



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





uzvediba.lv



Kā vadīt sarunas par bulingu skolā?

2024.gada 14.novembris

Līga Bērziņa



Ikvienam skolēnam ir tiesības uz drošu mācību vidi. Tas nozīmē, ka skolai ir pienākums attiecīgi reaģēt uz visiem bulinga gadījumiem, nekavējoties izmeklēt tos un rīkoties atbilstoši katrai situācijai

KiVa anitibulinga programmā KiVa komanda izmeklē bulibnga gadījumus sadarbībā ar klases audzinātāju.



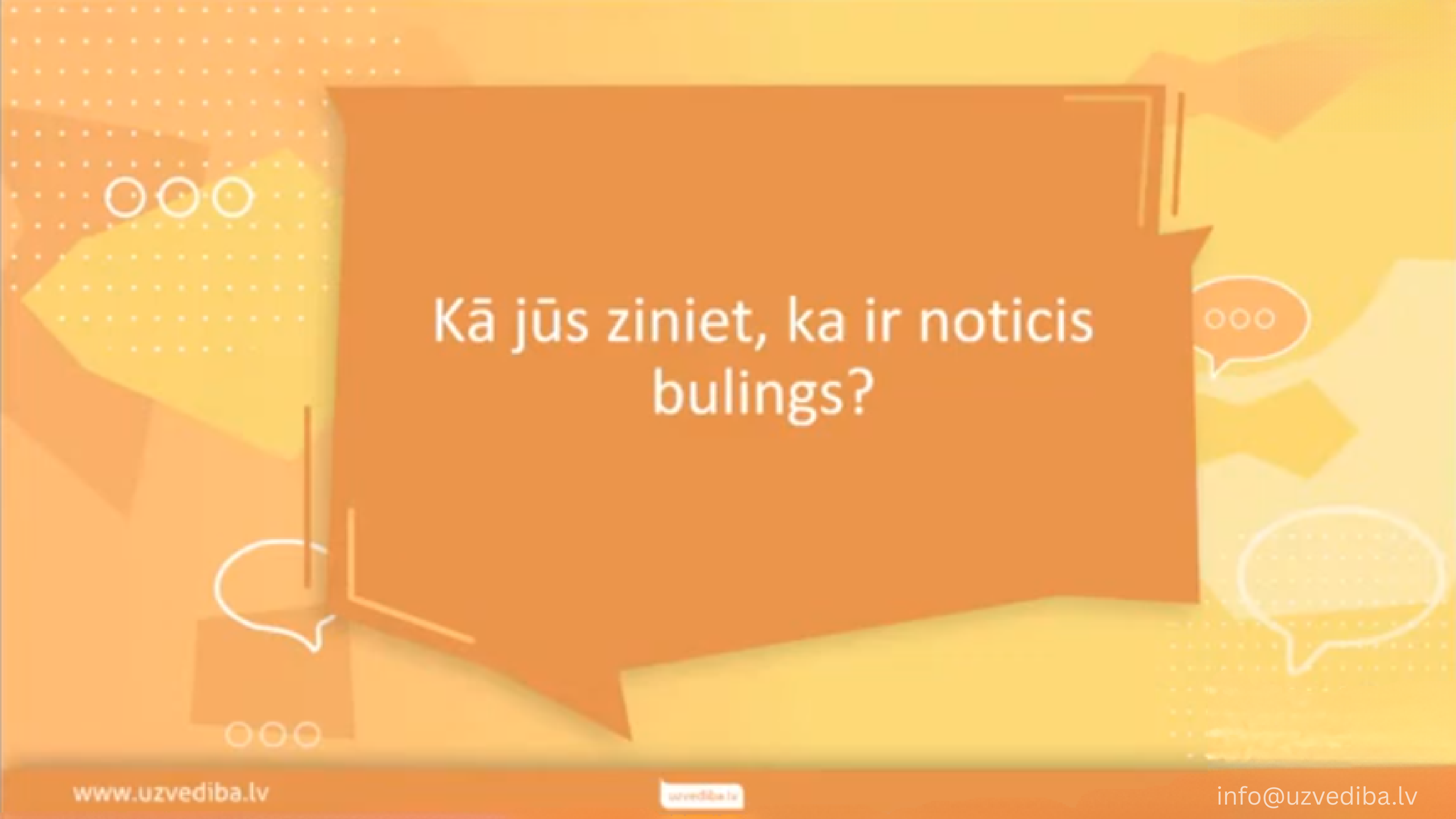
Bulings ir iespējams visās
klašu grupās visās
vecuma grupās!

Bulings nav ikdienas ķīviņi un konflikti

- Ikvienam pieaugušajam, kurš redz ķīviņu, konfliktu, izsmiešanas epizodi ir jāiejaucas
- KiVa komanda risina sistemātiskus bulinga gadījumus. Nelieciet KiVa komandai atrisināt pilnīgi visus gadījumus skolā.

