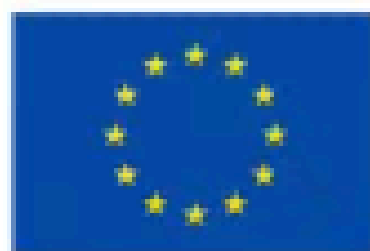




## **Eiropas Sociālā fonda Plus projekts Nr. 4.3.6.7/1/24/I/001**

Starpnozaru sadarbības un atbalsta sistēmas izveide bērnu veselīgai attīstībai un sekmīgai pašrealizācijai (1. kārtā)



Finansē  
Eiropas Savienība



Nacionālais  
attīstības plāns



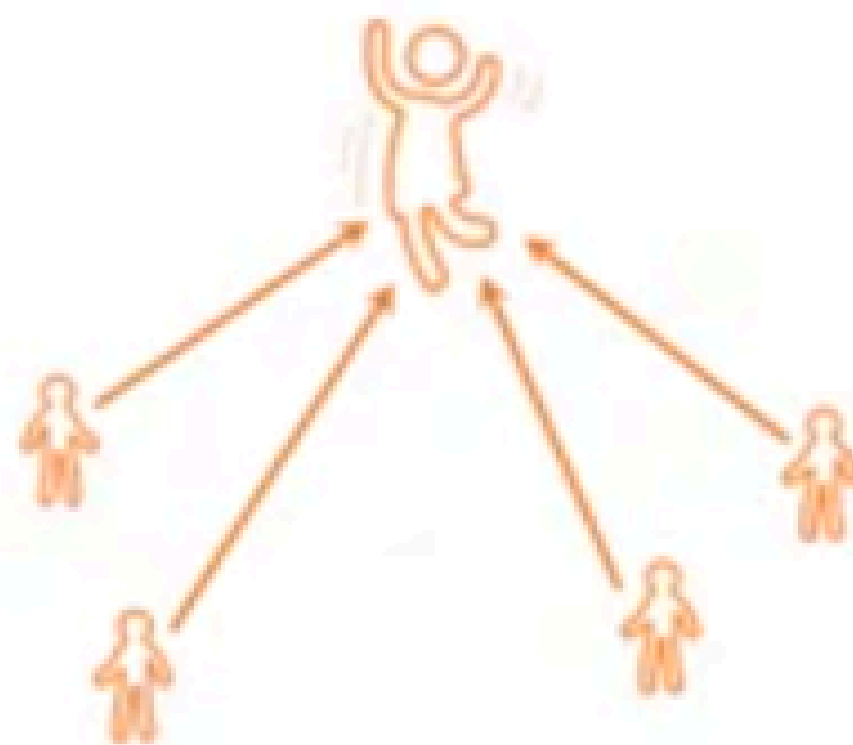
uzvediba.lv

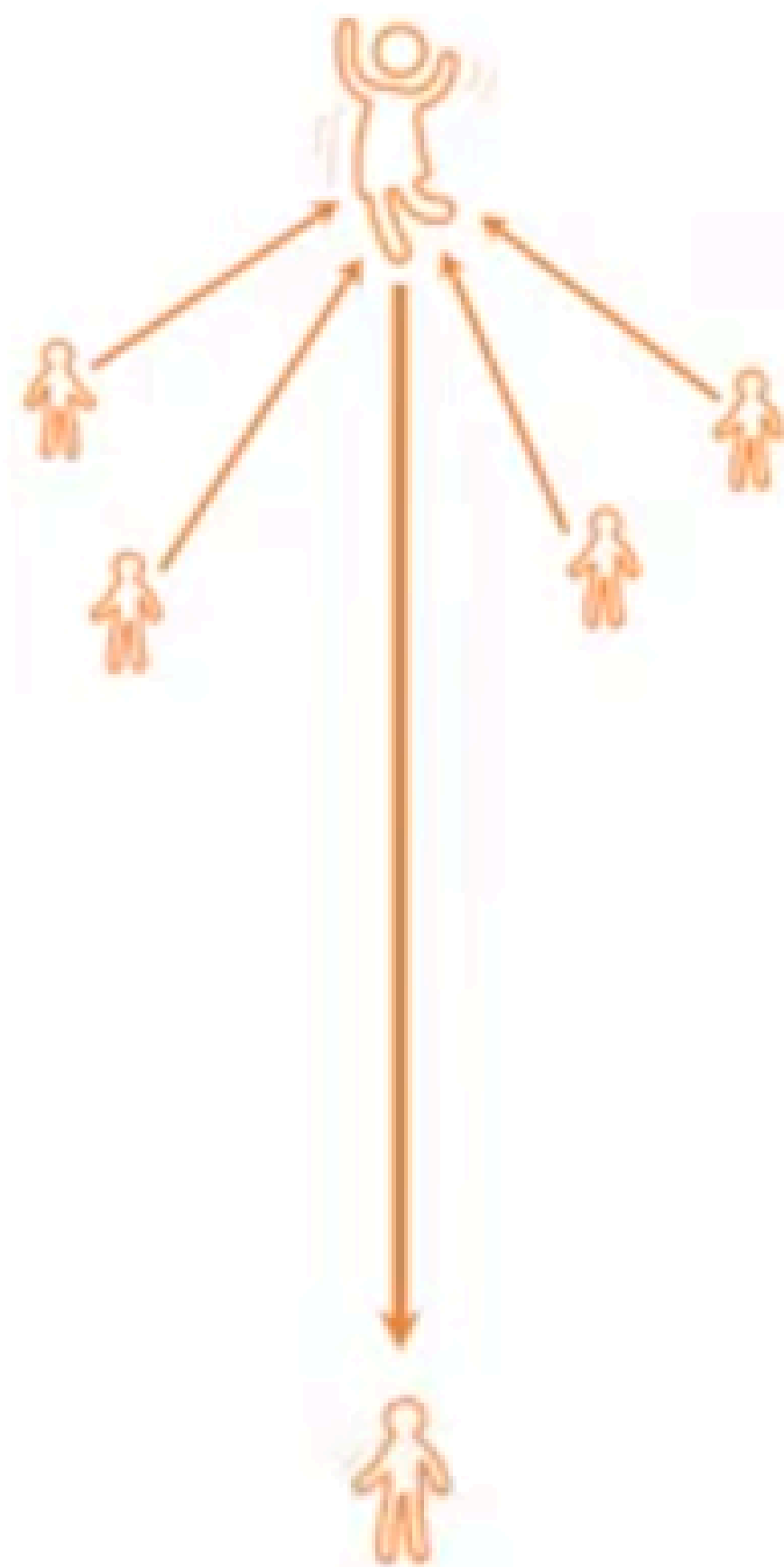
# Darbs ar pretestību sarunās par bulinga gadījumiem

