

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Vardarbības piramīda un toksiskas mikrogrupas skolā

Līga Bērziņa

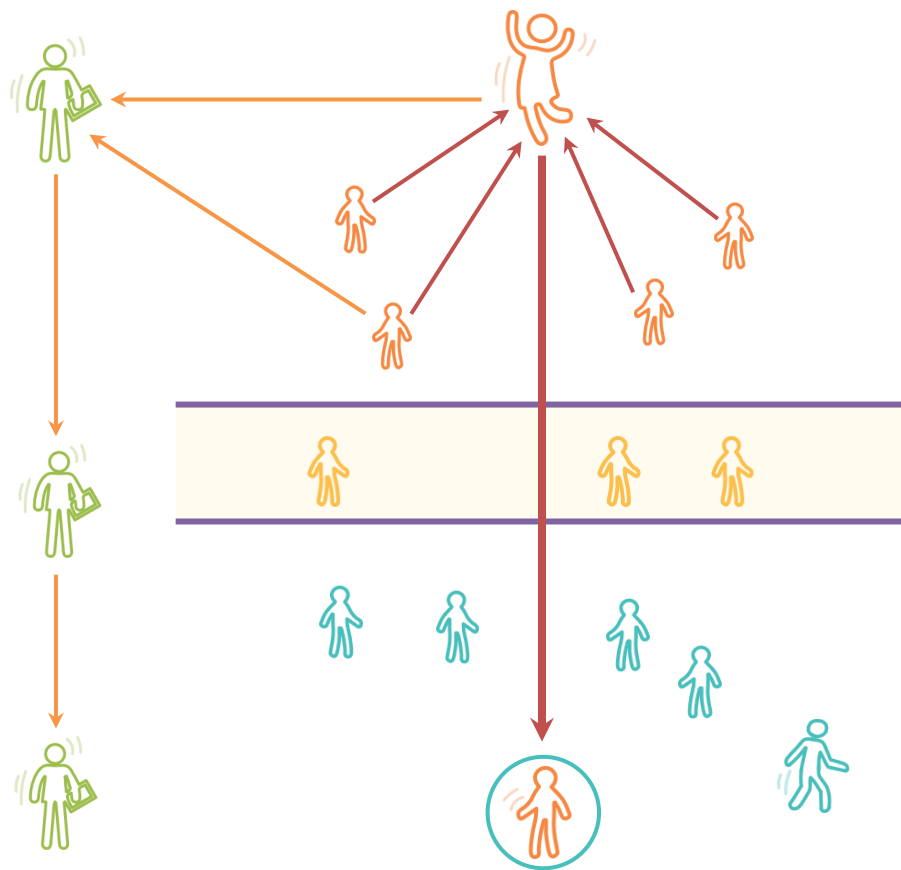
2025.gada 13.februāris

16:00-17:15

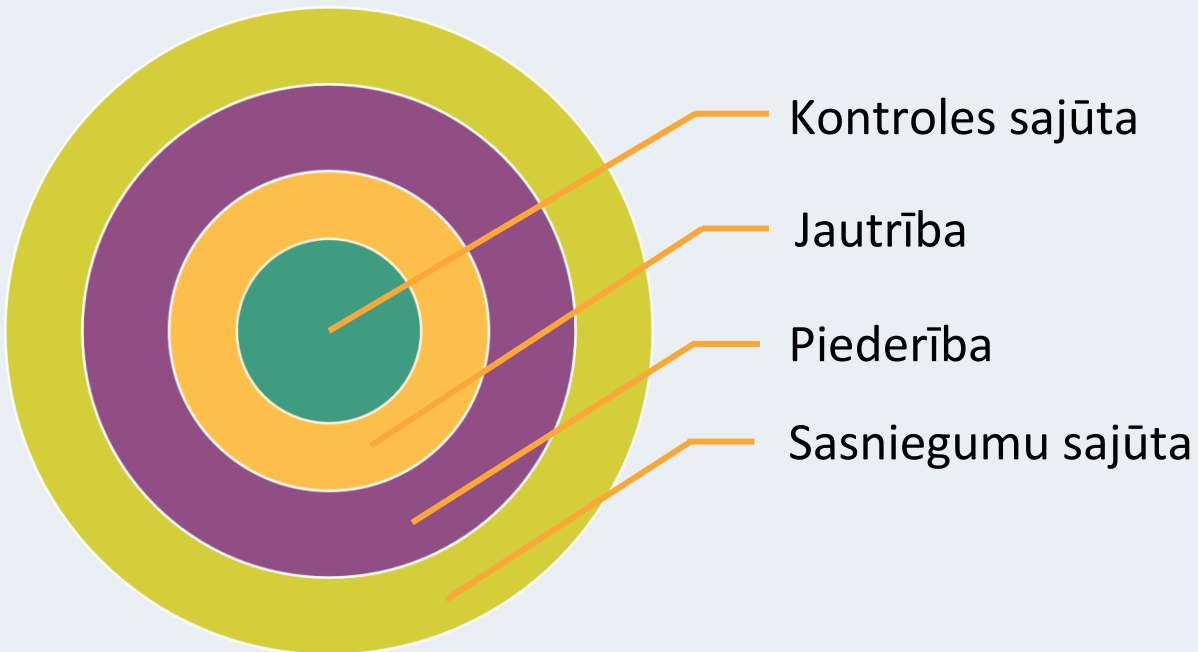


Zēns iesita
meitenei pa
seju!





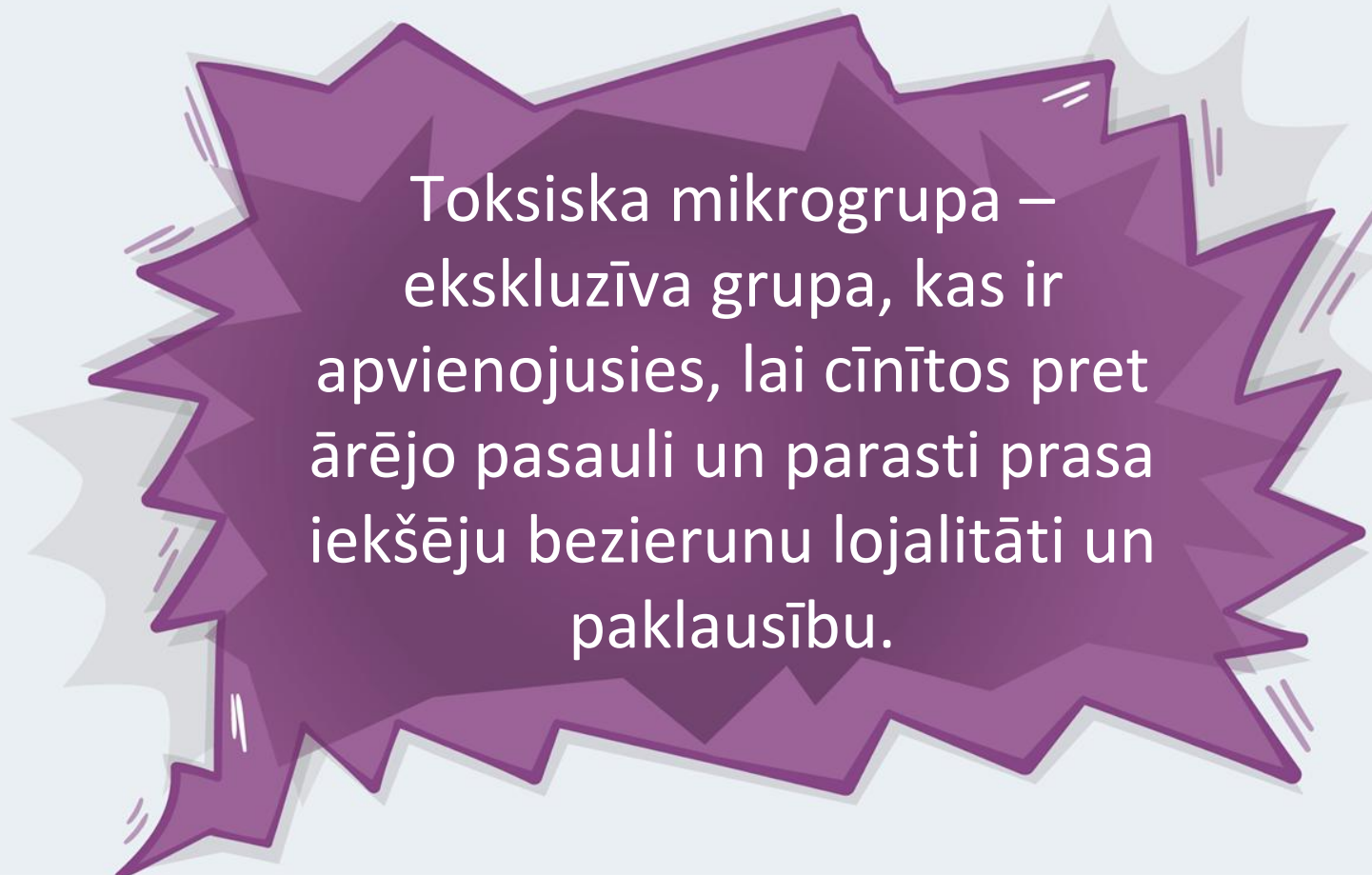
Bērnu pamatvajadzības (R.Plevins)



Būtiskākais mikrogrupu veidošanās iemesls ir nepieciešamība pēc piederības sajūtas un drošības, ko atsevišķi skolēni mēģina sasniegt, grupējoties uz citu rēķina, piemēram,

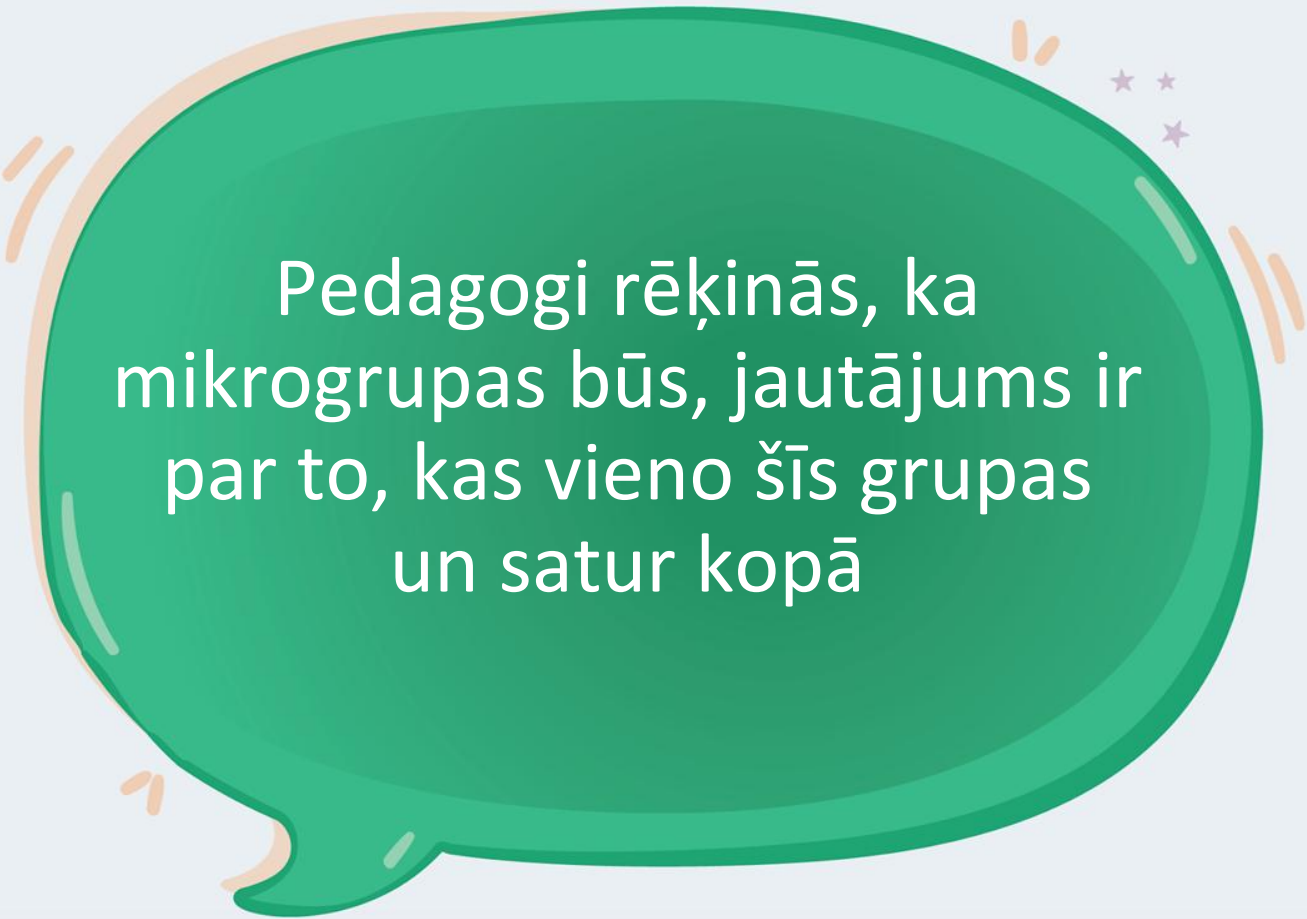
- izstumjot neērto,
- pretojoties noteikumiem,
- apsmejot vai veidojot koalīciju pret „neatbalstošu” skolotāju utt.

