mēnesī. Nodarībās notiek diskusijas par tādām tēmām kā bulings, cieņa pret citiem un mijiedarbība grupā, kā arī skolēni pilda dažādus vingrinājumus un piedalās grupu darbā. Papildus nodarbībām un tēmām ir pieejamas KiVa datorspēles. Spēlē skolēni dodas uz virtuālo skolu, lai trenētu antibulinga prasmes, un saņem savu darbību vērtējumu atgriezeniskās saites veidā. Ja bērniem mājās ir pieejams internets, spēli var spēlēt arī mājās. Palūdziet, lai bērns jums parāda KiVa spēli!

Klasē veiktā darba mērķis ir izglītēt skolēnus par viņu lomu bulinga apturēšanā, lai bērni nostātos cietušā klasesbiedra pusē, nevis klusējot atbalstītu vai pat iedrošinātu pāridarītāju. Bulinga apturēšana kļūst iespējama tikai tad, ja tiek radīta kopīga atbildības sajūta un mainītas grupas normas.





## Atsevišķu bulinga gadījumu risināšana

KiVa programma nekoncentrējas tikai uz bulinga novēršanu, tā arī tiecas pēc iespējas efektīvāk risināt atsevišķus bulinga gadījumus. Katrā skolā, kurā īsteno programmu, ir arī īpaša vienība – KiVa komanda, kurā ir vismaz *trīs skolotāji vai citi pieaugušie*. Speciālās mācībās KiVa komanda apgūst metodes, kas izmantojamas, risinot individuālus bulinga gadījumus. Komanda savā skolā ir eksperti bulinga jautājumos.

Kad vecāki sazinās ar skolu un pauž bažas par bulingu vai skolēns stāsta skolotājam par pāridarījumu, skolotājam vispirms jānoskaidro, vai runa ir par sistemātisku bulingu vai drīzāk nejaušu skolēnu konfliktu, strīdu vai domstarpībām, kas radījis stresu. Visi gadījumi, kas atbilst bulinga kritērijiem, tiek nodoti KiVa komandai, kas izskata konkrēto gadījumu un pārrunā to ar iesaistītajiem bērniem. Vispirms komandas biedri runā ar aizskarto bērnu, pēc tam individuāli ar katru skolēnu, kurš piedalījies bulingā. Tad visi bulingā iesaistītie bērni tiek kopā. Kad ir panākta vienošanās, kā pāridarītāji mainīs savu uzvedību, tiek iepļānota jauna tīkšanās, kurā tiks pārrunātas situācijas izmaiņas. Šīs atkārtotās pārrunas tiek plānotas, lai pārliecinātos, ka bulings patiešām pārtraukts.

Vecāki tiek informēti par visiem gadījumiem, kurus risina KiVa komanda un kuros iesaistīts viņu bērns. Ja nepieciešams, vecākus var lūgt ierasties skolā, lai pārrunātu situāciju. Tomēr pārsvarā sarunas, kas saistītas ar bulingu, notiek starp skolas personālu un skolēniem.



**KiVa programmas mērķis skolā** ir sniegt personālam pamatinformāciju par bulingu un tā mazināšanas veidiem un panākt, lai visi skolas darbinieki apņemtos iesaistīties antibulinga darbā. Dežūrskolotāji saņems košas vestes ar KiVa logotipu, lai visiem atgādinātu par programmu. Klasē mērķis ir virzīt skolēnus tā, lai viņi nevis klusi atbalstītu vai iedrošinātu pāridarītājus, bet nostātos cietušā bērna pusē, tādējādi parādot, ka viņi ir pret bulingu. KiVa programmas mērķis ir arī pēc iespējas efektīvāk risināt atsevišķus bulinga gadījumus, un vienmēr tiks organizētas atkārtotas pārrunas, lai pārliecinātos, ka situācija mainījusies.