2024.gada 12.decembris  
16:00-17:00

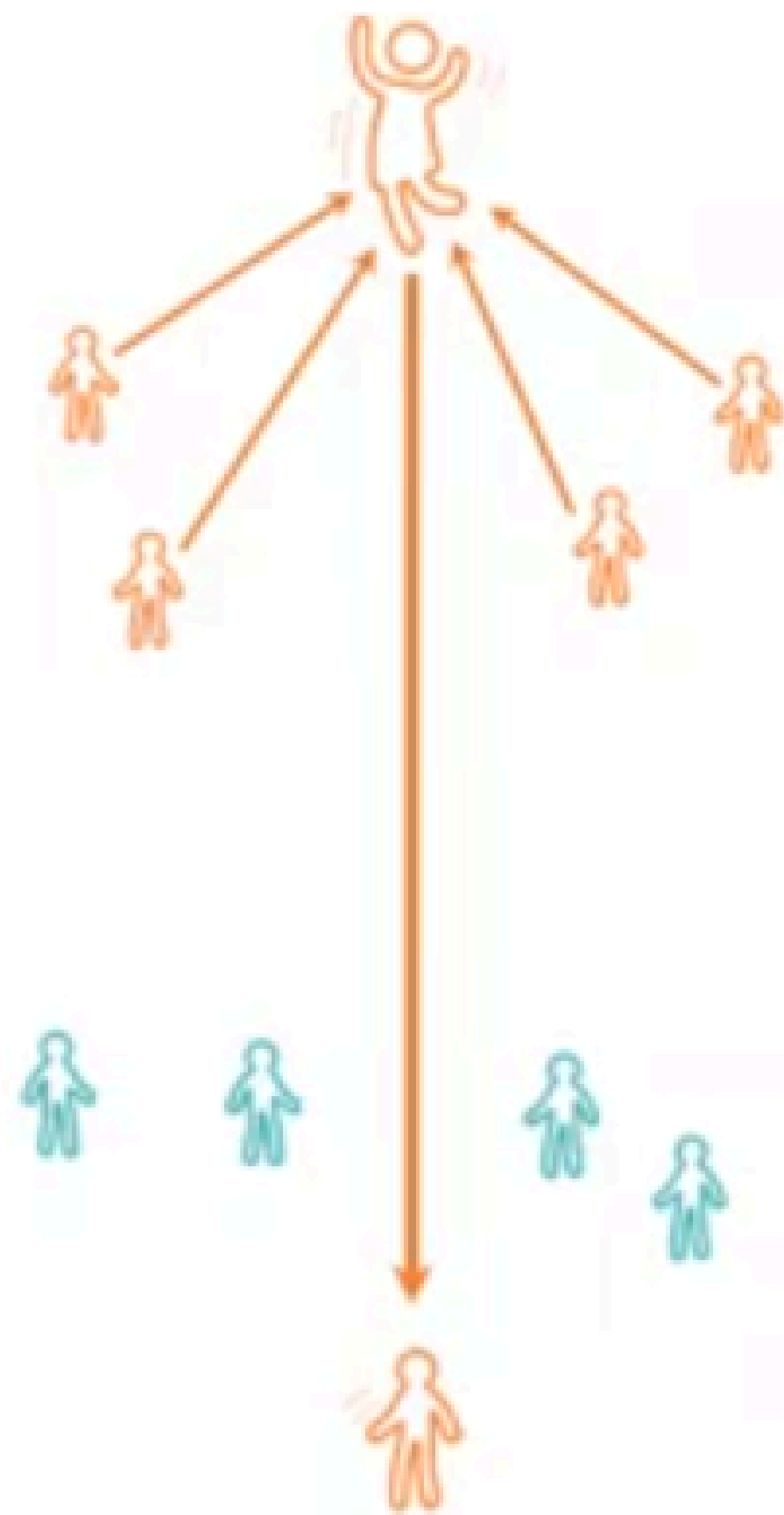
*Līga Bērziņa*