Sarunas vadīšana - kontakta cikls

- Pirmskontakts
- Kontakta sākums
- Kontakts
- Kontakta noslēgums
- Pēckontakts

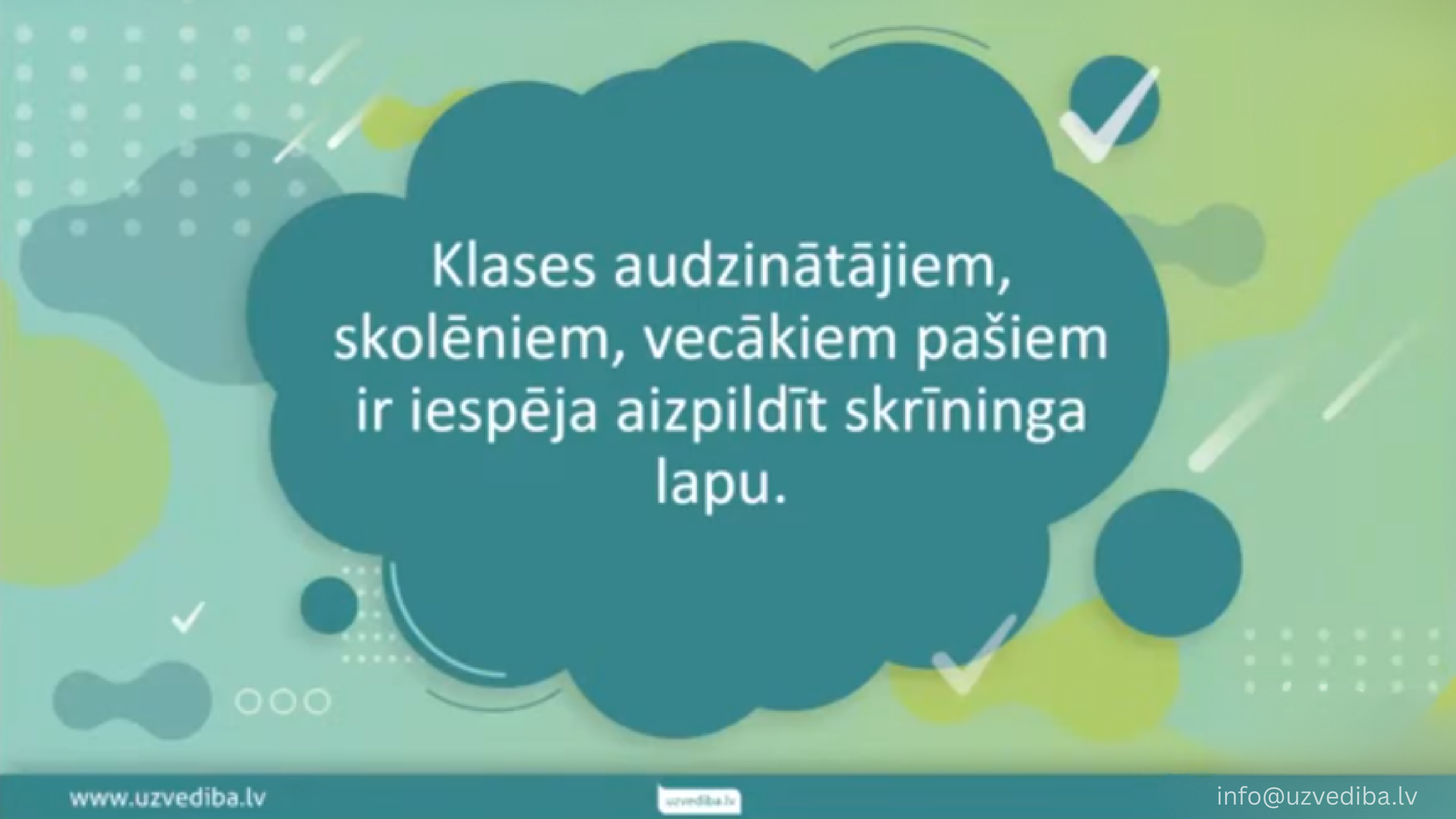


Kā jūs ziniet, ka ir noticis
bulings?

