

“Sporta skola RFS”

Ieteikumi audzēkņiem un vecākiem, ja saskarās ar mobingu skolā

Mobings ir vārds, kas aizgūts no angļu valodas vārda *bullying* jeb *to mob* - uzbrukt barā, indēt.

Mobingu mēdz dēvēt arī par vienaudžu savstarpējo vardarbību. Mobings ir agresīva uzvedība, kas citiem nodara:

- tiešu kaitējumu ar fiziskiem uzbrukumiem;
- vai netiešu kaitējumu, traucējot vai apdraudot draudzību vai iekļaušanu grupā.

Mobings ietver manipulāciju, kontrolēšanu, noniecināšanu, apkaunošanu, noraidīšanu un izslēdzošu uzvedību sociālos kontekstos, kā arī kaitējumu reputācijai vai tās apdraudējumu.

Ieteikumi audzēkņiem

- 1) Audzēknim jāatceras, ka viņš nav vainīgs, ja par viņu ņirgājas. *Neviens nav pelnījis, ka par viņu ņirgājas, un nevienam nav tiesību darīt otram pāri.*
- 2) Ja par audzēkni ņirgājas, to nedrīkst slēpt no citiem, un par šo situāciju ir jārunā ar cilvēkiem, kuriem viņš uzticas. Audzēknim jālūdz palīdzība kādam no skolas personāla, piemēram, trenerim vai direktori, kam audzēknis uzticas. Ja par audzēkni ņirgājas, par notikušo nedrīkst kautrēties runāt arī ar saviem vecākiem un lūgt viņu palīdzību.
- 3) Audzēknim nevajadzētu atriebties pāridarītājam, jo tas var radīt papildu pārdzīvojumus un problēmas.
- 4) Ja audzēknis redz, ka kādu izsmej vai aizskar, tas nedrīkst iesaistīties izsmejot un aizskarot, jo tad arī viņš kļūst par pāridarītāju.
- 5) Ja audzēknis redz, ka kādu izsmej vai aizskar, un ja tas neapdraud paša drošību, viņam iespēju robežās cietušais ir jāaizstāv, pasakot pāridarītājam, ka šāda rīcība nav pareiza, liek otram justies slikti un ir jāpārtrauc.
- 6) Audzēknim cietušais ir jāatbalsta, jāpasaka kāds uzmundrinošs vārds vai vienkārši jāaprunājas ar cietušo, lai viņš nejostos vientuļš.
- 7) Ja izsmiešana, aizskaršana vai pāridarījums notiek ārpus skolas, jālūdz palīdzība apkārtējiem, piemēram, policistam, autobusa šoferim, pārdevējam, garāmgājējam vai kādam citam pieaugušajam.
- 8) Audzēknim jāapzinās, ka palīdzības lūgšana ņirgāšanās gadījumā nav sūdzēšanās, bet gan pareizākā rīcība, lai saņemtu palīdzību.

9) Audzēknim jāapzinās, ka iecietība, atbalsta un palīdzības sniegšana, līdzjūtība ir svarīgi aspekti pozitīvu savstarpējo attiecību un pozitīvas vides radīšanā un veicināšanā.

Ieteikumi vecākiem:

- 1) Vecākiem regulāri jāatrod laiks, lai noskaidrotu visu par sava bērna skolas un ārpusskolas gaitām (sekmēm, attiecībām ar komandas biedriem, jānoskaidro, kā viņš jūtas skolā un ārpus skolas, jābūt informētiem par bērna ārpus skolas aktivitātēm, atrašanās vietu un draugiem).
- 2) Vecākiem regulāri jāatgādina savam bērnam par nepieciešamību dalīties ar savām jūtām un pārdzīvojumiem un ar savu rīcību jāiedrošina bērns.
- 3) Vecākiem vienmēr ir jāsarunājas ar savu bērnu un vienmēr jāieklausās viņa stāstītajā, īpaši gadījumos, kad viņš ir nomākts un tieši vai netieši lūdz palīdzību.
- 4) Vecākiem jānodod skaidrs vēstījums par to, ka nīrgāšanās ir nepieņemama uzvedība.
- 5) Vecākiem ir jāpievērš uzmanība bērna uzvedībai un attieksmei, lai laikus pamanītu izmaiņas. Vecākiem ir jāmēģina noskaidrot pamanīto negatīvo izmaiņu iemesls, vajadzības gadījumā sazinoties ar treneri vai skolas direktori.
- 6) Vecākiem ir jāatbalsta, jāpalīdz, jājūt līdzī, jāuzslavē un jāsaka labi vārdi savam bērnam.
- 7) Vecākiem savi bērni ir jāizglīto par iespējam risināt konfliktus un to, ka komunikācijas un attiecību pamatā ir cieņa, laipnības izrādīšana un līdzjūtība.

Direktors

Jaroslavs Zoricovs