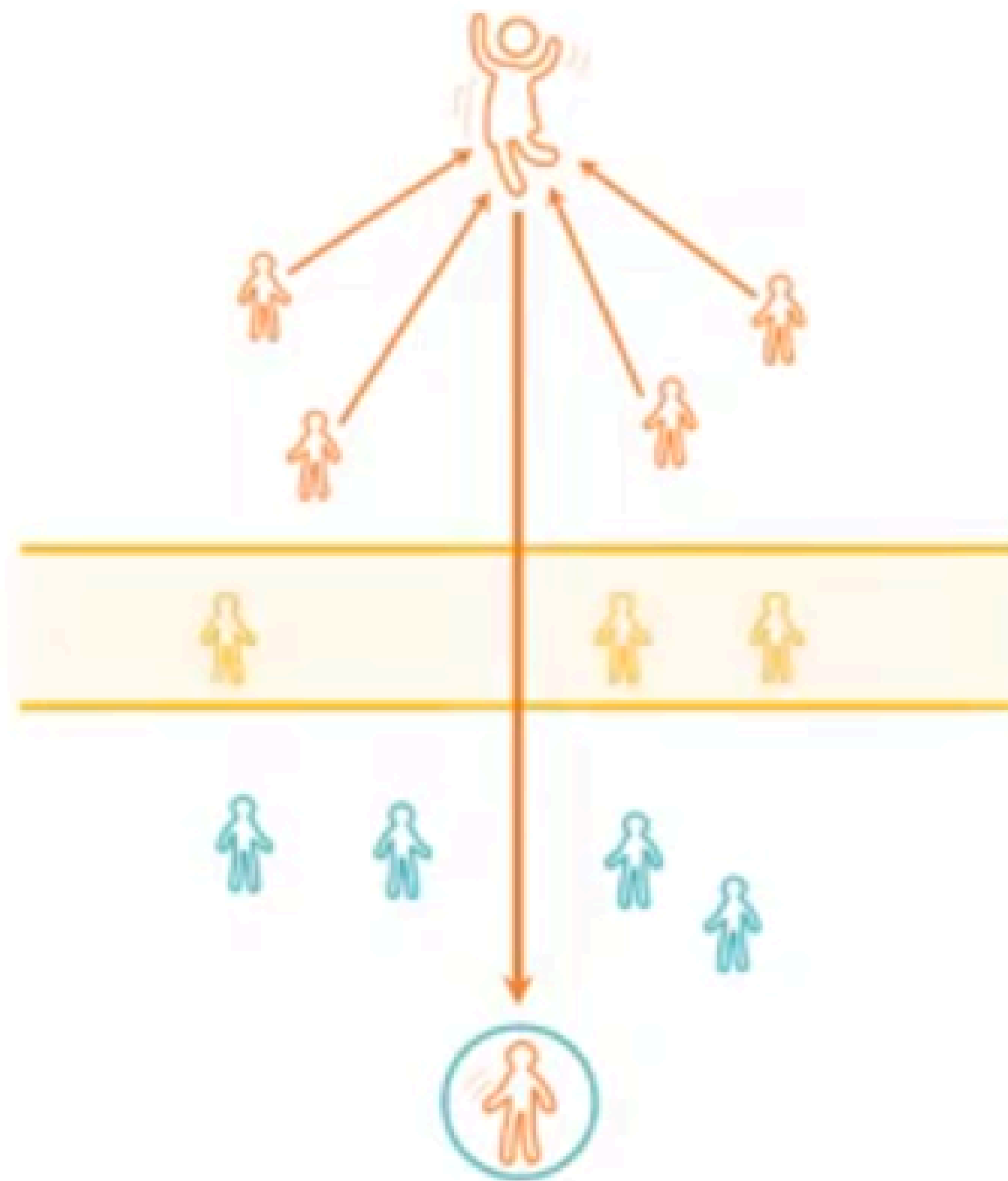


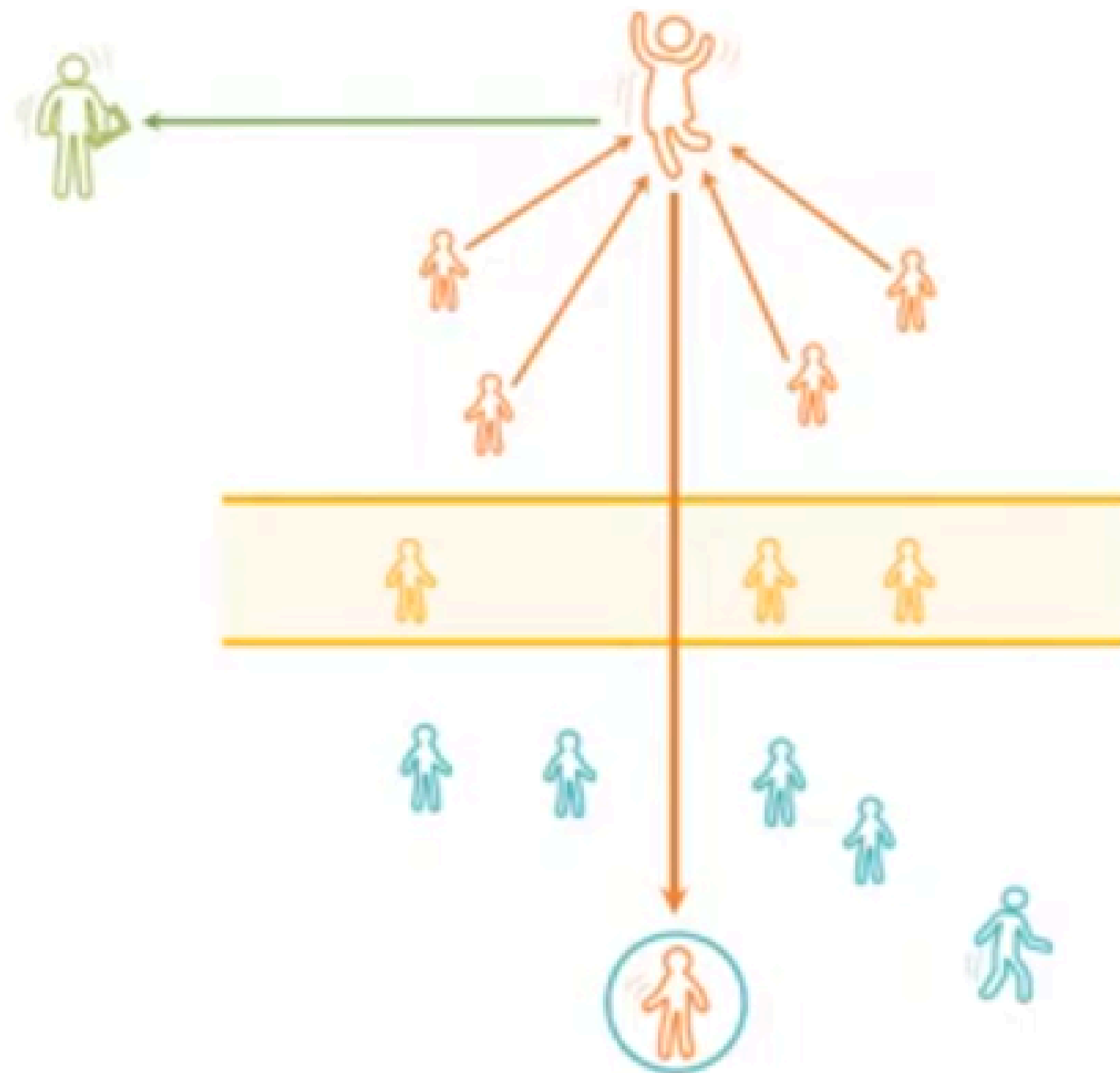




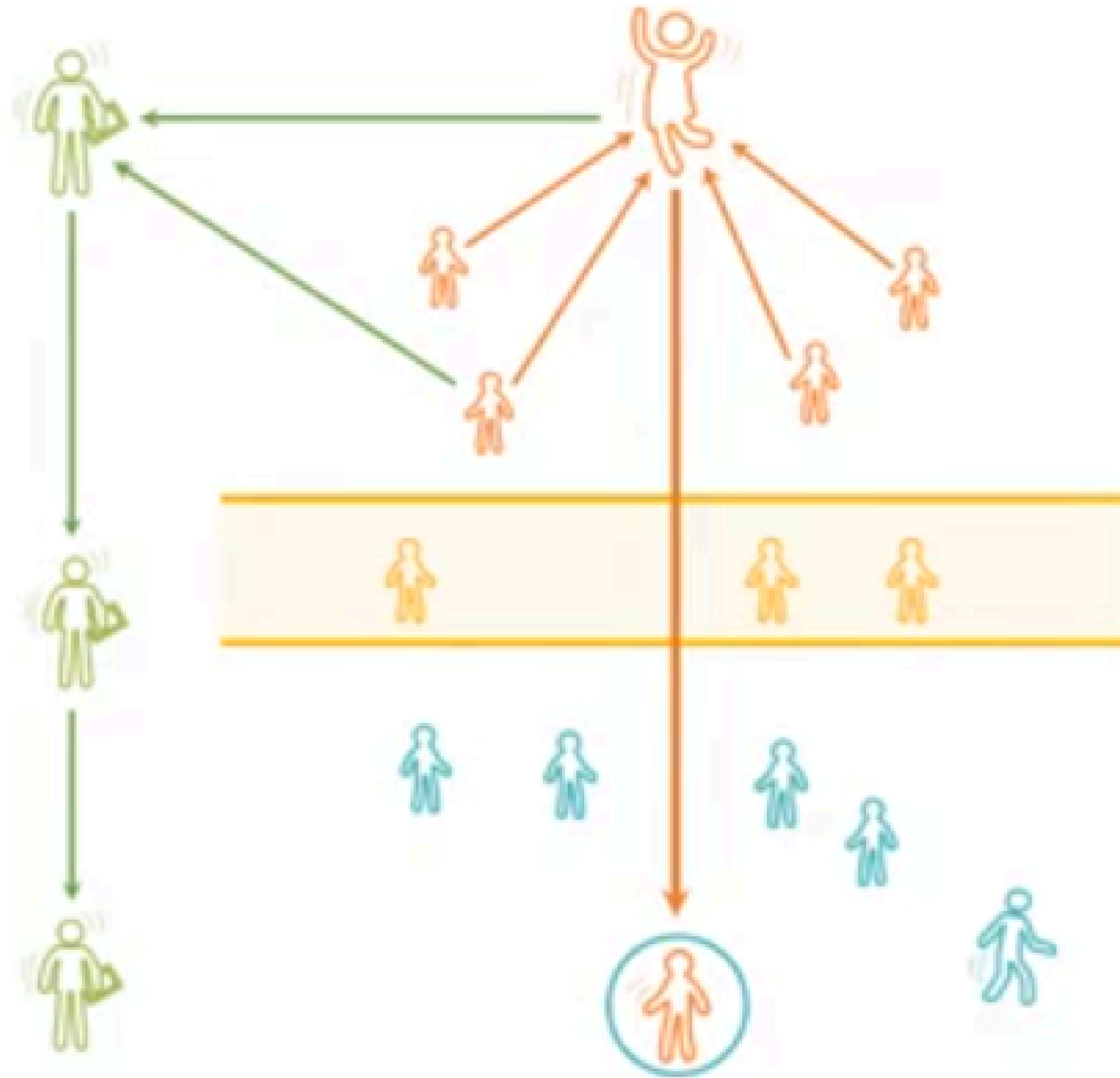












Divi atšķirīgi modeļi bulinga  
gadījumu risināšanai —  
**KONFRONTĒJOŠĀ UN  
NEKONFRONTĒJOŠĀ  
metode**