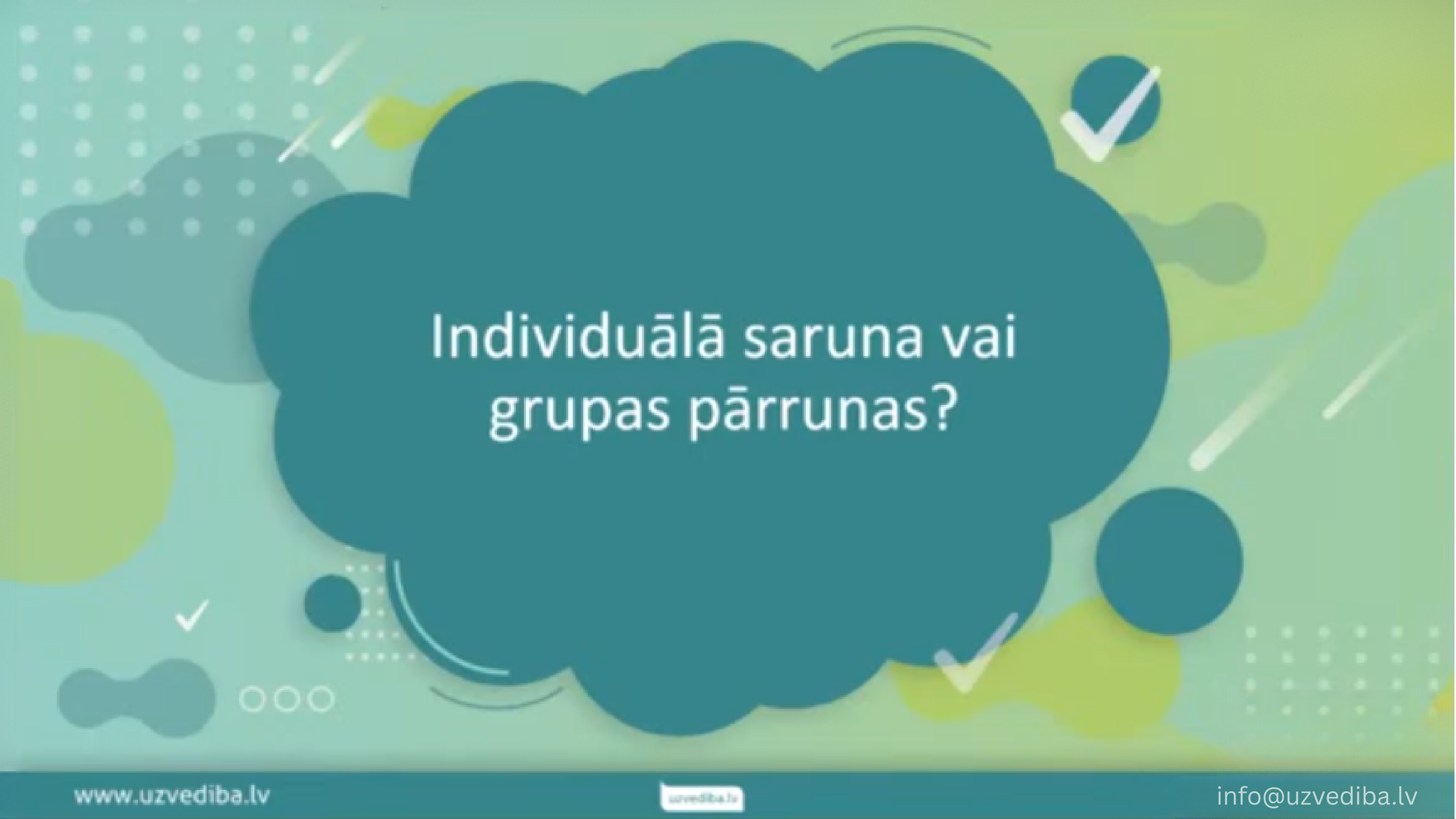
Kā uzzināt par bulingu - no jūsu atbildēm

- Gadījums atkārtojas vairākas reizes + ir saskatāms nodoms (ar nolūku sāpināt, darīt pāri, pazemot), ir spēka disbalanss
- Vairākkārtēji ziņojumi par konkrētiem cilvēkiem – klasesbiedri vai pats bullingotais bērns. Gadās, ka vecāki ziņo (zvana, raksta ziņu mykoob)
- Skolēni zina, kas ir KiVa komanda, un informē
- Novērojumi (bērnā ir spēcīgas emocijas, bērns ir viens un izolēts, baidās izteikties, jo zina, ka kāds klasē smiesies)
- Izmaiņas noskaņojumā un uzvedībā. Kļūst klusāks vai gluži otrādāk – agresīvāks
- Izmaiņas fiziskajā veselībā un izskatā, vai izmaiņas mācību motivācijā un sekmēs
- Sociālā izolācija, izmaiņas audzēkņu savstarpējā komunikācijā
- Skolēns nenāk uz skolu
- Gadījums fiksēts skolu novērošanas kamerās