Ja klase sadalās divās naidīgās apakšgrupās nepārtraukti konflikti kavēs gan mācīšanos, gan savstarpēju cieņu



Toksiska mikrogrupa –
ekskluzīva grupa, kas ir
apvienojusies, lai cīnītos pret
ārējo pasauli un parasti prasa
iekšēju bezierunu lojalitāti un
paklausību.

- Mikrogrupas – tas parasti ir stāsts vai nu par drošību vai arī par rāpšanos augšup pa sociālā statusa kāpnēm
- Ir cilvēki, kuri nejūtas droši, kamēr nebūs akceptēti no kādām grupām. Viņiem piederības sajūta ir svarīgāka nekā tās grupas kvalitāte, kurai viņi izvēlas piederēt
- Daži grupas locekļi pat nepatīk viens otram



Pedagogi rēķinās, ka
mikrogrupas būs, jautājums ir
par to, kas vieno šīs grupas
un satur kopā

Kam pedagogs iedod varu un autoritāti?



Noteiktos apstākļos negatīva rīcība var izplatīties pārsteidzoši ātri

Ja viens skolēns ar augstu statusu klasē uzsāk graužošu rīcību (piemēram, skaļu attieksmes izrādīšanu, klaju nepaklausību), citi var „pieslēgties” šai uzvedībai, jo izjūt grupas atbalstu vai baidās no izstumšanas.

Tas ir it kā „lipīgs” mehānisms, kura rezultātā parastā mācību situācijā uzliesmo vispārēja nepaklausība vai klaja agresija.

Lai šo mazinātu, svarīgi grupai vārdos atspoguļot, kas „patiesībā” notiek: piemēram, norādot, ka skolēni, visticamāk, kopīgi pauž dusmas vai neapmierinātību pēc kāda notikuma.

Tad mērķtiecīgi jāuzrunā galvenais iniciators, taču bez klusas pieļāvības vai skaļām draudu frāzēm, jo draudi var pastiprināt vēl lielāku grupas vienotību pret skolotāju

“Pīrāga fenomens” un kolektīvā atbildības izkliedēšana

- Toksiskās mikrogrupās nereti novērojams tā sauktais „pīrāga fenomens” (pie phenomenon), kad katrs grupas dalībnieks „pieliek savu pīrāga daļu” lielam kopējam pārkāpumam (piemēram, huligāniskai rīcībai, vienaudža pazemošanai utt.).
- Katrs uzskata, ka pats „jau tikai mazliet piedalījies” un tāpēc neuzņemas personisku atbildību. Visi kopā rezultātā panāk ļoti graujošu efektu, bet neviens neliekas vainīgs. Līdz ar to šāda grupas dinamika ļauj toksiskajai mikrogrupai īstenot destruktīvus vai pat bīstamus darbus, nezaudējot savstarpējo saliedētību

Apstākļi, kas palīdz mikrogrupām veidoties

- Jauns klasesbiedrs
- Daudzi jauni klasesbiedri, piemēram, klašu apvienošana
- Speciālās vajadzības, atšķirīgs izskats
- Jauni pedagogi, bieža pedagogu maiņa
- Pārmaiņas
- Neskaidrība un nenoteiktība
- Spiediens no «augšas»
- Apdraudēta esošā sociālā hierarhija utt.

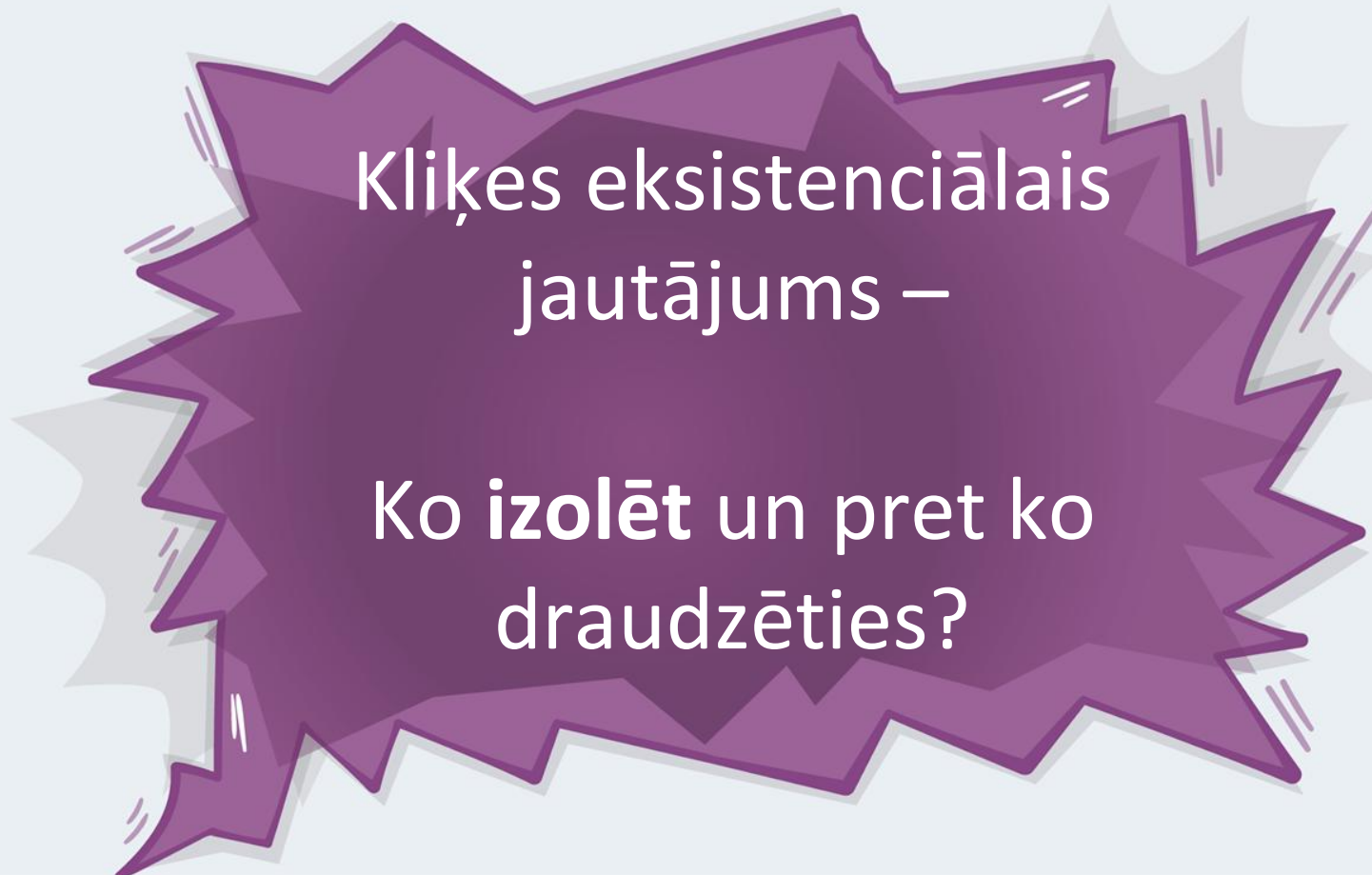
Tu nevari kontrolēt
to, ko nesaproti –
pieaugušie arī
ietekmē mikrogrupu
veidošanos



- Toksisku mikrogrupu veidošanos var veicināt situācijas, kurās skolotājs neapzināti nostāda klasi sacensībā vai atstāj likteņa varā sīku pārkāpumu sēriju (piemēram, atļaujot vieniem apsmiet citus).
- Arī lēmums „sodīt visu klasi viena vainīgā vietā” var paradoksālā veidā saliedēt toksisko mikrogrupu pret skolotāju.

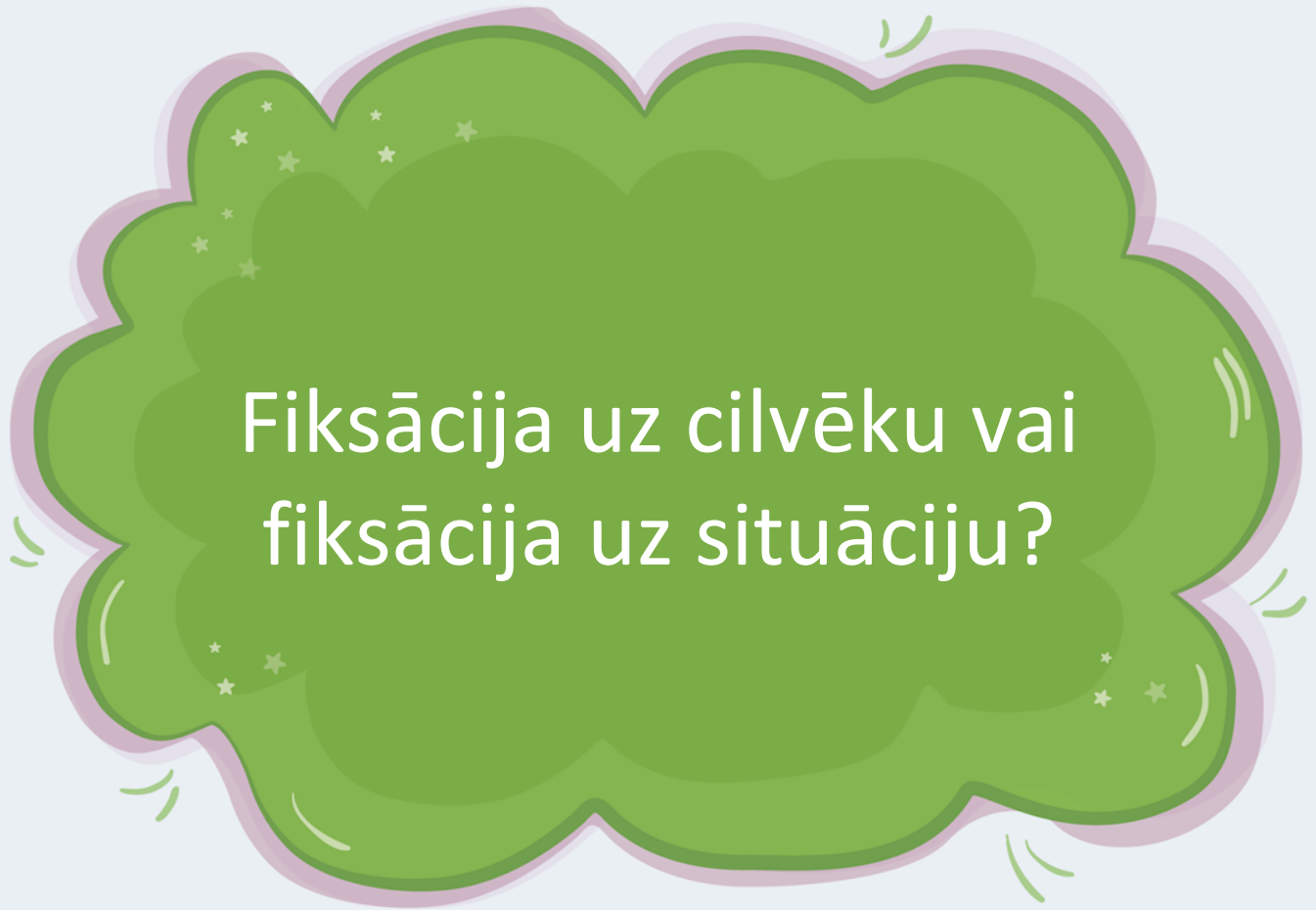
Daudz efektīvāk ir:

- Noteikt saprātīgus robežnosacījumus, bet neļūt pārlietu agresīvam vai netaisnīgam.
- Iesaistīt skolēnus kopīgu mērķu radīšanā (piemēram, kopīgi veidotu klases noteikumu izstrādē).
- Uzslavēt grupas pozitīvos piemērus un mērķtiecīgi stiprināt skolēnu sadarbību, lai nepieļautu negatīvas kliķes izvirzīšanos priekšplānā



Kliķes eksistenciālais
jautājums –

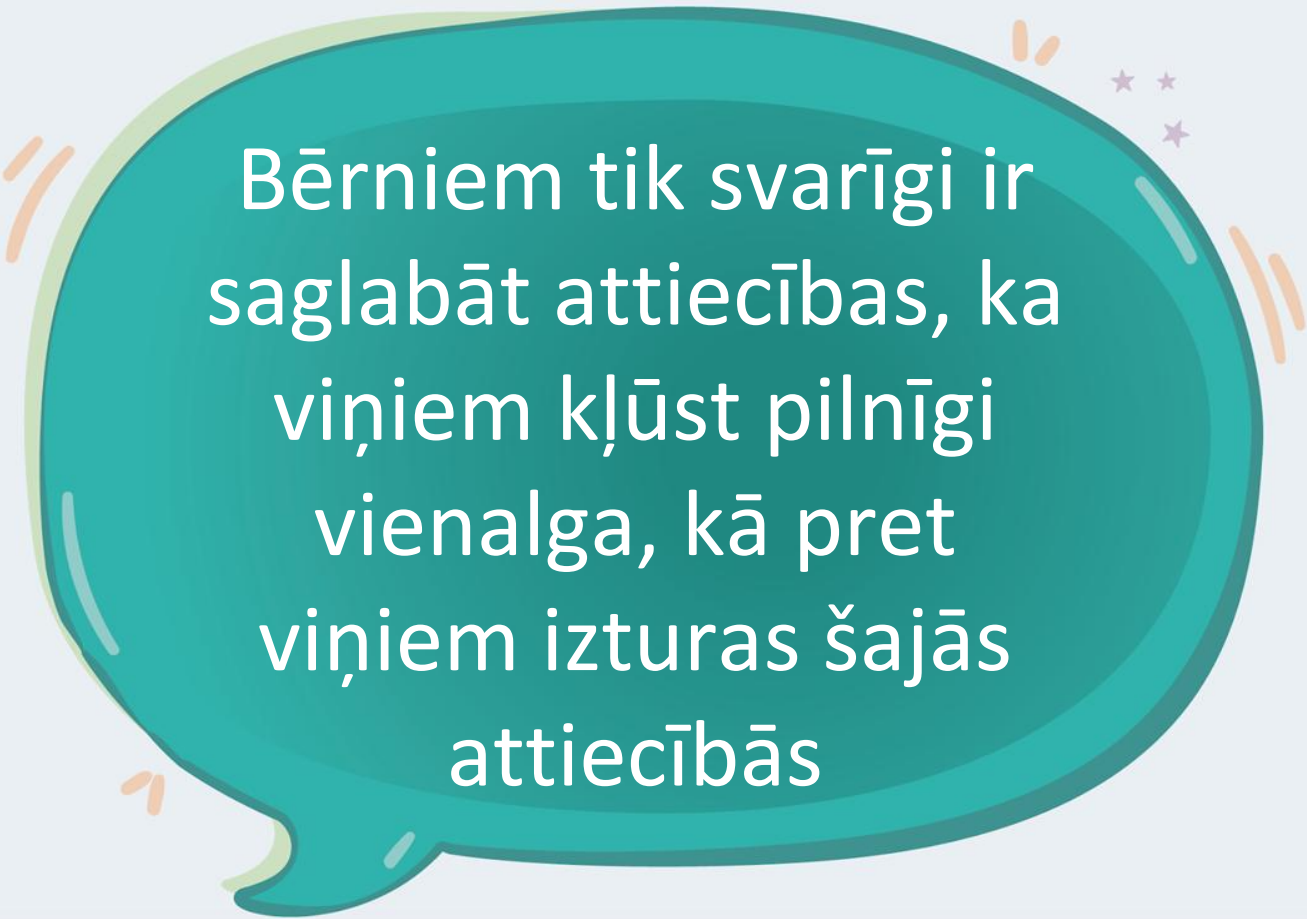
Ko izolēt un pret ko
draudzēties?



Fiksācija uz cilvēku vai
fiksācija uz situāciju?

Bērniem daudz svarīgāk
ir iederēties JEBKUR
nekā iederēties
“labā” grupā





Bērniem tik svarīgi ir
saglabāt attiecības, ka
viņiem kļūst pilnīgi
vienaļga, kā pret
viņiem izturas šajās
attiecībās



Ja bērns uzkāpj uz
pjedestāla, viņam būs
stress, ka viņu no
tā nogrūdīs.

Grupas dalībniekiem ir noteiktas formālās un neformālās lomas

Lomas nav statiskas, bērni var virzīties augšup
un lejup pa sociālo hierarhiju, ieņemt cita
lomu, izkrist no lomas, iestrēgt kādā lomā utt.

Tehniķis

Mierinātājs

Atgādinātājs

Tiesnesis

Reportieris

Dizaineris

**Kārtības
uzturētājs**

Padomdevējs

Jokdaris

Aizstāvis

Inovators

Attīstītājs

Utt....

- Pozitīvās lomas klasē
- <https://www.uzvediba.lv/katalogs/item/digitalie-materiali/kartites-positivas-lomas-klase/>



- Cilvēki, kuriem ir piešķirtas lomas, parasti uzvedas ļoti atšķirīgi atšķirīgās sociālās situācijās, piemēram, agresors vienā un iztapīgais citā vidē
- Viņi var mainīt savu viedokli par darba uzdevumu dažādās vidēs

Kopīgās vērtības un iekšējie noteikumi

- Katrai mikrogrupai (un arī visai klasei) veidojas savi „slēptie” noteikumi, piemēram, „nejautā skolotājam palīdzību, citādi tu esi liekulis” vai „ja neesi ar mums, esi pret mums”.
- Skolotājs to var pat nesaprast, bet šie neformālie nosacījumi nopietni ietekmē klases uzvedību. Ja jaunpienācējs iebilst grupas pārkāpumiem, viņš var tikt izstumts. Lai to mazinātu, pedagogam vajadzīgs laiks un prasme atpazīt šīs neformālās normas un strādāt ar klasi pie pozitīviem grupas mērķiem

Hierarhija

- Parasti arī pašā grupā ir hierarhija. Tas automātiski satur daudzus riskus, jo tā pieprasa, ka pēc palīdzības jāgriežas grupā
- Nereti grupa iemāca, ka attiecības jā saglabā visiem spēkiem, neskatoties uz to, kā pret tevi izturas
- Varmākas ar neformālo varu un harizmu spēj apvienot toksiskā mikrogrupā personas, kuras citos apstākļos būtu pat aizstāvējušas upuri

Nav nozīmes, vai grupā cilvēki izturas jauki viens pret otru

- Nozīme ir grupas uzvedībai, brīdī, kad kāds grupā pārkāpj likumu vai ētikas normas.
- Kā grupa izturas pret cilvēku, kurš apšaubā kāda rīcību?
- Kā grupa izturas pret kādu, kurš ceļ trauksmi par notiekošo grupā?
- Kāda ir klusēšanas cena?
- Kāda ir kritiskās domāšanas cena?

Neveselīgas vides pazīmes:

- Citu pārtraukšana, neļaušana izteikties
- Sūdzēšanās un stučīšanas kultūra
- “Kapeņu” stāsti
- Stipras iekšējās mikrogrupas
- Naidīga jauno biedru sagaidīšana
- Veiksmes piesavināšanās
- Vardarbības atbalstīšana, vardarbīgi joki un komunikācija



Nerakstītie noteikumi pēc “subordinācijas”

- Kurš drīkst runāt;
- Par ko drīkst runāt;
- Kā runāt;
- Kas ar ko runā;
- **Kas kolektīvā tiek uzskatīts par svarīgu informāciju, zināšanām un patiesību**



Pazīmes, kam jāpievērš uzmanība:

- Retorika vardarbībā, iesaukas
- Acu skatiens un noskaņojums. Ne vienmēr var ticēt, ka viss ok
- Noslēgšanās
- Stāsta, ka viņu bieži pārtrauc, neļaujot pateikt sakāmo līdz galam,
- Neparasti aktīvs vai gluži otrādāk - «*Viss ok*».
- Mainās sekmes, nespēja koncentrēties
- Mainās ķermeņa atrašanās telpā – daudz atrodas ārpus grupām, iešana gar sienām, sēdēšana malā, viens pats