empātijas raisīšana vai bulinga nosodišana

# Konfrontējoša

- *Džemmai ir nodarīts pāri. Pagājušajā nedēļā kāds viņas cepuri iemeta miskastē. Vakar stundas sākumā Džemma tika apsaukāta. Tu tajā piedalījies, un noteikti zini, ka tas ir nepieņemami un nekavējoties jāpārtrauc*

Es parasti arī saku, ka Tu neesi slikts, bet Tava rīcība šoreiz bija nepieņemama.

# Nekonfrontējoša

- *Mēs esam noraizējušies par Džemmu, jo pēdējās nedēļas laikā ar viņu skolā notiek ļoti nepatīkamas lietas. Pagājušajā nedēļā kāds paņēma viņas cepuri un iemeta to miskastē. Vakar stundas sākumā Džemma tika apsaukāta. Domāju, tas viņai ir nepatīkami. Kā Tu domā?*

# Kāpēc ir pretestība?

## 1. Bailes no sekām

Bērns var baidīties, ka situācija pasliktināsies, ja viņš runās par bulingu, īpaši, ja iebiedētāji varētu atiebties.

Viņam var būt bailes zaudēt draugus vai saskarties ar vēl lielāku izolāciju no vienaudžiem.

## 2. Kauns un vainas apziņa

Bērns var justies vainīgs par to, ka viņu iebiedē, uzskatot, ka viņš pats ir izprovocējis šādu uzvedību.

Viņam var būt kauns atklāt situāciju pieaugušajiem, baidoties, ka tiks uztverts kā vājāks vai atšķirīgs.

## 3. Neuzticēšanās pieaugušajiem

Iepriekšējā pieredze var būt mācījusi bērnam, ka pieaugušie nespēj efektīvi risināt problēmas vai pat pasliktina situāciju.

Bērns var uzskatīt, ka pieaugušie viņu nesapratīs vai nenoticēs.



# Iemesli pretestībai

## 4. Nespēja izteikties

- Dažiem bērniem var būt grūti vārdos aprakstīt savas sajūtas un pieredzi, īpaši, ja situācija ir emocionāli sarežģīta vai traumatiska.
- Bērns var nezināt, kā sākt izstāstīt savu stāstu vai nespēt precīzi definēt, kas noticis.

## 5. Normalizācija vai neizpratne par bulingu

- Bērns var neredzēt savu pieredzi kā iebiedēšanu un uzskatīt to par "parastu bērnu izklaidi" vai normālu uzvedību skolā.
- Viņam var trūkt izpratnes par to, kādi rīcības veidi tiek uzskatīti par bulingu.

# Iemesli pretestībai

## 6. Vēlme aizsargāt iebiedētāju

Dažkārt bērns var just empātiju pret iebiedētāju un nevēlēties, lai viņš tiktu sodīts.

Bērnā var būt ciešas attiecības ar iebiedētāju, un viņš baidās, ka situācijas izpaušana sabojās šīs attiecības.

## 7. Vecāku vai draugu spiediens

Vecāki vai draugi var būt teikuši bērnam nerunāt par situāciju, lai izvairītos no "problēmu radīšanas".

Bērns var būt dzirdējis no vienaudžiem vai pieaugušajiem, ka "pats vainīgs", un tāpēc izvairās runāt

# Iemesli pretestībai

## 8. Nepieciešamība saglabāt kontroli

Bērnam var šķist, ka situācijas izpaušana pieaugušajiem nozīmē, ka viņš zaudēs kontroli pār situāciju vai ka citi rīkosies viņa vietā.

Viņš var baidīties, ka saruna tiks izmantota pret viņu.

## 9. Sociāla stigmatizācija

Bērns var uztraukties, ka, runājot par situāciju, viņš tiks stigmatizēts kā "sūdzētājs" vai "pārsūdzētājs" vienaudžu vidū. Šī stigmatizācija var pasliktināt viņa attiecības ar citiem klasesbiedriem.