# PASĀKUMI MĀJĀS

## Jautāt ir svarīgi

*“Kā tev šodien gāja skolā?” vai “Kas jauns skolā?” ir svarīgi jautājumi, ko vecāki var katru dienu uzdot saviem bērniem. Atbildes sniedz informāciju par skolēna skolas dienu, sajūtām, noskaņojumu un attiecībām ar draugiem. Jautāšana liecina, ka vecākiem interesē, kas skolā notiek. Tas var būt iesākums diskusijai par iespējamām problēmām ar draugiem.*

*Nākamreiz, kad jautājat bērnam par skolu, neapmierinieties ar īsu atbildi “Labi” vai “Normāli”. Veltiet tam tik laika, cik nepieciešams, lai izrunātu jautājumu vai apspriestu tēmu. Papildus teiktajiem vārdiem ir svarīgi ieklausīties arī bērna balss tembrā un pievērst uzmanību sejas izteiksmei, žestiem un sajūtām. Sarunas mērķis nav bērna pratināšana, bet gan dialogs, kad abas puses viena otrai stāsta par dienas notikumiem. Vislabāk uzdot tādus jautājumus, uz kuriem nevar atbildēt tikai ar “jā” vai “nē”.*



Piemēram:

- Kas bija labākais un sliktākais, kas šodien notika skolā?
- Ar ko tu šodien skolā pavadīji laiku? Kādi viņi bija un kā izturējās?
- Ko tu šodien darīji kopā ar draugiem? Vai gāja jautri?
- Ko tu darīji pa ceļam uz skolu/mājām?



# “Kā tev šodien gāja skolā?”

“Mēs ar Žaneti uztaisījām ierakstu”

“Starpbrīdī mani atkal pēdējo  
pasauca spēlēt futbolu.”

“Es šodien matemātikā  
dabūju 8, un pa ceļam uz  
skolu Kristaps mani  
sasmīdināja.”

“Labi”



## Bulingotā bērna atbalstīšana

Ja jums kļuvis zināms vai ir tikai aizdomas, ka jūsu bērns skolā tiek bulingots, tas var raisīt dažādas izjūtas – dusmas, bailes, kaunu un vainas apziņu, kas ir dabīgas un sagaidāmas emocijas šādā situācijā. Pat ja esat emociju varā, centieties izvairīties no pārmērīgas reakcijas, jo tas var likt bērnam, kas šajā situācijā ir cietušais, domāt, ka viņš rada saviem vecākiem lieku stresu un pārdzīvojumus. Tikpat bīstama ir nepietiekama reaģēšana, kas bērnam var likt domāt, ka neuztverat situāciju nopietni. Nevajag izvairīties no sarežģītām situācijām, neadekvāti reaģējot. Jūs varat iemācīties, kā tās risināt un kā rīkoties. Mērķis ir atbalstīt bērnu, paaugstināt viņa pašvērtējumu un panākt, lai bulings tiktu pārtraukts.