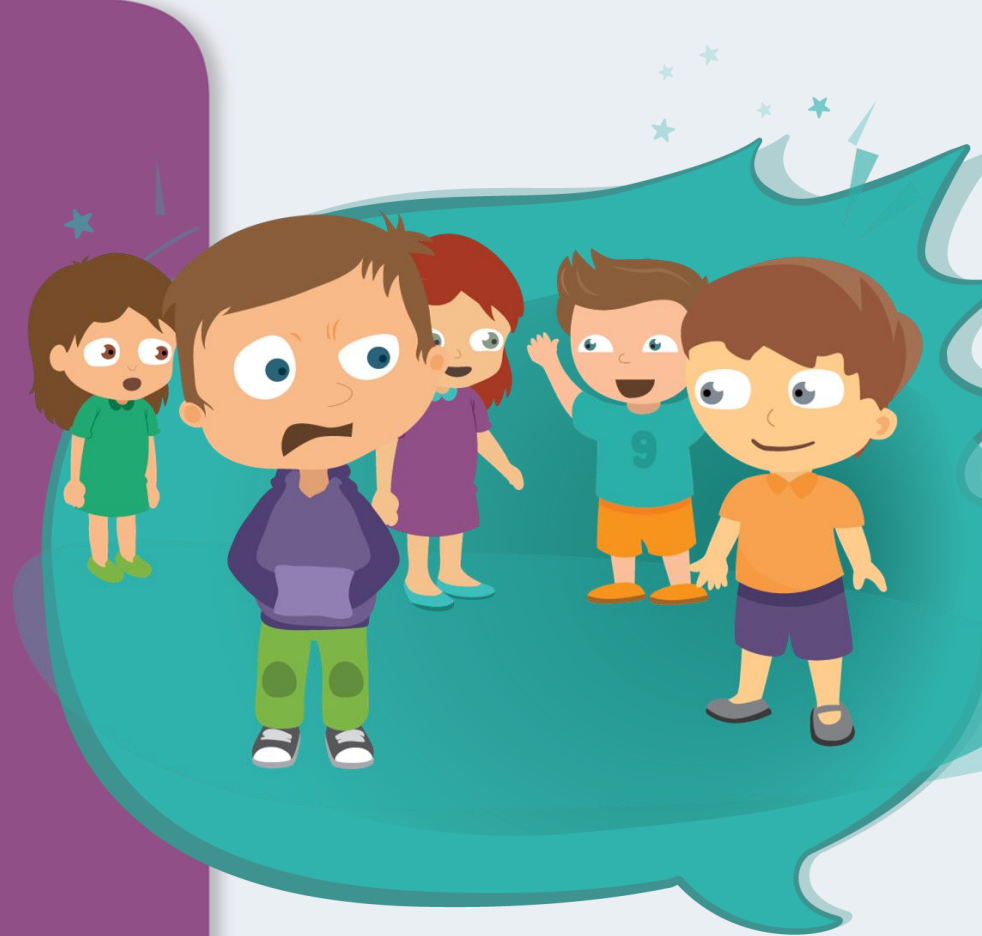
Brīdinājuma signāli retorikā



- *Es ar tevi nedraudzēšos,*
Es ar tevi draudzēšos, ja...
- Iesaukas
- *Ko tu lūri?*
- Piezīmes par izskatu, svaru, apģērbu
- *Sīkā, jauniņais*
- Sačukstēšanās
- Klusēšana un neskatīšanās virsū
- Pārtraukšana teikuma vidū, neļaušana pabeigt nevienu domu

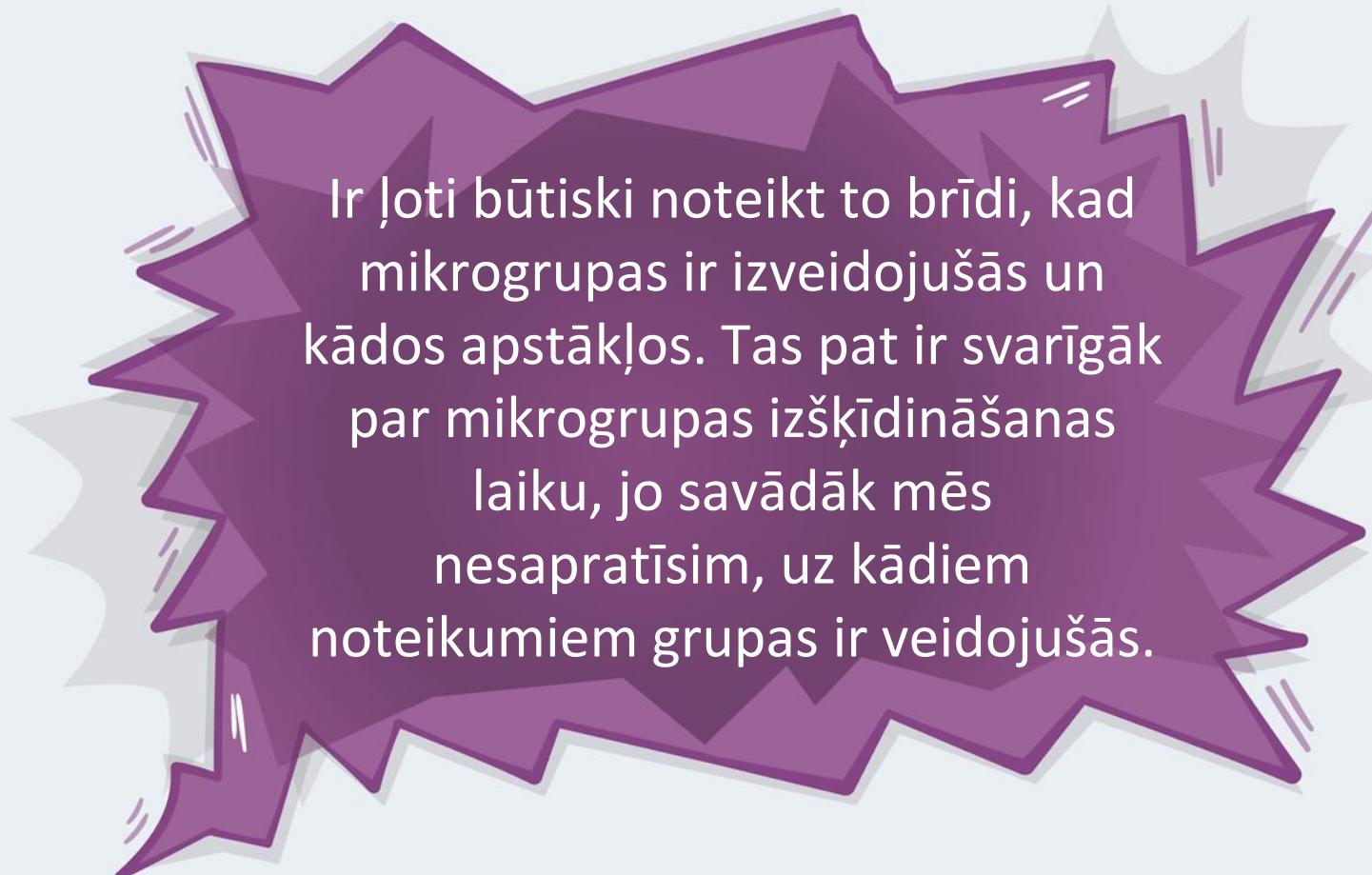


Klases dinamika



Ja bērns slikti panes
vientulību, garlaicību,
viņam izslēgšana no bara
nozīmē sociālu nāvi.





Ir ļoti būtiski noteikt to brīdi, kad mikrogrupas ir izveidojušās un kādos apstākļos. Tas pat ir svarīgāk par mikrogrupas izšķīdināšanas laiku, jo savādāk mēs nesapratīsim, uz kādiem noteikumiem grupas ir veidojušās.

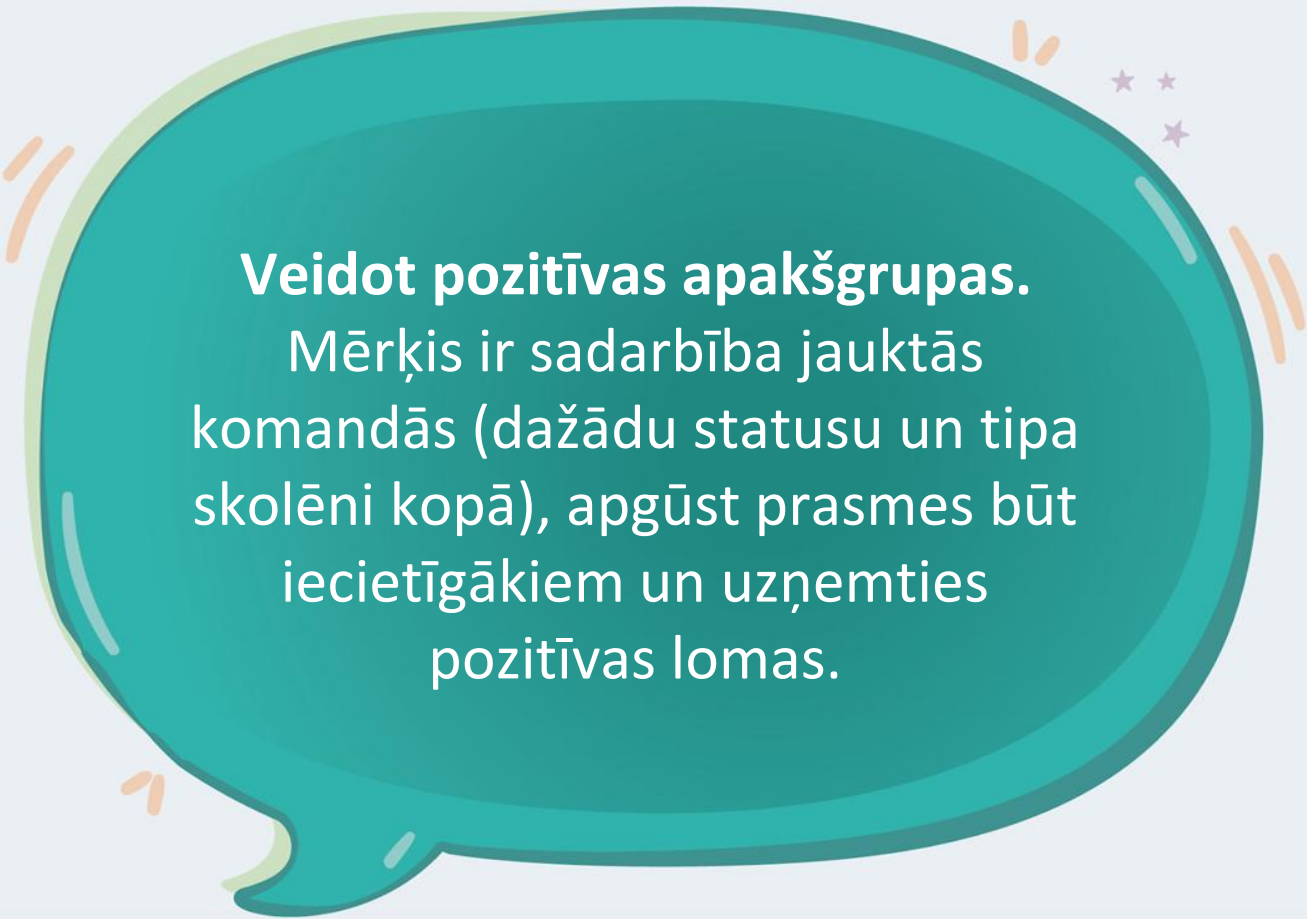
Vara parādās retorikā

- Tu esi nekas bez manis!
- Man atliek tikai veikt vienu zvanu, un tu...
- Ja runāsi pretī, dabūsi mugurā no...
- Vai nu ar mums vai pret mums



Ir būtiska atšķirība starp
vēlēšanos iekļauties grupā
un vēlēšanos iegūt
autoritāti grupā