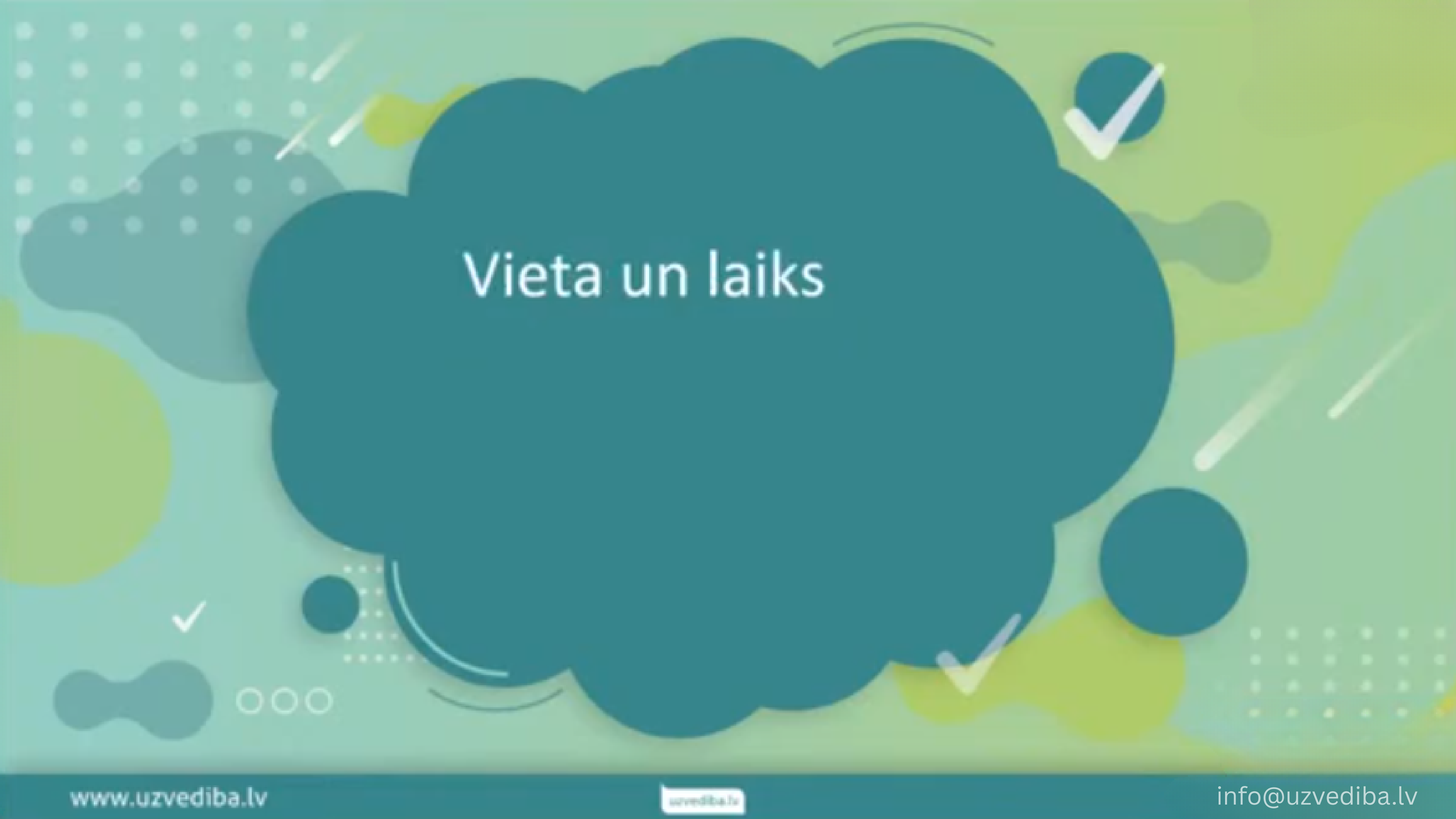
- Dažkārt pusaudži tā "aizrāvušies", ka neslēpj bulingošanu arī pedagoga klātbūtnē ("uzbraucieni", asas piezīmes u. tml.)
- Bija 1 gadījums, kad vecāki nāca stāstīt, bet izrādījās, ka cietušais pats ir iesaistījies citu skolēnu bulingošanā.



Klases audzinātājiem,
skolēniem, vecākiem pašiem
ir iespēja aizpildīt skrīninga
lapu.



Individuālā saruna vai
grupas pārrunas?