## Ko darīt?

- Ja Jums kļuvis zināms vai ir aizdomas, ka jūsu bērns tiek bulingots, runājiet par to ar bērnu. Bērns, iespējams, nevēlēsies neko stāstīt, tāpēc esiet gatavs, ka sākumā bērns var visu noliegt.
- Iedrošiniet bērnu par to runāt un aplieciniet, ka vēlaties palīdzēt, lai arī cik sarežģīta būtu situācija. Sakiet, ka vienmēr par 100 % būsiat bērna pusē.
- Skaidri un gaiši sakiet un bieži atkārtojiet, ka bulings nav bērna vaina. Sakiet bērnam, ka ar viņu viss ir kārtībā un bulingam nav attaisnojuma.
- Nesoliet notiekošo un visu situāciju paturēt noslēpumā, jo tad nebūs iespējams iesaistīties! Tomēr apsoliet, ka neko nedarīsiet, iepriekš to neizrunājot ar bērnu. Šādā veidā saglabāsiat uzticēšanos un atvērtu dialogu.
- Kopā apsveriet vislabāko stratēģiju, kā pārdzīvot bulingu. Jo vienkāršāk, jo labāk. Pāridarītāji vēlas, lai aizskartais bērns reaģētu kādā konkrētā veidā – sāktu raudāt, apmulstu, nobītos vai sadusmotos utt. Tāpēc, ja vien iespējams, cietušajam jāmēģina palikt vienaldzīgam, saglabāt savaldīšanos, teikt bulingam NĒ un/ vai aiziet no radušās situācijas. Ja cietušais nereaģē vai aiziet prom, pāridarītājam ir grūti turpināt iesākto. Bērni var trenēties izrādīt pašpārliedzinātību, kas nepieciešama bulinga situācijās, mācīties, kā pārliecināsi pateikt “NĒ”, “IZBEIDZ” vai “NEBULINGO”.
- Kopīgi padomājiet, kā izvairīties no situācijām, kurās bērnu būtu viegli bulingot. Piemēram, bērnam nevajadzētu pēdējam iziet no klases vai ēdnīcas, ņemt līdzī uz skolu naudu vai citas vērtīgas lietas, kā arī starpbrīdī labāk atrasties tuvāk citiem skolēniem vai dežūrskolotājam. Labāk uzturēties tuvāk citiem, pat ja šos cilvēkus nepazīsi. Grupā tu esi lielākā drošībā.
- Padomājiet, kā uzlabot cietušā pašapziņu. Piemēram, varat izveidot bērnam plakātu, kas viņam liktu justies labāk. Atrodiet fotogrāfiju, kurā jūsu bērns ir priecīgs un apmierināts. Uzliemējiet to uz papīra. Apkārt šim fotoattēlam uzrakstiet atbalstošus, jaukus un iedrošinošus vārdus, kurus citi ir teikuši bērnam. Tāpat atgādiniet bērna stiprās puses un situācijas, kurās bērns bijis izcils. Gatavo plakātu pakariet labi redzamā vietā.
- Bulinga rezultātā cietušie var kļūt kautrīgi un noslēgti. KiVa nodarbībās notiek diskusijas par to, kā sadraudzēties, kā arī bērni pilda vingrinājumus, kas palīdz attīstīt prasmes, kuras nepieciešamas attiecību veidošanai. Jūs varat pajautāt skolotājam par nodarbību tēmām un apspriest tās arī mājās. Padomājiet, cik dažādos veidos jūs iegūstat draugus un uzturat attiecības.
- Varat iedrošināt bērnu uzaicināt draugus uz mājām, sākumā varbūt pa vienam, lai bērns varētu trenēt savas sociālās prasmes pazīstamā un drošā vidē.
- Varat iedrošināt bērnu pievērsties tādām hobijs, kurā viņš var iepazīties ar jauniem cilvēkiem un iegūt draugus.
- Ir vērts veltīt laiku, lai sazinātos ar skolas KiVa komandu. Komandas biedri ir mācījušies tikt galā ar bulinga gadījumiem. Pastāstiet KiVa komandai, kas noticis un ko esat darījuši, lai mājās atbalstītu savu bērnu.

nie

## Kopā var trenēties tikt galā ar bulinga situācijām

Mājās var trenēties tikt galā ar bulinga situācijām. Bulinga apturēšana nav skolēna/cietušā atbildība, par to vienmēr ir atbildīgi pieaugušie un, ja tas notiek skolā, tad skolotāji. Vārdi *NĒ* vai *IZBEIDZ* var būt pirmais solis. Šie vārdi var apturēt aizvainojošu uzvedību, kas konkrētajā situācijā vērsta pret tevi.

Svarīgi ir bērnam pajautāt

### Vai tu vari pāridarītājam pārliecinoši pateikt *NĒ* vai *IZBEIDZ*?

Daudzās bulinga situācijās pāridarītājam var pateikt *NĒ*. To var izmēģināt mājās kopā ar vecākiem. Mājās atrodiēt kādu klusu vietu, kur neviens jūs netraucēs. Skatī izlasiet apgalvojumus no sadaļas ES ZINU. Apspriediet tos. Pēc tam ķerieties pie sadaļas ES VARU un trenējieties pateikt *NĒ*. Pabeidziet ar sadaļu ES DARU, kad reālā situācijā sakāt *NĒ*. Kopā varat izdomāt situācijas, kurās varat pateikt un kurās jāsaka *NĒ*.

ES ZINU. *NĒ* ir īss, bet ļoti spēcīgs vārds. Tas citiem parāda, ka tev nepatīk tas, ko citi dara. Ja jūties apdraudēts vai kāds pret tevi slikti izturas, tu vienmēr vari izmantot šo vārdu. Ja tev ir grūti pateikt *NĒ*, tad vajag trenēties to teikt.