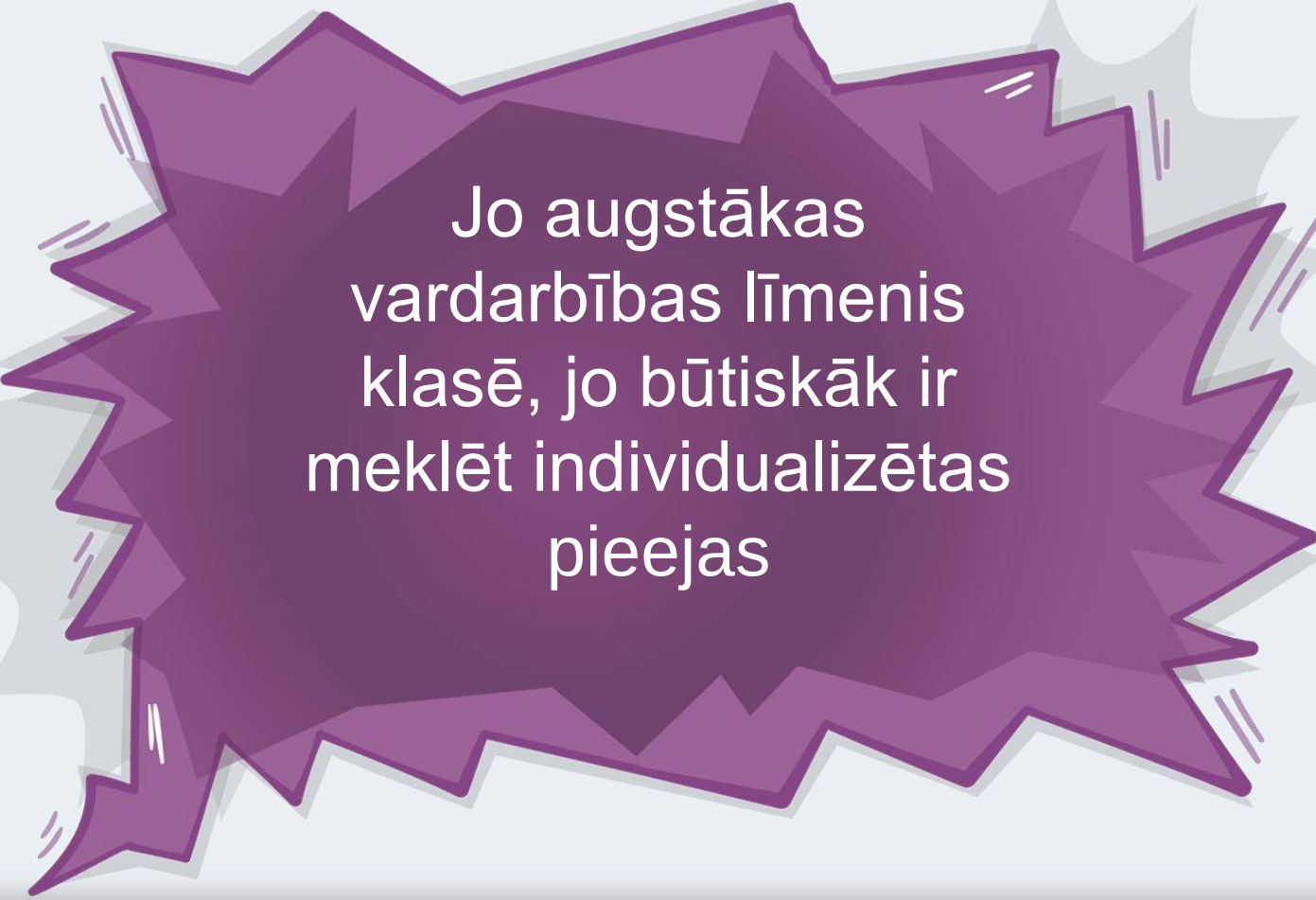




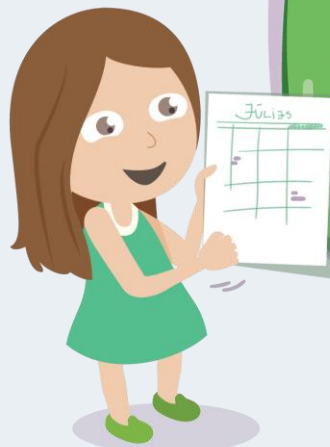
Veidot pozitīvas apakšgrupas.
Mērķis ir sadarbība jauktās
komandās (dažādu statusu un tipa
skolēni kopā), apgūst prasmes būt
iecietīgākiem un uzņemties
pozitīvas lomas.

Kuri bērni ir visvairāk ietekmējami?

Akceptēti biežāk:	Akceptēti retāk:
Pozitīvi komunicējoši (draudzīgi utml.)	Pārtauc notiekošas aktivitātes, sarunas
Sociāli aktīvi	Atturīgi iesaistīties grupu aktivitātēs
Atsaucīgas uzvedības (atbild uz jautājumiem, piedalās grupu aktivitātēs utml.)	Agresīvas uzvedības



Jo augstākas
vardarbības līmenis
klasē, jo būtiskāk ir
meklēt individualizētas
pieejas



**Lai bērni ievērotu
noteikumus, pirmkārt,
vajadzīgs, lai
noteikumi būtu.**



3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mūsu kolektīva pasākumos ikviens ir gaidīts	Mūsu kolektīvā pieņemts palīdzēt, kad kādam iet grūtāk
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mēs esam jautri	Mūsu kolektīvā nav pieņemts meklēt vainīgo
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3
Mums ir draudzīgas attiecības ar citām klasēm	Mēs zinām, ka par mums nesmiesies
3 2 1 0 -1 -2 -3	3 2 1 0 -1 -2 -3

Radiet drošu vidi

- Anonimitāte – anonīmas aptaujas, sūdzību kastītes
- Individuālas sarunas
- Klases klimata pētījumi
- Saglabāiet konfidencialitāti gadījumu izskatīšanā



Kā radīt drošu atmosfēru?

- Kļūdīšanās kultūra
- Konfliktēšanas kultūra. Laužam mītus, ka
 - Konflikts ir nedrošs (pasaki paldies un nodrošini konfidencialitāti un pozitīvu atgriezenisko saiti)
 - Konflikti un debates ir zemē nomests laiks (risiniet ātri)
 - Konflikts tikai sabojās attiecības (Respektē citus viedokļus)

Veidojiet sarunas par to, kas patiešām notiek klasē

- Būs cilvēki, kas minimizēs notiekošo
- Būs cilvēki, kam būs maza nojausma, kas notiek organizācijā grupās un ārpus tām
- Cilvēki ārpusē parasti ļoti skaidri redz mikrogrupu dinamiku, bet cilvēki mikrogrupās reti nojauš savu ietekmi un reti interesējas par notiekošo ārpusē



Kāds paņēma bez atļaujas!

ES NOMIERINĀŠOS!



Atcerēšos
 kaut ko patīkamu.

ES DRAUDZĒŠOS!



Vienosimies.

ES RUNĀŠU!



Izrunāšos ar audzinātāju.

ES RĪKOŠOS!



Darīšu kaut ko citu.

NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

DARĪT CITAS LIETAS, KAS IEPIECIŅA

pievēršties hobijiem
spēlēt
sportot
lasīt
dejo
īksti puzli
sporta spēles
galdā spēles
ko vēl var darīt?

DOMĀŠANAS STRATĒGIJAS

CENSTIES IZPRAST

situāciju
rīcības motīvus
Iemeslus
varbūt to nedarīja tāsi?
varbūt tas ir pārpratum?
ne tā uztvēr, izlasīsi?
ko vēl?

SASKARSMES PRASMJU STRATĒGIJAS

JAUTĀT

"Kādēļ tu tā rīkojies?"
"Vai kāds tevī ir aizvainojis vai sadusmojis?"
"Kāda būtu piemērotākā rīcība?"
"Kā palīdzēt?"
"Ko tu vēlēties ar to pateikt?"
ko vēl varētu jautāt?

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

"PASAUĻĒ IR SVARĪGĀKAS LIETAS"

veidot attiecības un komunicēt ar cilvēkiem reālajā pasaulē
darīt kaut ko produktīvu un pozitīvu
pievēršties hobijiem
attīstīt jaunas prasmes
kas vēl?

NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

IZMANTOT POZITĪVUS APGALVOJUMUS PAR SEVI

neviens nav tiesību pazemot citus!
es spēju atrisināt problēmas!
tas mani nesēj! "Izsiet no slīdēm"
ko vēl labu var pateikt par sevi?

DOMĀŠANAS STRATĒGIJAS

IKVIENS VAR KĻŪDĪTIES

konstruktīva kritika palīdz
kas pozitīvs šajā situācijā?
par ko nedrīkst kļūst?
ko var iemācīties no kļūdām?
kas vēl?

SASKARSMES PRASMJU STRATĒGIJAS

MEKLĒT KOMPROMISU

vienoties
draudzīgi sarunāt
izrunāt situāciju
piedot
atvainoties
kā vēl var rast kompromisu?

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

IZDARĪT KAUT KO LABU

rikt
pikniku
sporta spēles
pagatavot vakariņas draugiem
kā vēl parūpēties par sevi un citiem

NOMIERINĀŠANĀS STRATĒGIJAS

ATCERĒTIES PATĪKAMUS NOTIKUMUS

kas liek smaidīt
jautrus brīžus
plānotus notikumus nākotnē
ko vēl?

DOMĀŠANAS STRATĒGIJAS

SAPRAST, KAS ĪSTI SATRAUC

vai emocijām ir reāls iemesls?
kas īsti sadusmo?
vai tas attiecas uz mani?
kāpēc tas aizvaino/aizskar?
vai tas ir tā vērts?
kas vēl?

SASKARSMES PRASMJU STRATĒGIJAS

UZRAKSTĪT SAVU PIEREDZI

lai tā palīdzētu citiem
lai atrisinātu situāciju
lai izprastu apstākļus, notiekošo un situācijas gaitu
izsiņā
vēstule
dienasgrāmata
forumā
citur

RĪCĪBAS STRATĒGIJAS

KONTROLĒT LAIKU

sociālais tīklos
datorspēles
internetā
komunikācija
sarakstēs
kā vēl var kontrolēt laiku?



Kopīgi modelējiet situācijas un veidojiet lomu spēles

- Ko darīt, ja nevari atrast savu penāli
- Ko darīt, ja nevari atrast savu klasi
- Kā uzvesties dusmu brīžos
- Ko darīt, ja tevi pagrūž
- Ko darīt, ja esi uztraucies utt.



Bērni, kuriem ir labas problēmu
risināšanas prasmes, mazāk cieš
no vienaudžu vardarbības
izglītības iestādē un arī daudz
mazākā mērā paši realizē to