## 10. Trauma vai emocionāls šoks

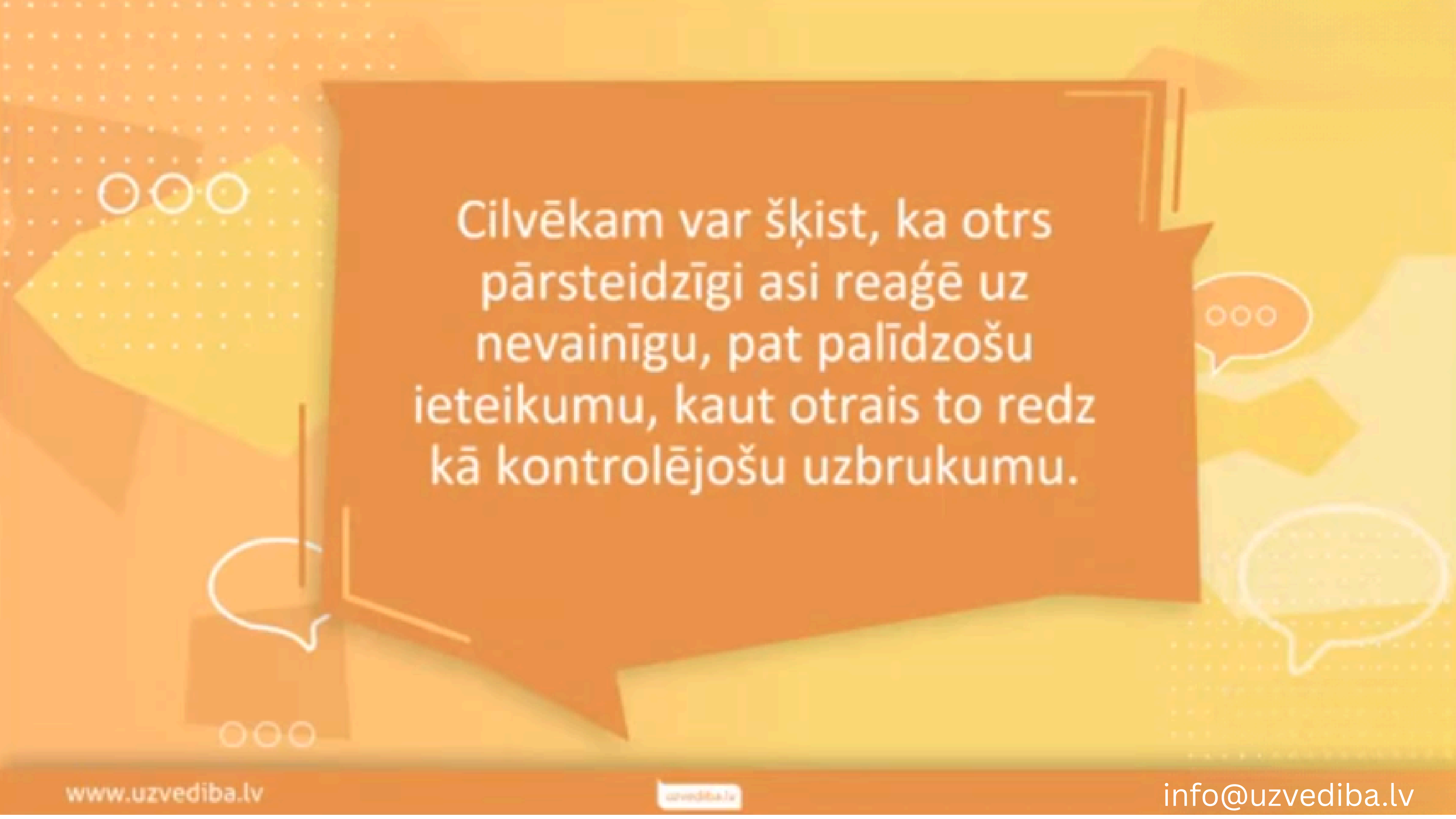
Iebiedēšanas pieredze var būt tik emocionāli traumatiska, ka bērnam ir grūti to atcerēties vai runāt par to bez trauksmes vai sāpēm.



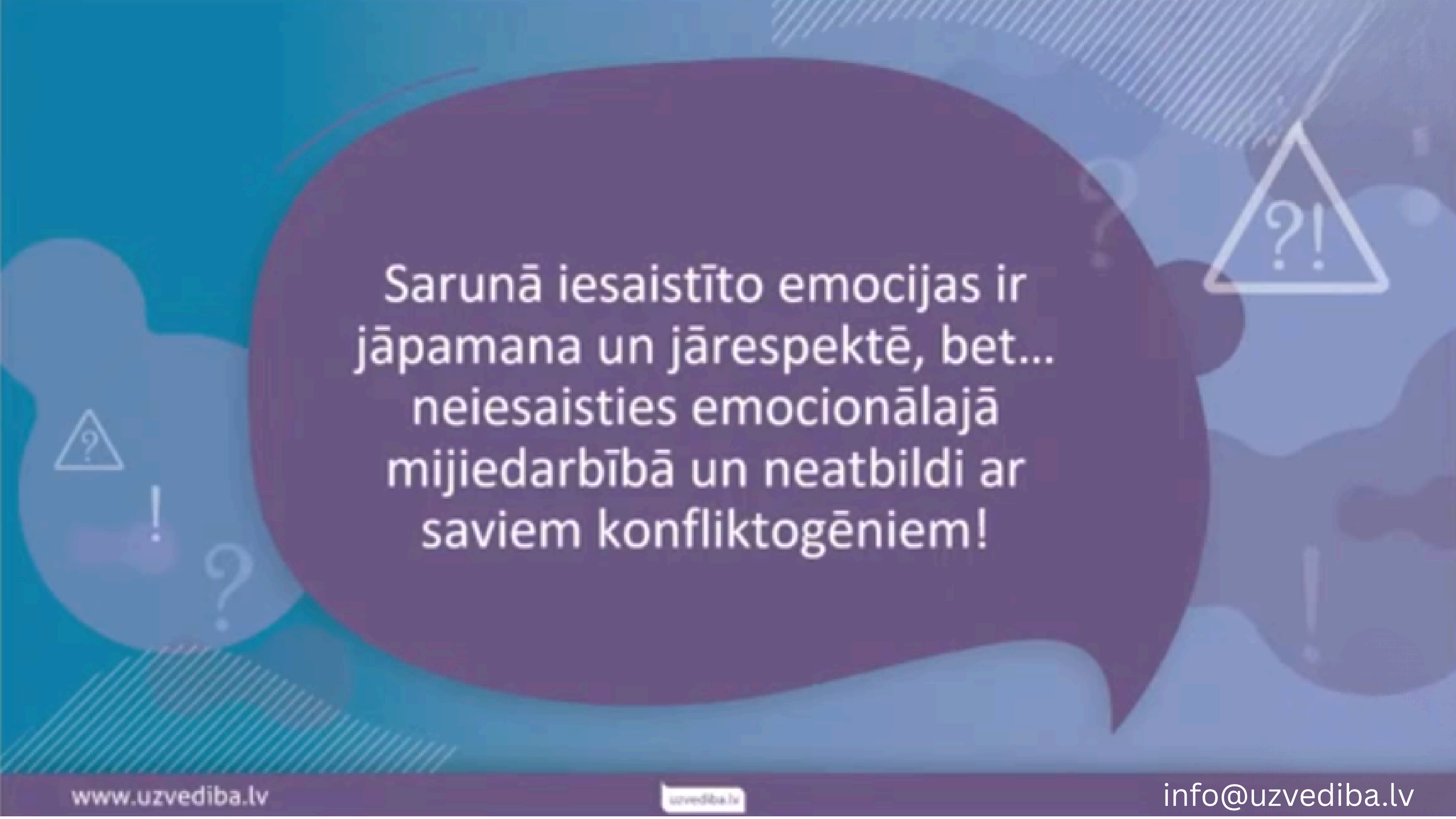
Pats galvenais  
neitralitātes princips!