ES VARU. Patrenējoties tev pavisam labi sanāks pateikt *NĒ*. Vari to izmēģināt, piemēram, spoguļa priekšā. Skaties uz savu attēlu spogulī. Stāvi taisni ar augsti paceltu galvu. Dziļi ieelpo un skaidri un noteikti pasaki *NĒ*. Vēlreiz atkārti to skaļāk un drošāk. *NĒ*!

Vari arī trenēties ar kādu no savas ģimenes locekļiem. Ieskaties viņam acīs un drošā un skaidrā balsī saki *NĒ*. Tev nav jābūt dusmīgam, lai teiktu *NĒ*. Vienkārši saki to droši un pārliecinoši.

ES DARU. Pēc trenēšanās sāk izmantot *NĒ* arī reālās ikdienas situācijās. Atceries, cik labi tev trenējoties izdevās pateikt *NĒ*, un tagad pasaki to reālā situācijā, kad tevi bulingo vai izturas pret tevi necienīgi. Aiziešana no situācijas vēl vairāk pastiprina teikto. Nav nekādas jēgas palikt un strīdēties. Ja šādas situācijas atkārtojas, noteikti pastāsti par tām skolotājam vai kādam citam pieaugušajam.

## Kā klātesošie var palīdzēt cietušajam?

Bulinga situācijās bez pāridarītāja un viņa izpalīgiem bieži klātesoši ir arī vērotāji jeb aculiecinieki. Viņi nav atbildīgi par bulingu, taču viņu varā ir daudz kas tāds, kas to var samazināt vai novērst.

- Iedrošiniet savu bērnu iesaistīties, lai apturētu bulingu. Bulingu var apturēt daudz ātrāk, ja iejaucas kāds no malas.
- Pajautājiet bērnam, kādas sajūtas viņu pārņem, vērojot bulingu no malas? Kādas sajūtas tas raisa? Apspriediet šīs izjūtas.
- Iesakiet bērnam parunāt par bulingu ar draugiem. Ko viņi kopīgiem spēkiem varētu darīt, lai apturētu bulingu? Cilvēku grupa, kura attiecas pret bulingu negatīvi, var šo situāciju ietekmēt vai pat pilnībā apturēt. Bulings beigsies, kad vairs nebūs skatītāju!
- Varat arī apspriest dažādus bulinga veidus. Bulings nav tikai sišana un apsūkāšanās, pastāv arī netiešais bulings un kiberbulings. Tas viss ir nepieņemami.
- Iedrošiniet bērnu pastāstīt par bulingu pieaugušajam. Tā nav sūdzēšanās. Pateikt pieaugušajiem ir pilnīgi normāls un efektīvs veids, kā palīdzēt cietušajam. Klusēšana tikai paildzinās aizskartā bērna ciešanas.
- Pastāstiet bērnam par KiVa komandu (skolas antibulinga komandu), kura ir atbildīga par bulinga gadījumu risināšanu. Sazinieties ar komandas biedriem, lai pastāstītu par bulingu.



## Ja bērnu bulingo pa tālruni vai tiešsaistē

Ko darīt ar aizskarošām ziņām?

- Paskaidrojiet bērnam, ka nav obligāti jāatver ziņas, ko viņam sūta pāridarītāji vai pilnīgi svešinieki.
- Tāpat paskaidrojiet bērnam, ka uz aizskarošām ziņām jāatbild tikai vienu reizi, skaidri un gaiši norādot, ka vēlaties, lai bulings tiktu izbeigts. Nav jēgas to darīt biežāk.
- Ja izrādās, ka ziņu sūtītājs mācās vienā skolā ar jūsu bērnu, sazinieties ar skolas personālu.
- Ja bulings turpinās, ir vērts apsvērt bērna e-pasta adreses vai tālruņa numura maiņu.
- Ja nepieciešams, aizskarošās ziņas iespējams arī saglabāt vai dokumentēt, ja būs vajadzīga turpmāka rīcība bulinga apturēšanai.
- Varat arī e-pasta programmas iestatījumos izveidot filtru, kas konkrētu sūtītāju vēstules pārvieto uz kādu mapi, lai bērns tās nemaz neredzētu.