**Fokuss ir ne tikai
kontrolēt dusmas, bet
arī apgūt jaunas,
veiksmīgākas stratēģijas
situācijas risināšanai**



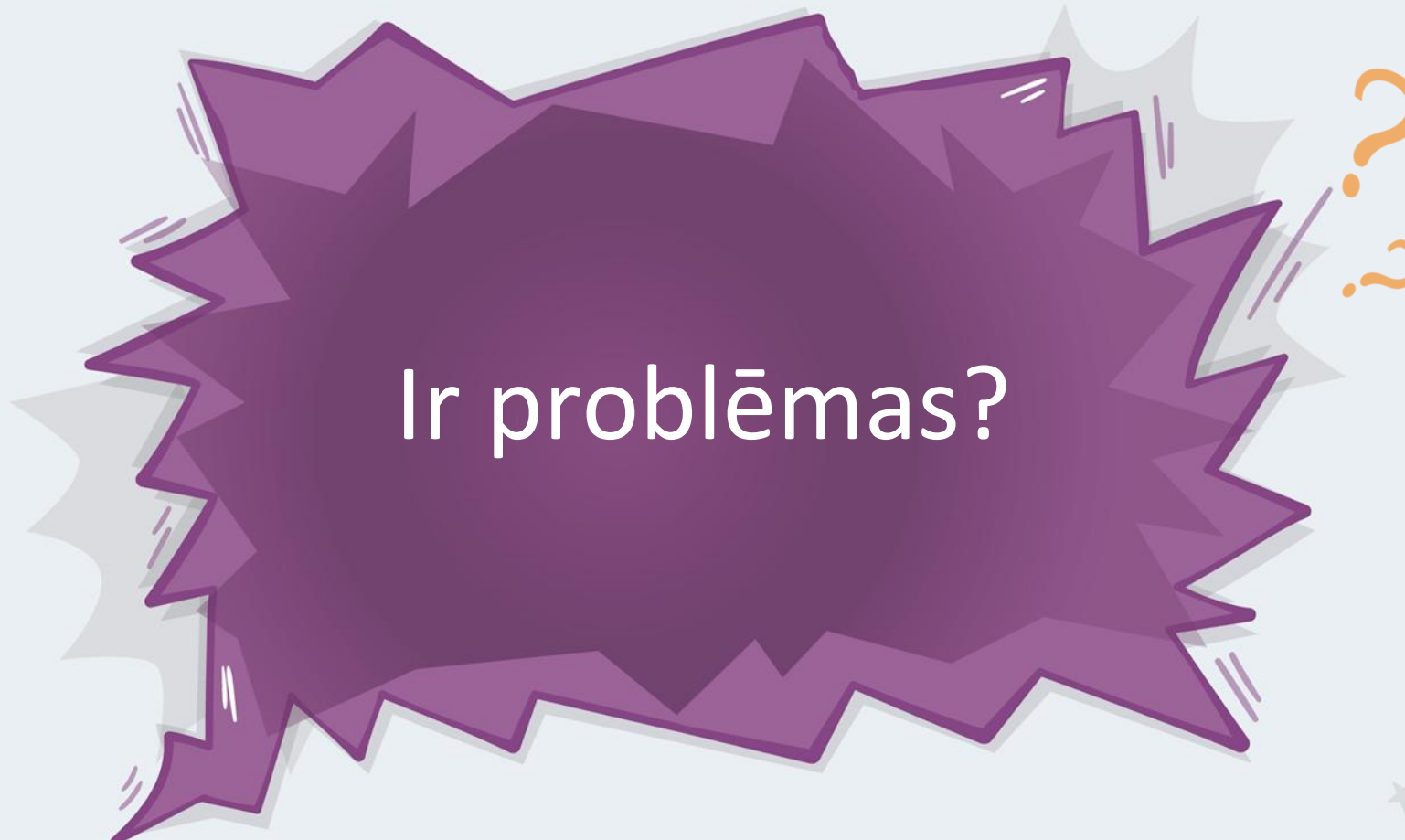
Pozitīvā pastiprinājuma likums:

mūsu smadzenes cenšas
atkārtot to rīcības modeli, kas
saņem pozitīvu pastiprinājumu.



Izsaukšana klases priekšā



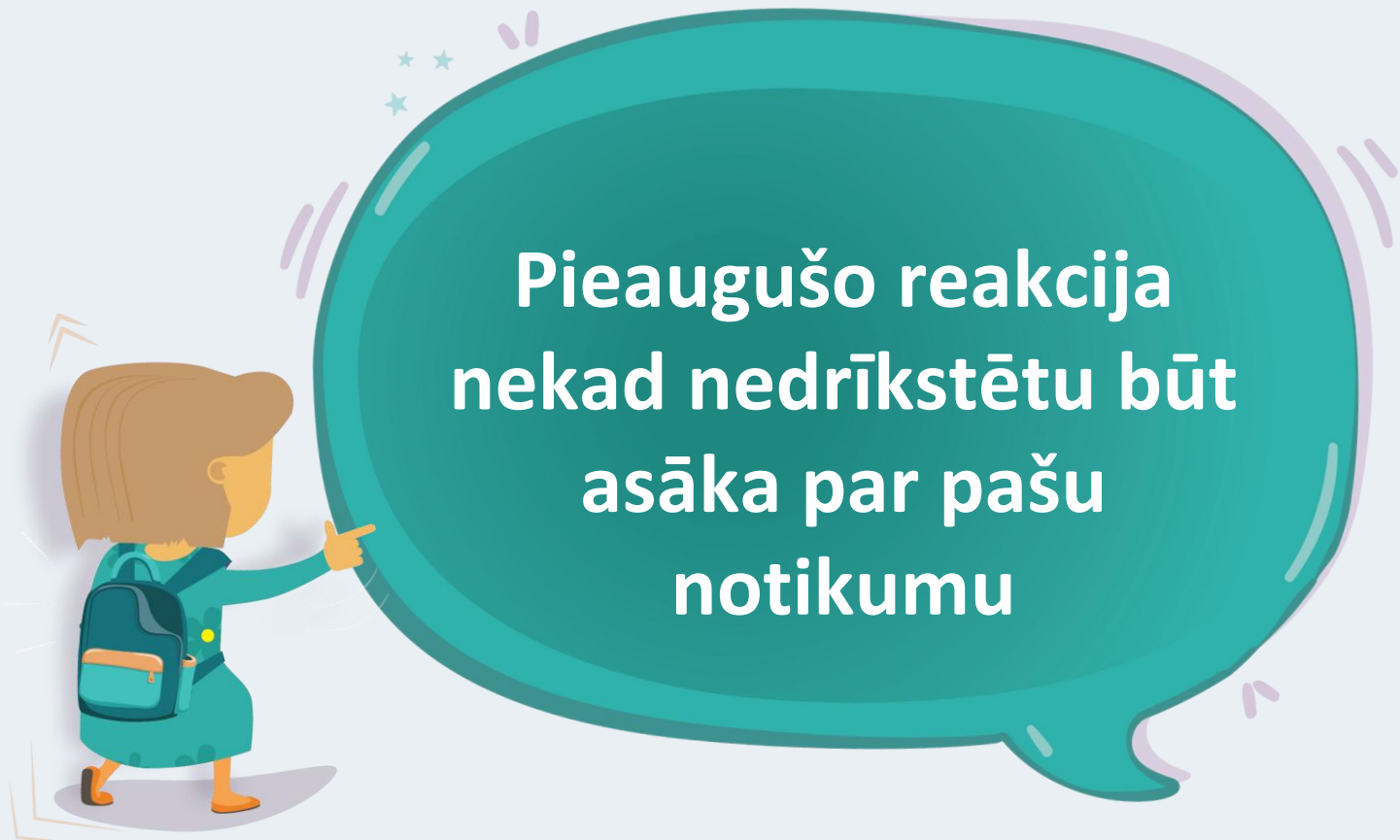


Ir problēmas?

Palīdziet bērnam atpazīt dusmu un agresijas pazīmes, **runāiet par tām:**

- Sirds sāk sisties ātrāk
- Muskuļi saspringst
- Zobi tiek sakosti
- Rokas saspiestas kulakos
- Vēders griežas



A cartoon illustration of a young girl with short brown hair, wearing a teal dress and a backpack, pointing her right index finger towards a large, teal speech bubble. The speech bubble contains white text. The background is light blue with some small stars and motion lines.

**Pieaugušo reakcija
nekad nedrīkstētu būt
asāka par pašu
notikumu**

Kāpēc nemainās mikrogrupas līderi

- Trūkst prasmju veselīgas popularitātes iegūšanai
- Bailes lūgt palīdzību
- Nevēlēšanās mainīt savu paštēlu
- Bailes no nepatikšanām
- Bailes, ka vājākie grupas locekļi atriebsies



Ar kādām problēmām bērni saskaras?

Kādās vidēs bērnam rodas problēmas?

Kādos diennakts, gadalaikos rodas problēmas?

Kādās situācijās?



Funkcionālā analīze

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

	1. stunda	starpbrīdis	2. stunda	starpbrīdis	3. stunda	starpbrīdis	4. stunda	starpbrīdis	5. stunda	starpbrīdis	6. stunda	starpbrīdis	7. stunda	starpbrīdis
PIRMDIENA														
OTRDIENA														
TREŠDIENA														
CETURTDIENA														
PIEKTDIENA														

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA **L** LIETU ATŅĒMŠANA **E** EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA **A** AUTOAGRESĪJA **I** IGNORĒŠANA **C** CITS

uzvediba.lv

datums _____ vārds _____ stunda _____

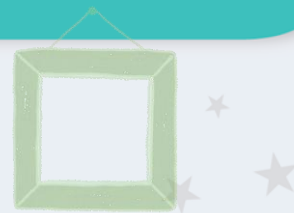
	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
1. stunda					
starpbrīdis					
2. stunda					
starpbrīdis					
3. stunda					
starpbrīdis					
4. stunda					
starpbrīdis					
5. stunda					
starpbrīdis					
6. stunda					
starpbrīdis					
7. stunda					
starpbrīdis					

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

F FIZISKĀ VARDARBĪBA **L** LIETU ATŅĒMŠANA **E** EMOCIONĀLĀ VARDARBĪBA **A** AUTOAGRESĪJA **I** IGNORĒŠANA **C** CITS

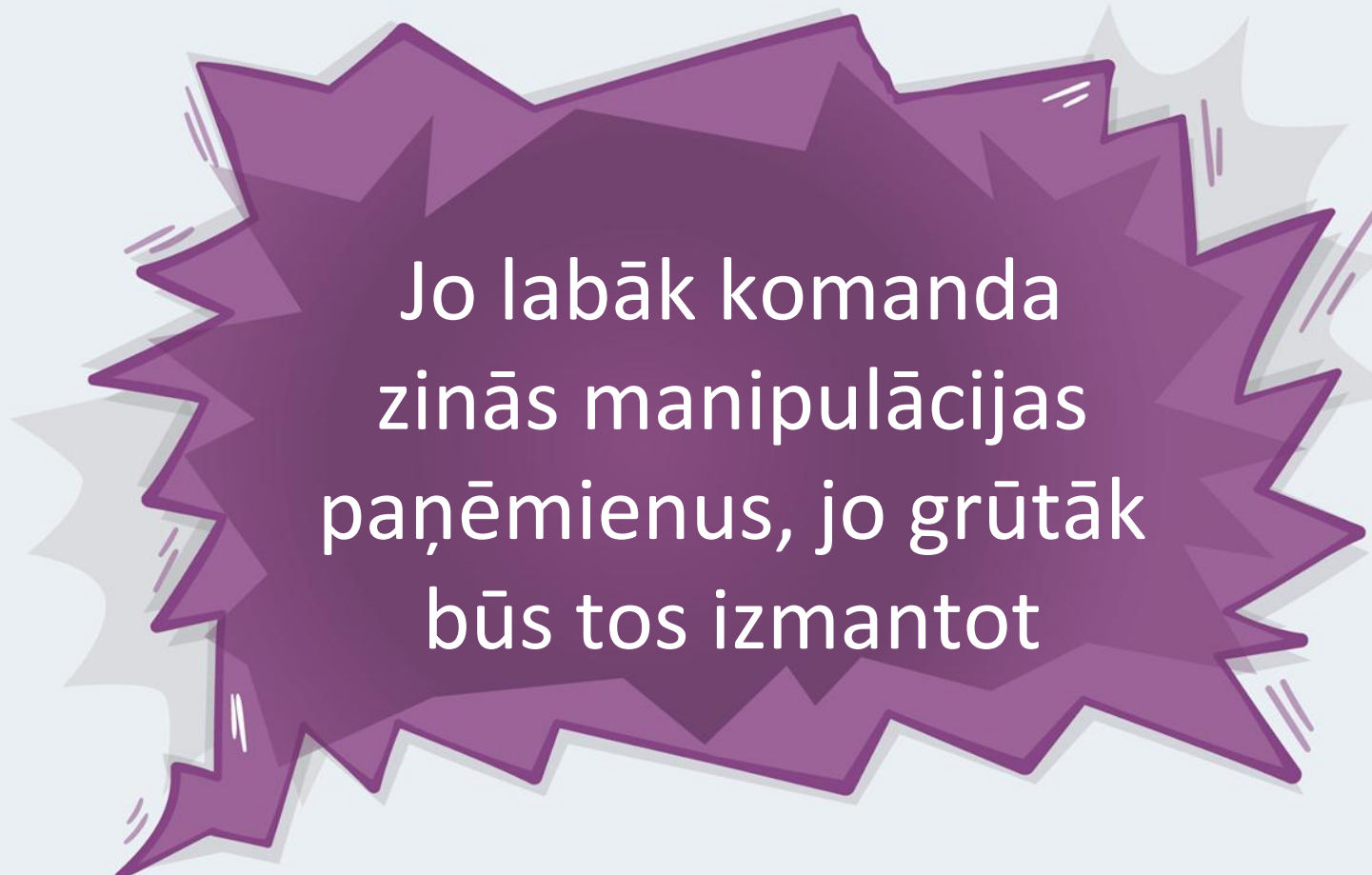
Skaidri definē

- Noteikumus (neskaidrība būs kā mīnu lauks),
- Procedūras
- Tradīcijas un rituālus
- Skaidrus attiecību rāmjus
- Skaidru procedūru, kā risināt konfliktus