Vieta un laiks

Vieta un laiks

- Jo ātrāk, jo labāk! Izņemot no stundas vai starpbrīžos.
- Atbalsta personāla telpa.
- Tūlīt pēc notikuma tukšā telpā (kur nav citu cilvēku)
- Mājīgā vietā ar ērtiem sēžamajiem
- Lai nav spilgtas gaismas, lai ir svaigs gaiss
- Zīme uz durvīm: "Lūgums netraucēt, norit saruna»
- Izveidot apli, ja kabinetā ar grupu
- Nesēžam viens otram pretī, lai visi justos līdzvērtīgi
- Padomājam par tēju, kafiju, ūdeni, nelielas uzkodas – ābols, banāns
- Mums ir stresa bumbiņas, kas palīdz nomierināties
- Iespēja rakstīt, zīmēt notiekošo

Kontakta sākums

Ievads, kontakta sākums

- Sasveicinos un pajautāju ka audzēknis jūtas
- Pajautāju «Kā šodien pavadīji dienu? *Vai Tu jau zini par ko būs šī saruna? Vai tu zini, kāpēc esi šeit*»
- Paužu savas rūpes un gatavību klausīties
- *Vai mēs varētu parunāties par?*
- Mēs saprotam, kas notiek...
- Tad izstāstu, ka kopā mums noritēs saruna
- Esmu par savas balss tembra kontrolēšanu, vienojamies, jo tā iegūst drošību
- *Ja vēlies, mēs varam ar Tevi jebkurā laikā par to izrunāties.*



Pats galvenais
neitralitātes princips!

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

empātijas raisīšana vai bulinga nosodīšana

Ievads

- *Paldies, ka...*
- *Mūsu šodienas saruna ir...*
- *Mēs vēlamies rūpēties*
- *Mēs vēlamies, lai...*

Realitātes robežas

- *Mums nepieciešams tavš redzējums un padoms*
- *Es vēlētos atrisināt problēmu*
- *Mēs vēlamies dzirdēt tavas bažas par...*
- *Tas, ko mēs redzam, ir... Kāds ir tavš skatījums?*
- *Mums nepieciešams «reality check»*

Kontakts

Saruna ar bulingoto bērnu

Pirmā saruna ir ar bulingoto bērnu, lai noskaidrotu faktus

Pieaugušie pauž attieksmi, ka ir bulingotā bērna pusē, nevis

- *viena pagale nedeg*
- *Gan jau pats izprovocēji utt.*

Pieaugušie sola, la darīs visu iespējamo, lai bulingstiktu pārtraukts

Seko saruna ar tiem, kuri piedalījušies bulingā

- Saglabājiet skaidri sarunas mērķi – kas ir būtiskākais? Par ko ir svarīgi vienoties?

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. Vakara stundas sākumā Džemma tika apsaukta. Domāju, tas viņai ir nepatīkami. Kā Tu domā?*

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?*

Noliegums

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

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 frustrējoša 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?*