# Ievads, kontakta sākums (individuāla uzruna)

- *"Labdien! Vai tu jau zini, par ko būs šī saruna? Vai tev ir nojausma, kāpēc mēs esam šeit?"*
- *Ļauj man iepazīstināt sevi. Mani sauc [Tavs vārds], un es esmu šeit, lai labāk saprastu, kas notiek un kā mēs varam palīdzēt.*
- *Es dzirdēju, ka tev šobrīd ir dažas grūtības, un es vēlos izprast situāciju. Svarīgākais, lai tu zinātu, ka es esmu šeit, lai tevi uzklausītu un palīdzētu.*
- *Kā tev šodien klājas? Kā tu šobrīd jūties? Man ir svarīgi dzirdēt, kā tu to redzi. Vai mēs varam mierīgi parunāties un saprast, kā tu redzi šo situāciju? Es esmu šeit, lai palīdzētu un kopā rastu risinājumu.*
- *Es saprotu, ka var būt grūti par to runāt, bet es esmu šeit, lai tevi atbalstītu. Vai tu vari pastāstīt, kas notiek?"*
- *Man būtu ļoti noderīga tava palīdzība, lai saprastu, kas šobrīd notiek. Vai tu vari palīdzēt?*
- *Es vēlos pārliecināties, ka mēs abi saprotam, kas šobrīd notiek, un esmu šeit, lai tevi atbalstītu. Mēs to varam izdarīt kopā.*



Cilvēkam var šķist, ka otrs  
pārsteidzīgi asi reaģē uz  
nevainīgu, pat palīdzošu  
ieteikumu, kaut otrais to redz  
kā kontrolējošu uzbrukumu.



Sarunā iesaistīto emocijas ir  
jāpamana un jārespektē, bet...  
neiesaisties emocionālajā  
mijiedarbībā un neatbilde ar  
saviem konfliktogēniem!

# Personiskie konflikti - Konfliktogēni



|                     |                         |                              |
|---------------------|-------------------------|------------------------------|
| Aizliegumi          | Informācijas slēpšana,  | Pavēles,                     |
| Aizskarošs humors   | Izsmieklis,             | Paviršības                   |
| Aizskaršana         | Kategoriskums           | Pārākums                     |
| Antipātijas pazīmes | Kontrole                | Pārtraukšana                 |
| Apvainojumi         | Monotona atkārtošana    | Sačukstēšanās                |
| Attaisnošanās       | Negatīvs novērtējums    | Solījumu neturēšana          |
| Augstprātība        | Nepateicība             | Specifiskas skaņas, balss    |
| Autoritātes         | Neuzmanība komunikācijā | Spiediena izdarīšana         |
| Distance            | Noguruma tēlošana       | Vajadzību ignorēšana         |
| Egoisms             | Noniecināšana           | Veiktā vērtības minimizēšana |
| Iebildumi           | Noslēgtība              |                              |
| Ignorance           | Pamācības               |                              |
| Ilga runāšana       | Parazītvārdi            |                              |



# Sagaidi 15 reakcijas

1. Pārsteigums
2. Noliegums
3. Projekcija
4. Simpātijas
5. Trauksme
6. Draudi
7. Provokācija
8. Atlikšana
9. Panika
10. Aizsardzība
11. Apjukums
12. Diversija
13. Pretuzbrukums
14. Pazemošana un kauns
15. Upura spēlēšana

# Pārsteigums

- *Es? Ko es?*
- *Nopietni?*
- *Tiešām?*
- *Tiešām? Kurš to teica?*
- *Kas tas par sviestu?*

**Rīcība:** Izskaidrojiet situāciju mierīgi un detalizēti, sniedzot konkrētus piemērus, ja iespējams. Uzsveriet, ka saruna ir izpētes nolūkos, **nevis** apsūdzība.

