

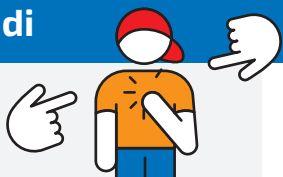
# KiVa Latvijas skolās – mazinām pāridarījumus kopā!



## 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. Bērniecībā 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