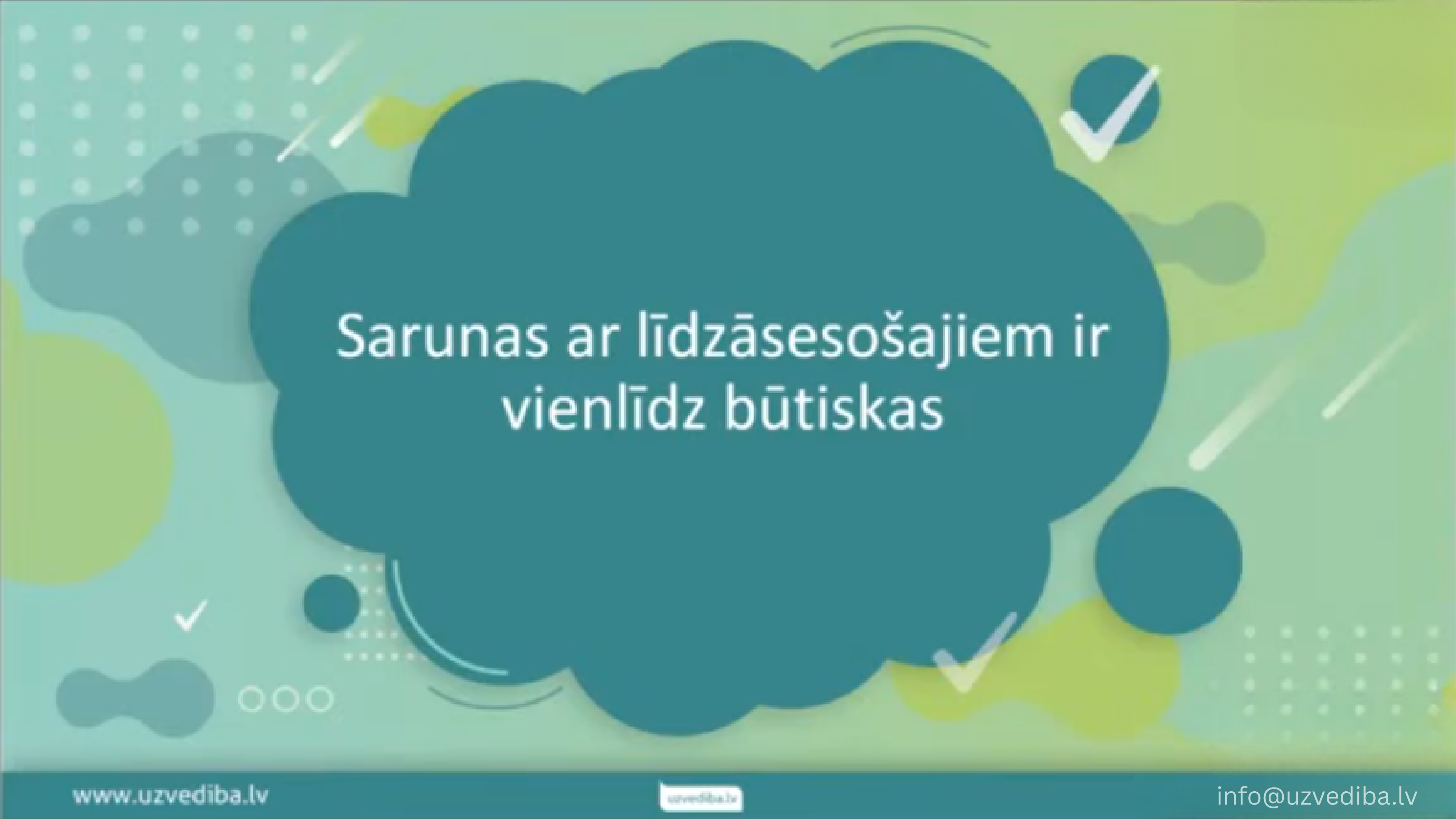
Uzdod tiešus jautājumus

*Vai tev
vajadzīga
palīdzība?*

*Es varu tev
kā palīdzēt?*

*Tas izklausījās spēc
sarkasma? Tā tas
bija domāts?*

*Kāds bija šī
teikuma mērķis?*



Sarunas ar līdzāsesošajiem ir
vienlīdz būtiskas

Konstruktīvas sarunas

- Empātijas veicināšana
- *Ko Tu varēji darīt, lai tas nenotiktu, ko būtu darijis savādāk?*
- Noklausoties izmantoju pārfrāzēšanas metodi - *vai es pareizi sapratu?* un atstāstu, ko skolēns teicis
- Runājam par faktiem, fokusējamies uz faktiem,
- Bieži vien zīmējam arī shēmas, pierakstām izrunāto
- Uzdodu jautājumu, vai pašiem ir ideja, kā situāciju varētu mainīt uz pozitīvo pusi.
 - *Ko Tu varētu mainīt savā uzvedībā?*
 - *Ko Tu vari ieteikt situācijas uzlabošanai?*
 - *Ko tu varētu darīt, lai mainītu šo situāciju? Kas varētu tev palīdzēt to darīt?*
 - *Ko skola, pedagogi, citi pieaugušie varētu darīt situācijas risināšanai?*
 - *Kāda palīdzība Tev nepieciešama?*
- Pierakstu teikto un pārjautāju, vai ir pareizi saprasts teiktais

- Jebkurā situācijā – ja bērns ir nodarījis pāri citiem, cietis vai bijis līdzdalībnieks, radu pārliecību, ka viņu vēlos saprast un ka viņa situācija pēc šādas sarunas nepasliktināsies.

Kāds ir jūsu kontakta noslēgums?