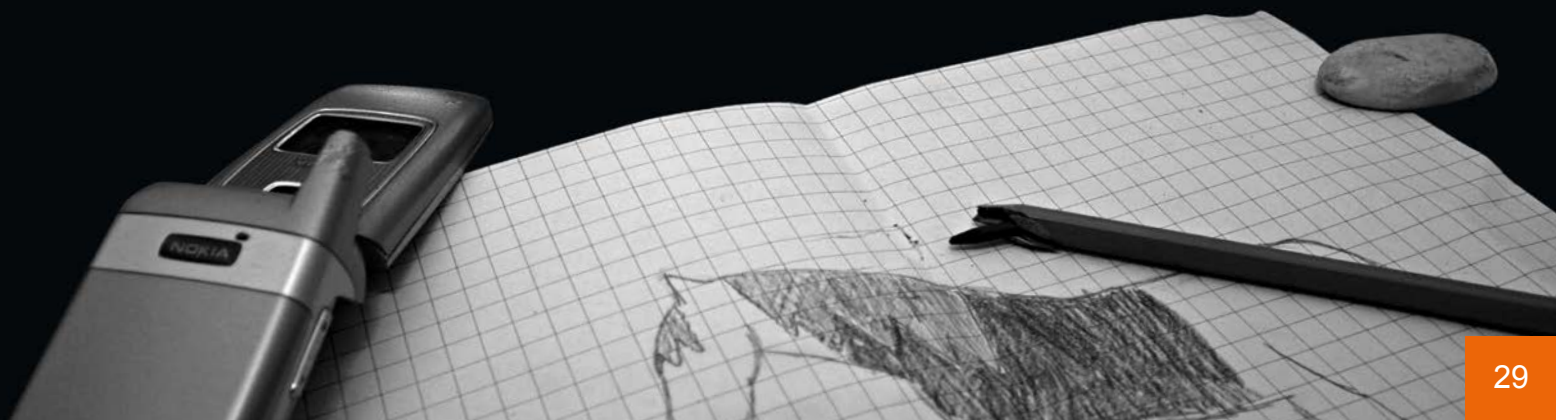


## Ja tiek publicēti aizskaroši ieraksti vai fotogrāfijas

- Sazinieties ar mājaslapas administratoru. Administrators var izdzēst ierakstus un arī uzzināt, kas tos publicējis.
- Saglabājiet visas mājaslapas, kurās notiek bulings, ja būs nepieciešama turpmāka rīcība bulinga apturēšanai.
- Ja saskaraties ar īpaši smagu bulingu, sazinieties ar likumsargiem.



**Vissvarīgākais vecāku pienākums** ir bez jebkādiem nosacījumiem mīlēt un iedrošināt savu bērnu. Galvenā ziņa, kas jānodod cietušajam, ir: 1) bulings nav tava vaina; 2) neraizējies, tu drīksti justies slikti, mēs ar to kopīgi tiksīm galā; 3) tevi atbalstīs un tev palīdzēs, bulings tiks apturēts. Daudzās bulinga situācijās pirmais solis var būt pārlicinoši pateikt NĒ. Ja nepieciešams, bērns var patrenēties teikt NĒ kopā ar vecākiem, pirms to darīt reālā bulinga situācijā. Ja pret bērnu vērsts bulings tiešsaistē vai pa mobilo tālruni, pastāstiet bērnam, kā rīkoties, kad viņš saņem aizskarošas un nepiedienīgas ziņas. Apsveriet, vai nevajadzētu sazināties ar KiVa komandu, lai apspriestu notikušo. KiVa komandas cilvēki var pastāstīt, ko skola jau dara vai darīs, lai risinātu šo gadījumu un izbeigtu bulingu. Ja saskaraties ar īpaši smagu bulinga gadījumu, ir vērts apsvērt ziņošanu tiesībsardzības iestādēm.





## MANS BĒRNS PIEDALĀS BULINGĀ – KO DARĪT?

Kas jādara, ja mani informē, ka mans bērns kādu bulingo vai par to radušās aizdomas? Šāda ziņa var būt liels pārsteigums, un pirmā reakcija var būt dusmas, šaubas un vainas sajūta. Šīs ir pamatotas un saprotamas izjūtas, taču labāk vispirms sevi apvaldīt, visu apdomāt un tikai tad sākt rīkoties.