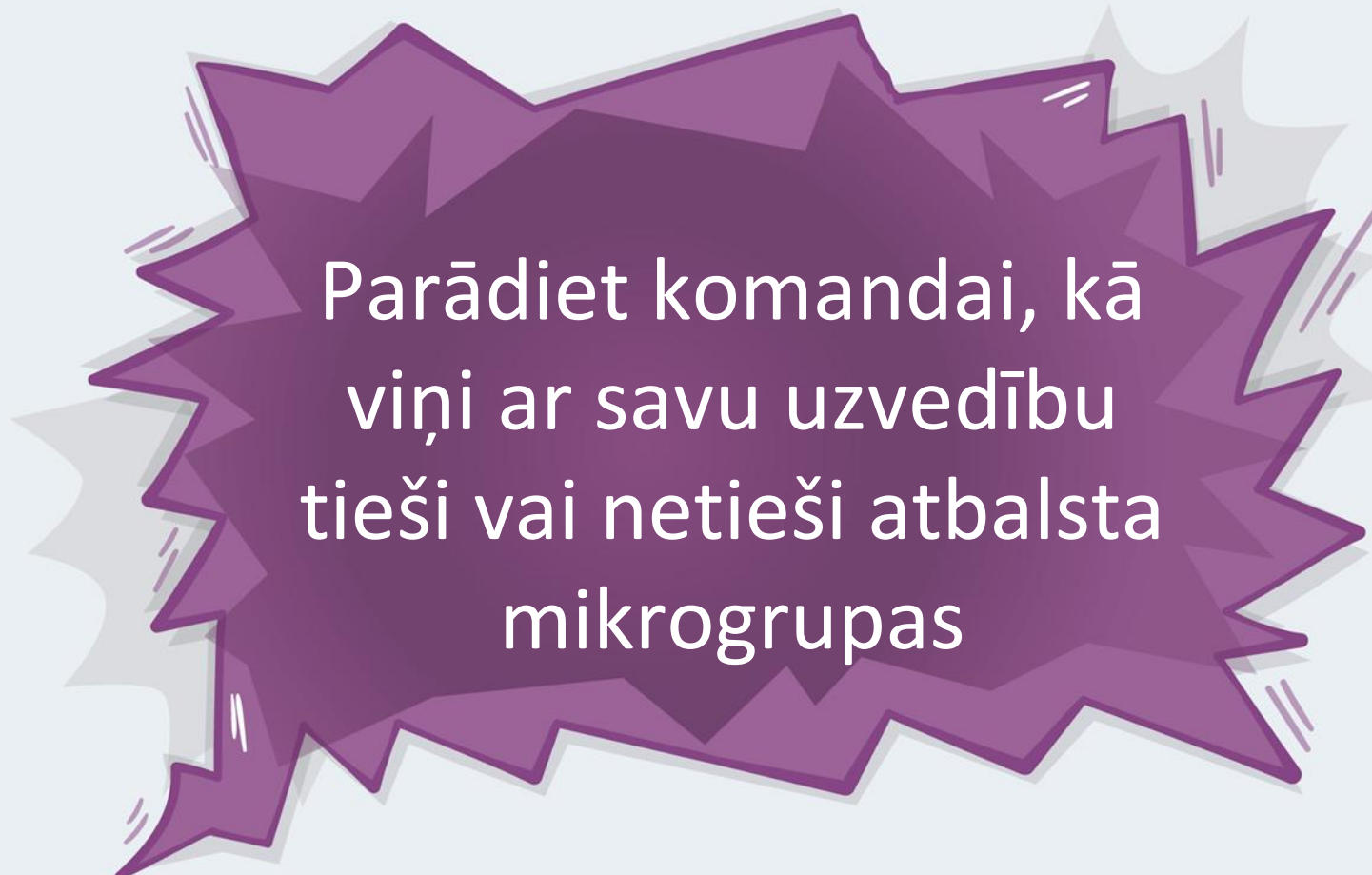


Šķīdiniet mikrogrupas

Radiet mākslīgi vidi, kur grupas
tiekas ar dažādiem cilvēkiem
dažādās situācijās



Jo labāk komanda
zinās manipulācijas
paņēmienu, jo grūtāk
būs tos izmantot

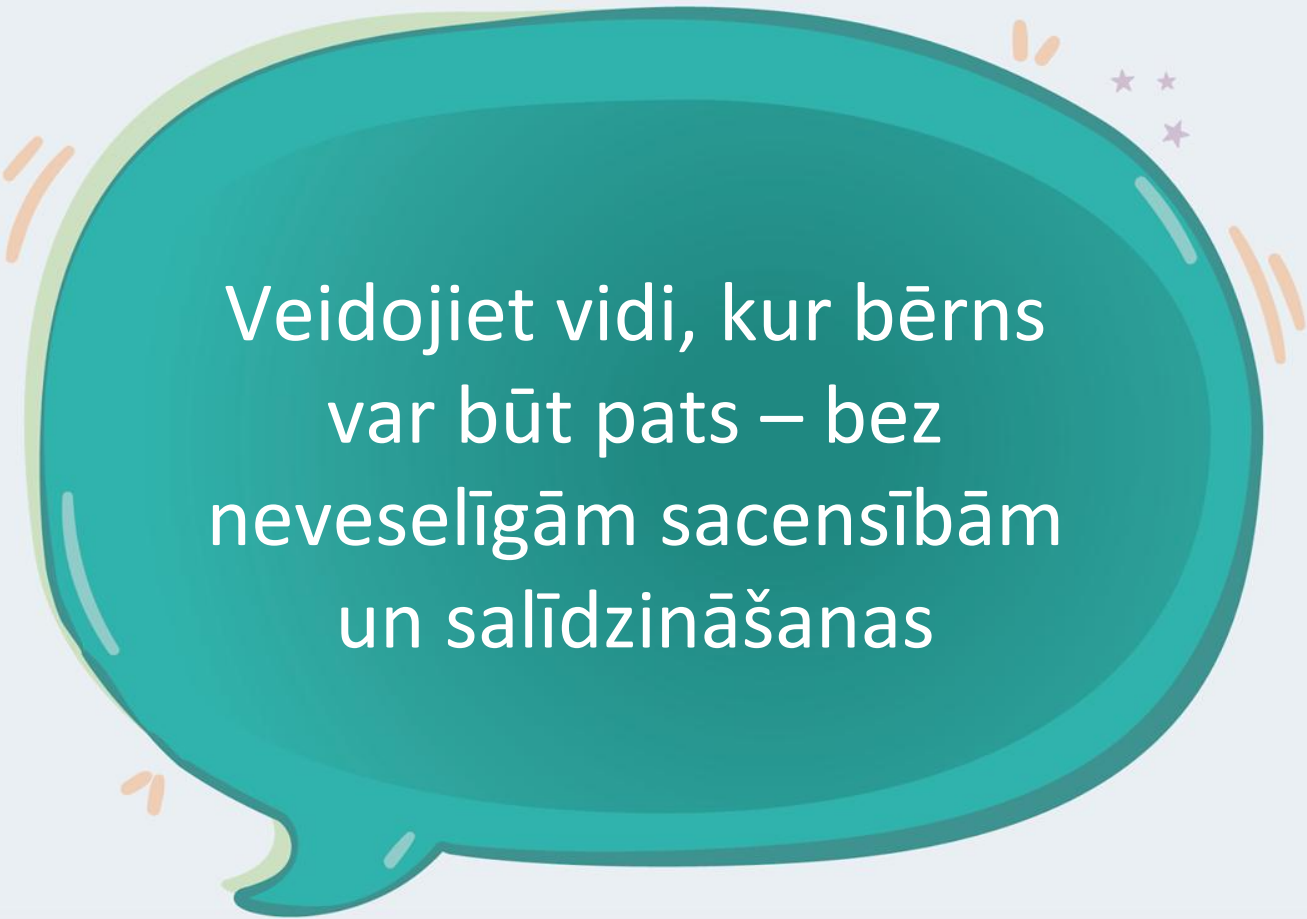


Parādiet komandai, kā
viņi ar savu uzvedību
tieši vai netieši atbalsta
mikrogrupas

Mikrogrupu ietekme

- Garastāvokļa svārstības
- Motivācijas un sekmju pazemināšanās
- Uzvedības maiņa, depresija, noslēgšanās, apātija
- Izolēšanās un distancēšanās
- Miega traucējumi
- Ēšanas traucējumi
- Pašvērtējuma krišanās
- Vainas sajūta, bezcerība, pesimisms utt





Veidojiet vidi, kur bērns
var būt pats – bez
neveselīgām sacensībām
un salīdzināšanas



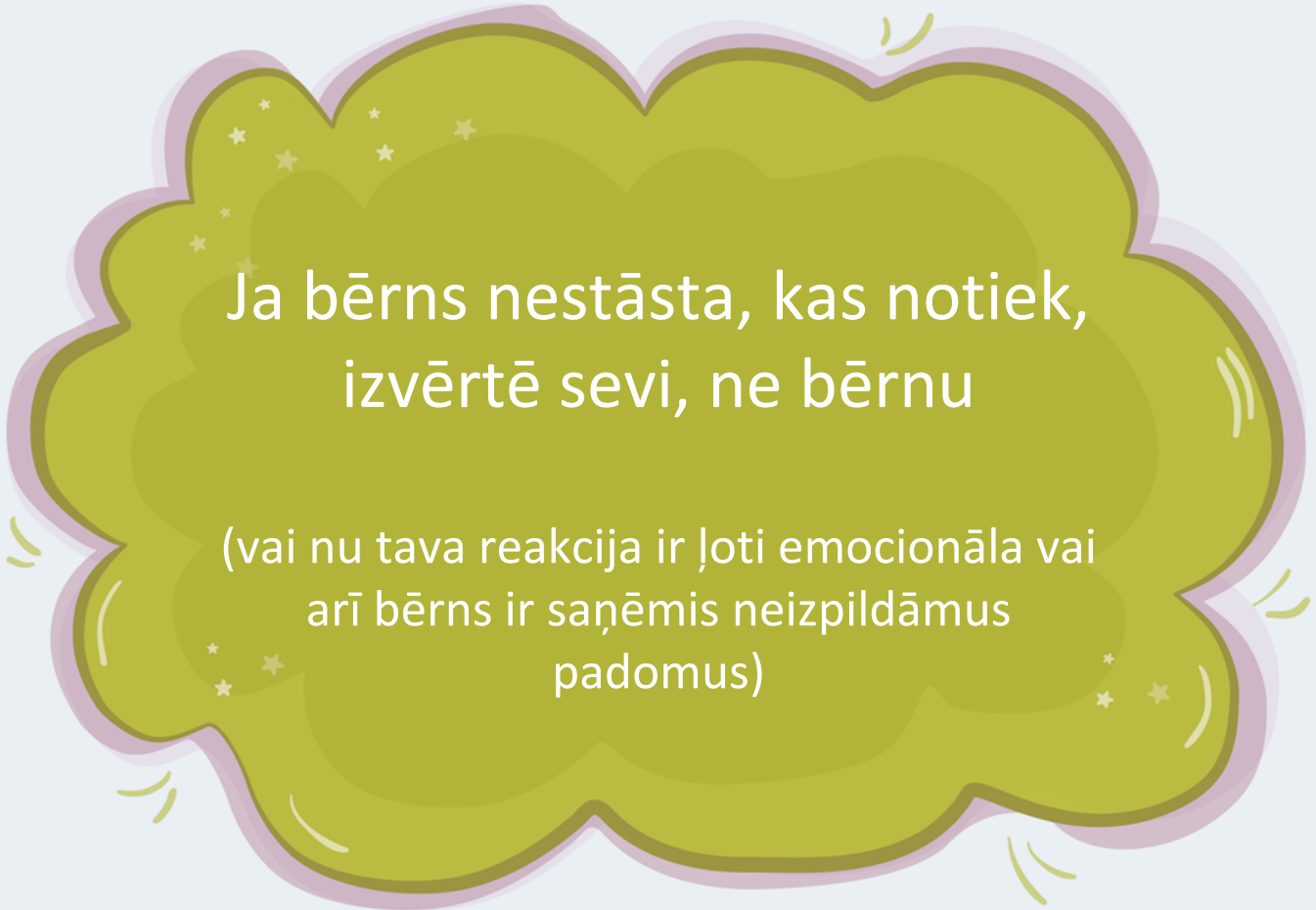
Ja bērns slēpj depresiju vienaudžu spiediena un atstumtības dēļ, pamazām attīstās vajadzība pēc konstanta atzinīga novērtējuma no apkārtējiem (it īpaši vienaudžu), kas mēdz izraisīt arī pašu tuvāko cilvēku attālināšanos no cilvēka.