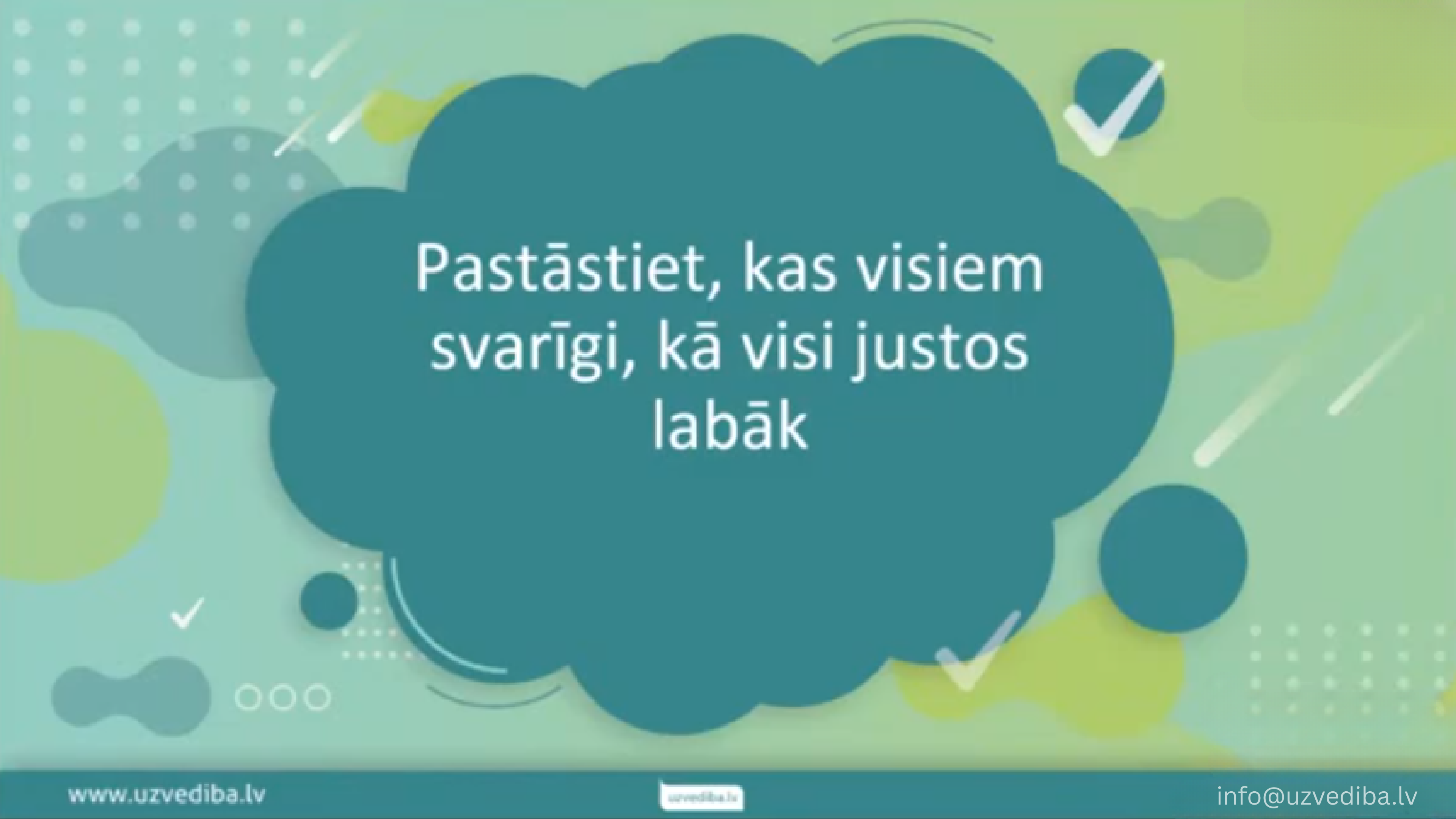
- Noteikti pasaku paldies par sarunu
 - *Paldies tev! Tu biji leinteresēts šīs situācijas atrisināšanā!*
 - *Pateikt paldies, ka atnāci un izstāstīji. Paldies, ka biji godīgs!*
- Nosaku laiku, kad satiksimies atkal.
- Meklējam aizvietojošo uzvedību, ja nepieciešams
 - *Vai mēs varam vienoties, ka tu...*
 - *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 sarunu.

- 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.*

- Ja bērns ir nodarījis pāri citiem vai bijis līdzdalībnieks, radu pārlicību, ka viņu vēlos saprast un ka viņa situācija pēc šādas sarunas nepasliktināsies.
- *Es priecājos, ka sapratām viens otru!*