Mēs kā vecāki nevēlamies iedomāties, ka mūsu bērni varētu piedalīties bulingā. Parasti mēs pāridarītājus uztveram kā agresīvus un problemātiskus skolēnus. Taču patiesībā lielākā daļa skolēnu, kas bulingo citus, ir parasti bērni un pusaudži, kas nāk no normālām ģimenēm.

## Ko darīt?

- Noskaidrojiet, kas tieši notika. Vai tas patiešām bija bulings vai tikai domstarpības starp skolēniem vai strīds. Arī domstarpības un strīdi ir jāpārrunā. Izjautājot bērnu par notikušo, nekritizējiet, neapsūdziet un netiesājiet.
- Noskaidrojiet, tieši kādā veidā un kāpēc jūsu bērns piedalās bulingā. Kāda ir bērna loma bulinga situācijās? Vai bērns ir galvenais pāridarītājs, izpalīgs vai iedrošinātājs? Atcerieties, ka bērni bieži noliedz savu līdzdalību vai arī samazina tās nozīmību.
- Neapmierinieties ar tādiem paskaidrojumiem kā “Mēs tikai spēlējamies, tas nebija domāts nopietni.” Lieciet bērnam saprast, ka nekādā veidā neatbalstāt bulingu, un palīdziet viņam saprast atšķirību starp spēlēšanos un bulingu.
- Pastāstiet, cik biedējošs un netaisnīgs bulings ir no cietušā skatupunkta. Uzsveriet, ka nekas neattaisno bulingu.
- Paskaidrojiet, ka bulings ir jāpārtrauc, jo situācija var pasliktināties gan cietušajam, gan tiem, kuri piedalās bulingā.
- Nosodiet bulingu, nevis bērnu. Skaidri paudiet, ka neatbalstāt bulingu, bet atbalstāt savu bērnu. Aplieciniet bērnam, ka jūs esat gatavi palīdzēt un atbalstīt viņu, lai apturētu bulingu.
- Padomājiet, vai jūsu bērnam nav nepieciešams vairāk uzraudzības un padomu. Ieviesiet skaidrus noteikumus hobijiem un izešanai no mājas. Vienmēr ziniet, kur atrodas jūsu bērns un ar ko viņš ir kopā.
- Iemāciet savam bērnam cienīt citus un pieņemt cilvēku atšķirības. Dažādība ir bagātība, un tas nav ne drauds, ne iemesls kādu izsmiet.
- Sakiet bērnam, ka esat pārliecināts – viņš spēj mainīt savu uzvedību. Sakiet, ka esat pārliecināts, ka viņš nemaz negribēja kādu aizskart vai sāpināt. Atbalstiet bērna pārliecību, ka viņš patiešām spēj mainīties.
- Izmaiņas uzvedībā ir iespējamas, piemēram, attīstot sociālās prasmes, uzturoties kopā ar tādiem draugiem, kuri bulingu uztver negatīvi, kā arī pievēršoties jauniem hobijiem. Kopā apsveriet, ko bērns varētu darīt, lai labāk saprastos ar draugiem un saņemtu grupā pozitīvu uzmanību.
- Slavējiet bērnu, ka viņš nepiedalās bulingā, un arī par to, ka sper mazus soliņus, lai pārtrauktu bulingu.
- Lieciet bērnam saprast – ja bulings turpināsies, tam būs negatīvas sekas gan skolā, gan mājās.
- Ja jums jāķeras pie sodīšanas, izvēlieties godīgas metodes. Miesassods nav pieļaujams, tas var pat veicināt bulingu. Arī šajā gadījumā galvenais ir likt bērnam saprast, ka pieņemam un mīlat viņu, bet nepieņemam, ka viņš citus bulingo.
- KiVa komanda ir apmācīta risināt bulinga gadījumus. Uzticieties tai! Ja vēlaties, varat pārrunāt, ko skola jau dara vai darīs, lai izbeigtu bulingu.