# Noliegums

- *Es nekad nevienam neesmu darījis pāri*
- *Es visiem palīdzu*
- *Tas nav manā dabā*
- *Nē, tas nebiju es*
- *Es?*
- *Nekas tāds nav bijis! Muļķības!*

**Rīcība:** Saglabājiēt neitrālu toni, uzdodiet atvērtus jautājumus un koncentrējieties uz faktu pārbaudi. Piemēram: "Vai tu vari pastāstīt, kas notika no tavas perspektīvas?"



# Projekcija

- *Tev ir attieksmes problēmas*
- *Ja kāds ir bulijs, tad tas ir...*
- *Tas bija viņš, nevis es!*
- *Viņi sāk visu laiku pirmie.*



**Rīcība:** Novirziet sarunu atpakaļ uz skolēna rīcību un lomu situācijā. Uzsveriet, ka svarīgi runāt par ikviena atbildību un ikviena rīcību. Ka šī saruna nav par sodīšanu

# Simpātijas

- *Man žēl, ka viņš tā jūtas.*
- *Es tikai gribēju pajokot, nezināju, ka tas sāp.*
- **Rīcība:** Pateicieties par empātiju un palīdziet saprast, kā rīcība varētu izskatīties no citu cilvēku perspektīvas.

# Draudi un/vai konfrontācija

- *Ja jūs par to runāsi ar kādu, tad būs problēmas!*
- *Es to nepiedodu!*
- *Jums pat nav pierādījumu*

**Rīcība:** Izrādiet stingru, bet mierīgu nostāju, norādot, ka draudi nav pieņemami un saruna ir drošā vidē.

Saglabāiet mieru, neiesaistieties konfrontācijā. Atgādiniet par sarunas mērķi – problēmas risināšanu.

# Atlikšana

- *Es tagad nevaru runāt.*
- *Man jāiet uz stundu*
- *Man ir svarīgākas lietas, ko darīt*
- *Jums ir svarīgākas lietas jādara, nevis...*

**Rīcība:** Piedāvāriet konkrētu alternatīvu laiku, lai turpinātu sarunu.

# Un vēl

- Nomieriniet bērnu, izmantojot mierīgu balsi. Izskaidrojiet, ka situāciju risinās soli pa solim.
- Uzdodiet jautājumus, kas palīdz izprast pilnu situācijas kontekstu, un uzsveriet to, ka veidojiet drošu vidi
- Esiet pacietīgi, palīdziet skolēnam strukturēt domas, uzdodot precīzus jautājumus.
- Neļaujiet aiziet pie konkrētās situācijas un izskaidrojiet, kāpēc tā ir svarīga.
- Skaidrojiet, ka saruna ir vērsta uz risinājuma atrašanu, nevis vainošanu.
- Palīdziet bērnam saprast, ka sarunas mērķis ir uzlabot situāciju un izcelt pozitīvas rīcības iespējas.



# Klausies, lai saprastu

- *Ļauj man atkārtot, vai pareizi sapratu*
- *Kā sapratu, tu domāji*
- *Man ir aizdomas, ka mums nav zināms viss situācijas konteksts*
- *Es saprotu, ka šī ir sarežģīta situācija, bet mums nepieciešams vairāk informācijas*
- *Šāda veida sarunas nekad nav vienkāršas*
- *Paldies, ka pajautāji!*
- *Es vēlētos saprast, kāpēc tu šo redzi kā vislabāko risinājumu...*

# Personiskās perspektīvas jautājumi

- *Ko tu vēlies?*
- *Kas tev ir svarīgi?*
- *Kāds būtu svarīgs risinājums?*
- *Kas notiks, ja...*
- *Kā tu domā, kāpēc situācija izveidojās šāda? Kā tu domā, kāpēc (piemēram, viņš tā teica utt.)*
- *Kas mums vēl jāzina, lai mēs saprastu tavu pozīciju?*
- *Kāds ir tavs viedoklis?*
- *Vai ir kāda iespēja, ka tas ir tikai pārpratums?*

# Kāds ir jūsu kontakta noslēgums?

- Noteikti pasaku paldies par sarunu
  - *Paldies tev! Tu biji ieinteresēts šīs situācijas atrisināšanā!*
  - *Pateikt paldies, ka atnāci un izstāstīji. Paldies, ka biji godīgs!*
- Nosaku laiku, kad satiksimies atkal.
- Meklējam aizvietojošo uzvedību, ja nepieciešams
  - *Vai mēs varam vienoties, ka tu...*
  - *Ja nepieciešams izlādēt dusmas, tad... ja nepieciešams kādu aizstāvēt, tad*
- Saglabāju psiholoģisko drošību:
  - *Lai kas arī būtu noticis, es vienmēr Tev palīdzēšu.*
- *Paldies, ka uzticējies. Paldies, ka atnāci. Laipni atvadāmies.*
- Paužu pārlicību, ka nākamreiz tiekoties runāsim par kaut ko patīkamāku!
- Uzskaitām foršās lietas, kas izdevās sarunā! Paslavējam par labo sarunā!



- Lai cik sarežģīta nebūtu saruna, vienmēr saglabāju attieksmi, ka nākamajā reizē būs viss atrisinājies un būs labāk.
- Mēģinu neveidot sarunas no spēka pozīcijas, arī tad, ja esam vairāki sarunā un situācija ir ieilgusi
- Radu sajūtu, ka manas durvis vienmēr ir atvērtas
  - *droši vari nākt pēc palīdzības!*
  - *Zini, ka tu vienmēr vari atnākt parunāties!*
  - *Tu mani vari atrast ...kabinetā.*



uzvediba.lv

**PALDIES!**

Līga Bērziņa  
liga@uzvediba.lv, 29413704

www.uzvediba.lv