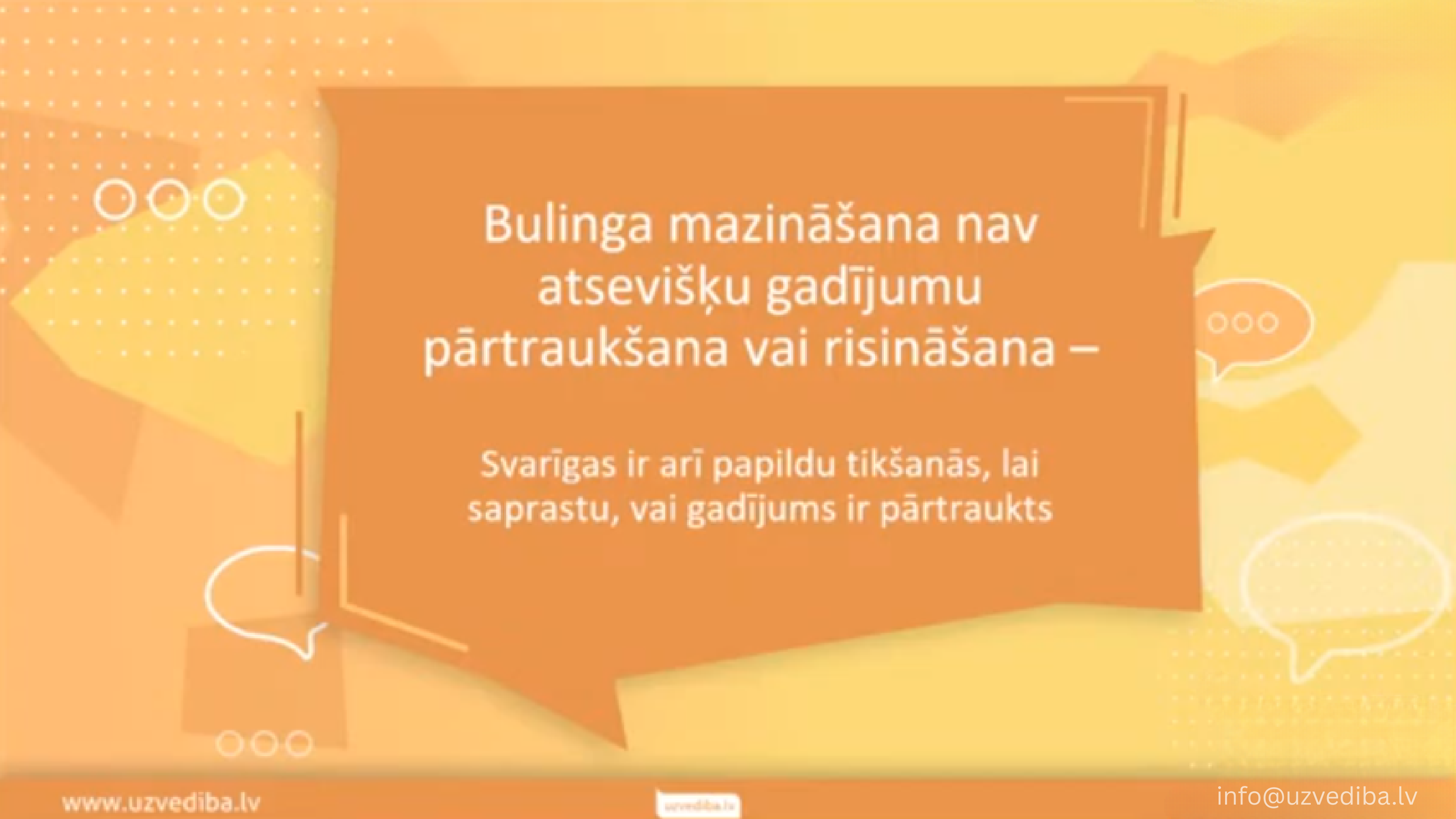
Jautājumi par nākotni

- *Kas notiks, ja konflikts netiks atrisināts?*
- *Kas ir jums nepieciešams, lai...*
- *Kā bullings ietekmē jūsu klasi?*
- *Ko mēs zaudēsim, ja...*
- *Ko mēs iegūsim, ja...*
- *Ko mēs vēl neesam izrunājuši no lietām, kas mums palīdzētu virzīties tālāk?*



Pastāstiet, kas visiem
svarīgi, kā visi justos
labāk

Pēckontakts



Bulinga mazināšana nav atsevišķu gadījumu pārtraukšana vai risināšana –

Svarīgas ir arī papildu tikšanās, lai
saprastu, vai gadījums ir pārtraukts

Pēckontakts

- Pierakstām, ko ar skolēnu vienojāties
- Aizpildu skrīninga lapu
- Pārdomājam, kā monitorēsīm situāciju
- Atzīmēju kalendārā, kad jāturpina sarunas
- Pārdomāju situāciju – *«Ko vēl varētu darīt?», ar ko aprunātes vēl?*
- Ja bērns ir nodarījis pāri citiem vai bijis līdzdalībnieks, radu pārlicību, ka viņu vēlos saprast un ka viņa situācija pēc šādas sarunas nepasliktināsies.

- Uzvāru siltu tēju!
- Meklēju iespējas sazināties ar klases audzinātāju un informēju vecākus.
- Fiksēju pozitīvo ierakstu e-klasē, ka bijusi pozitīva un konstruktīva saruna.
- Mēģinu pārdomāt vai būs tomēr labi nākotnē
- Sarakstām skrīninga dokumentus, ierakstām kalendārā nākamo tikšanos
- Izvērtēju, cik lielā mērā vecākiem būtu jāiesaistās situācijas risināšanā (ja to prasa situācija)

- Sveicinu pirmā gaitenī
- Satiekot audzēkni starpbrīdī, negaidot kontaktu no viņa puses, uzrunāju, lai sasveicinātos, uzmundrinātu, apvaicātos, kā klājas (tāpat vien)...



uzvediba.lv

PALDIES!

Līga Bērziņa
liga@uzvediba.lv, 29413704

www.uzvediba.lv