**Pastāv vairāki veidi, kā varat atbalstīt savu bērnu, kurš bulingo citus.**

Runājot par šo tēmu ar bērnu, esiet mierīgs un apņēmīgs. Lieciet skaidri noprast, ka nosodāt bulingu. Mēģiniet raisīt bērnam līdzjūtību pret cietušo. Runājiet par to, cik nobijies noteikti bija cietušais un cik briesmīgi viņš jutās. Uzsveriet, ka nekas neattaisno bulingu. Pasakiet bērnam, ka jūs viņu atbalstīsiet, lai apturētu bulingu. Kopīgi apsveriet dažādas metodes, ko bērns var izmantot dusmu kontrolei un lai tiktu galā ar vilšanos. Jūs varat arī pārrunāt, ko jūsu bērns varētu darīt, lai atbalstītu cietušo. Piemēram, jūsu bērns var teikt "čau" un iedrošināt ar smaidu. Jūsu bērns vismaz var piekrist vairs neiesaistīties bulingā.



# ĪSS CEĻVEDIS VECĀKIEM

Nodaļa	Kopsavilkums
<b>KiVa skola ir antibulinga skola (3. lpp.)</b>	Vecāku ceļvedis ir daļa no KiVa programmas, un tas ir speciāli izstrādāts vecākiem vai aizbildņiem. Šī ceļveža mērķis ir piedāvāt vecākiem informāciju par bulingu skolā, iepazīstināt ar jaunākajiem pētījumiem, kā arī informēt, ko iespējams darīt mājās un skolā.
<b>Kas ir bulings? (4.–7. lpp.)</b>	Bulings ir tad, ja viens un tas pats skolēns tiek atkārtoti un apzināti aizskarts. Pāridarītājs ir viena vai vairākas personas, pret kuru bulingotajam bērnam ir grūti aizstāvēties. Bulings nav nevainīga spēle, tas nenorūda raksturu, un tajā nevar izdzīvot atbilstoties. Bulings vienmēr ir nopietns personas tiesību pārkāpums, kas mazina cilvēka vērtības apziņu un cieņu.
<b>Bulinga veidi (8.–9. lpp.)</b>	Bulings var būt atklāts vai slēpts. Redzami bulinga veidi ir fiziska un psiholoģiska aizskaršana. Netiešais bulings ir grūtāk pamanāms. Tas ietekmē cietušā sociālās attiecības. Iepriekš aprakstītos bulinga veidus parasti ierobežo skolā pavadītais laiks, izņemot kiberbulingu, kas var sasniegt cietušo jebkurā laikā un vietā.
<b>Bulings skar visu klasi (10.–12. lpp.)</b>	Pāridarītājs ļoti reti rīkojas viens, parasti viņam ir arī izpalīgi un iedrošinātāji. Cietušajam var būt aizstāvji, taču lielākā daļa skolēnu bulinga situācijā stāv malā un kļūst par klusajiem atbalstītājiem. Bulings laika gaitā var kļūt par skolas ikdienu.
<b>Kāds ir bulinga iemesls? (13.–15. lpp.)</b>	Bērniem, kuri bulingo citus, bieži vien ir milzīga vēlme būt pamanītiem, sadzirdētiem un apbrīnotiem un iegūt varu grupā. Bulings parasti ir vērst pret bērnu vai pusaudzi, kurš ir nedrošs, kautrīgs, ar zemāku statusu grupā, vai bērnu, kuram ir maz draugu vai tādu nav vispār. Neviens nekļūst par pāridarītāju vai cietušo tikai savu individuālo īpašību dēļ, šīs lomas ietekmē arī citu skolēnu gaidas un klases normas.
<b>Kā atpazīt bulingotu skolēnu? (16.–19. lpp.)</b>	Atsevišķas pazīmes pašas par sevi vēl nenozīmē, ka bērns tiek bulingots. Vecāki vislabāk pazīst savu bērnu un zina, kā bērns izpauž stresu. Svarīgi ir pievērst uzmanību izmaiņām skolēna uzvedībā salīdzinājumā ar viņa agrāko uzvedību, piemēram, ja bērns, kuram agrāk patika iet uz skolu, vairs to negrib.
<b>Antibulinga pasākumi skolā un mājās (20.–21. lpp.)</b>	KiVa programmas mērķis skolā ir sniegt personālam pamatinformāciju par bulingu un tā mazināšanas veidiem. Klases līmenī mērķis ir virzīt skolēnus tā, lai viņi nevis klusi piekristu vai iedrošinātu pāridarītājus, bet atbalstītu cietušo, tādējādi parādot, ka viņi ir pret bulingu. Individuālā līmenī galvenās darbības ir diskusijas bulinga gadījumu risināšanai. Šajās diskusijās vienmēr notiek atkārtotas pārrunas, lai pārliecinātos, ka bulings patiešām ir pārtraukts.
<b>Pasākumi mājās (22.–29. lpp.)</b>	Mērķis ir atbalstīt aizskarto bērnu, paaugstināt viņa pašvērtējumu un nodrošināt, lai bulings tiktu pārtraukts. Apsveriet, vai nevajadzētu sazināties ar skolas KiVa komandu, lai apspriestu notikušo. Speciālās mācībās KiVa komanda ir apguvusi metodes, kas izmantojamas, risinot individuālus bulinga gadījumus.
<b>Mans bērns piedalās bulingā – ko darīt? (30.–32. lpp.)</b>	Runājot par bulingu ar bērnu, esiet mierīgs un apņēmīgs. Lieciet skaidri noprast, ka nosodāt bulingu. Pasakiet bērnam, ka vēlaties viņu atbalstīt, lai apturētu bulingu. Kopīgi apsveriet dažādas metodes, ko bērns var izmantot dusmu kontrolei un lai tiktu galā ar vilšanos. Varat arī padomāt, ko jūsu bērns var darīt, lai atbalstītu cietušo, piemēram, sasveicināties ar cietušo un iedrošināt ar smaidu. Jūsu bērns vismaz var piekrist vairs neiesaistīties bulingā.