Jauniešiem depresija un novērtējuma nepieciešamība paredz viena otras klātbūtni vai tuvošanos, pēc tam stiprinot abpusēji.

Vernberg (1990)

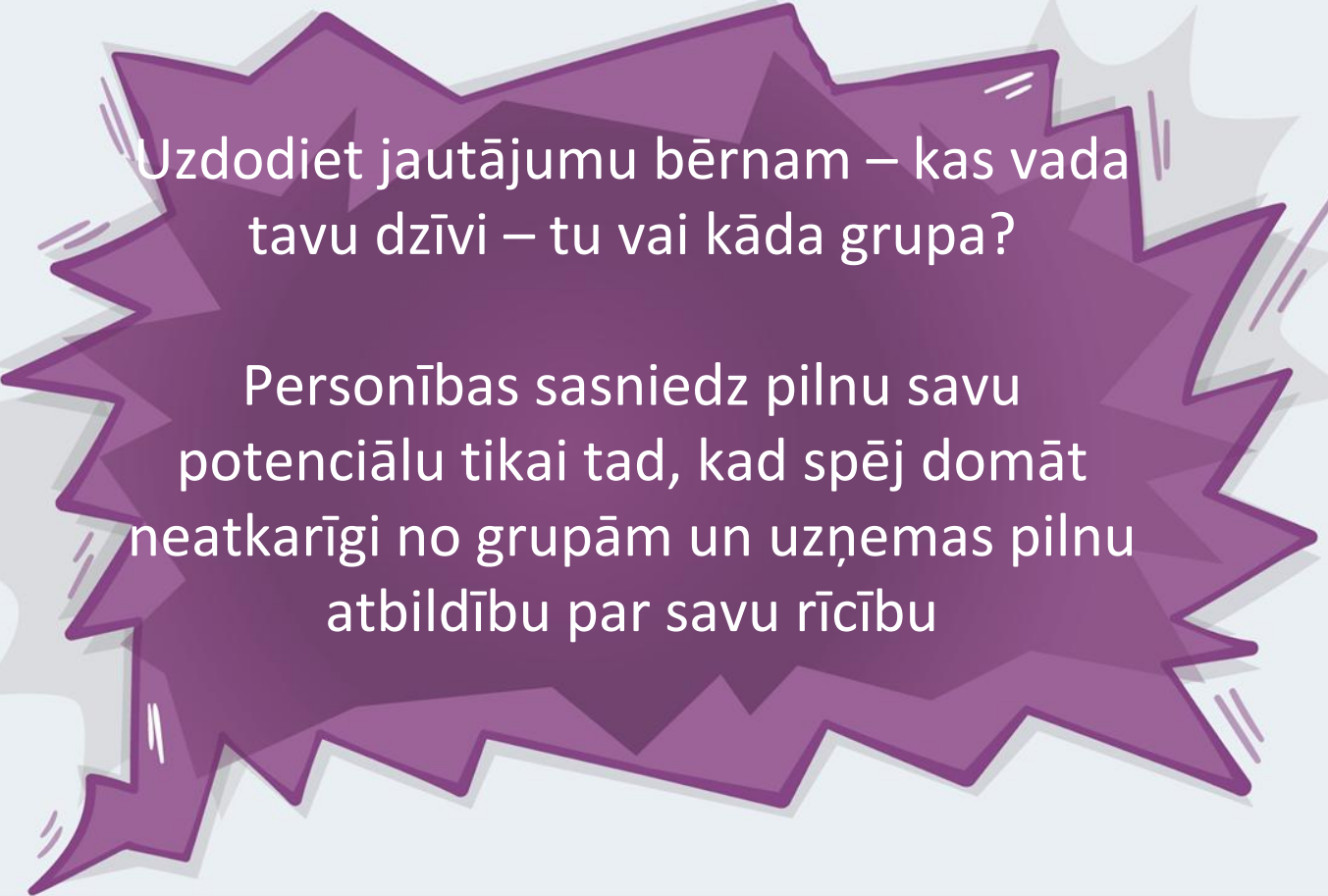
Ja netiekat paši galā ar situāciju, meklējiet palīdzību

- Nekad neatstājiēt bērnu vienu pret grupu
- Nevainojiet bērnu
- Aiciniet skolas psihologu un citu atbalsta personālu vērot klasi
- Sniedz bērnam un mikrogrupai sajūtu – lai cik viss ir slikti, situāciju ir iespējams labot, nav neatgriezenisku situāciju
- Palīdzības meklēšana ir spēka, ne vājuma pazīme



Ja bērns nestāsta, kas notiek,
izvērtē sevi, ne bērnu

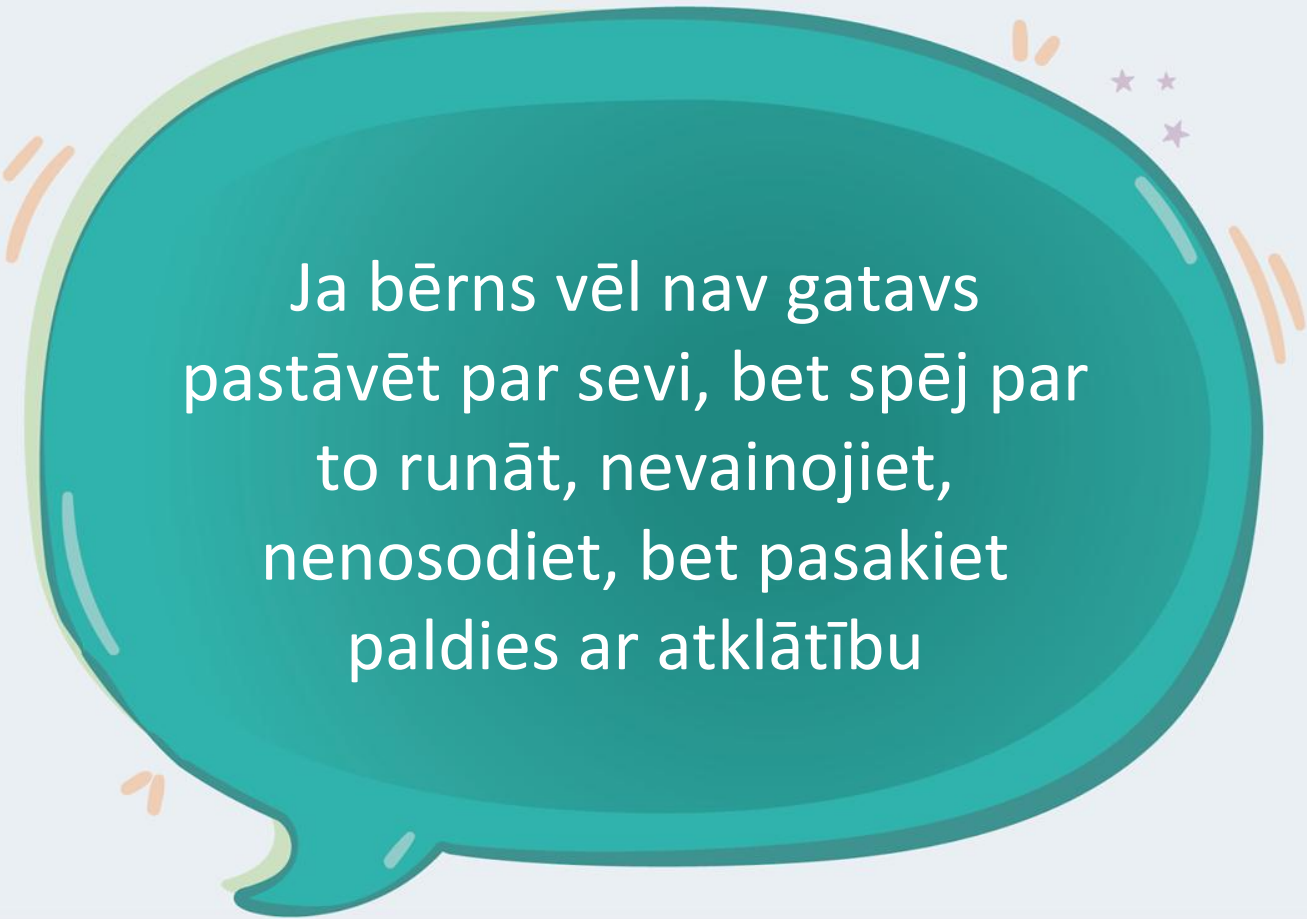
(vai nu tava reakcija ir ļoti emocionāla vai
arī bērns ir saņēmis neizpildāmus
padomus)



Uzdodiet jautājumu bērnam – kas vada
tavu dzīvi – tu vai kāda grupa?

Personības sasniedz pilnu savu
potenciālu tikai tad, kad spēj domāt
neatkarīgi no grupām un uzņemas pilnu
atbildību par savu rīcību





Ja bērns vēl nav gatavs
pastāvēt par sevi, bet spēj par
to runāt, nevainojiet,
nenosodiet, bet pasakiet
paldies ar atklātību

**Un neaizmirstiet
parūpēties par sevi,**
darbs ar bērniem var būt iespringts
un stresu raisošs, ieplānojiet laiku
parūpēties arī par sevi.





Paldies!

www.uzvediba.lv
info@uzvediba.lv

Avoti

- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- Kohen, Lawrence, Playful Parenting . Random House Publishing Group 2001
- McGonigal, Jane. SuperBetter. Penguin Publishing Group. Kindle
- Plevin, Rob. Classroom management success in 7 days or less: The Ultra-Effective Classroom Management System for Teachers. (Needs-Focused Teaching Resource Book 1), 2019
- Rovelli, Carlo. The Order of Time. Penguin Publishing Group. Kindle Edition. 2018
- Shani, Asaf. Kid-Friendly Ways To Change Behavior - Fun conflict Management Tactics For Parents (Conflicts and Negotiations series Book)
- Schott, Robin May, Søndergaard, Dorte Marie, School Bullying: New Theories in Context, Cambridge University Press, 2014
- Wiseman, Rosalind. Queen Bees and Wannabes, 3rd Edition, Harmony/Rodale. Kindle Edition. 2016