## KiVa® programma

Kaukiainen, A., & Salmivalli, C. (2009).

KiVa: Vecāku ceļvedis

Turku universitāte, Psiholoģijas fakultāte: Publication series

*From Research into Practice, 5.*

Autori ..... Ari Kaukiainen  
Christina Salmivalli

Izkārtojums un dizains ..... A1 Media Oy

Attēli ..... A1 Media Oy

Tulkojums latviešu valodā ..... Valsts kanceleja sadarbībā  
ar Latvijas Universitāti

Izdevējs ..... Somijas Izglītības un  
kultūras ministrija

### Autortiesības, juridiskais paziņojums un atruna

Šo materiālu aizsargā Somijas autortiesību likums un preču zīmju likums, kā arī visi citi piemērojami starptautiskie, federālie, valsts un vietējie likumi. Autortiesību un preču zīmju īpašnieki ir Somijas Izglītības un kultūras ministrija un Turku universitāte, to filiāles vai trešo pušu licences devēji. Visas tiesības aizsargātas. Nevienam šī materiāla daļu nedrīkst reproducēt, uzglabāt izguves sistēmā vai pārsūtīt jebkādā formā vai ar jebkādiem līdzekļiem – elektroniski, fotokopējot, ierakstot vai citādi – bez iepriekšējas rakstiskas tiesību īpašnieku atļaujas.

Autors neuzņemas nekādu atbildību par jebkādu kaitējumu vai zaudējumiem, kas radušies kādai personai, kura rīkojas vai atturas no rīcības ar šo materiālu.

Ja esat saņēmis šo materiālu no kāda, kas nav Turku universitāte vai tās licencētie partneri, Jūs esat saņēmuši pirātisku kopiju.

Lai iegūtu vairāk informācijas, sazinieties ar [kiva.info@utu.fi](mailto:kiva.info@utu.fi)

ISSN-L 1798-114X  
ISSN 1798-145X  
ISBN 978-9934-632-06-8 (iespiestajam izdevumam)  
ISBN 978-9934-632-07-5 (digitālajam izdevumam)

# KIVA KOMANDA UN KONTAKTINFORMĀCIJA

Vārds	tālruna numurs/e-pasta adrese/cits saziņas veids



**UNIVERSITY  
OF TURKU**



Ministry of  
Education  
and Culture

ISSN-L 1798-114X  
ISSN 1798-145X  
ISBN 978-9934-632-06-8 (iespiestajam izdevumam)  
ISBN 978-9934-632-07-5 (digitālajam izdevumam)