

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Pirmsskolas un sākumskolas skolotājs

SIGNE VOLKOVIČA

**Skolēnu emocionālās vardarbības novēršanas
iespējas sākumskolas 4. klasē**

Bakalaura darbs

Darba vadītājs

Profesore

Akadēmiskais amats

Dr.psych.

Zinātniskais /

akadēmiskais grāds

Tija Zīriņa

Vārds, uzvārds

Paraksts

RĪGA 2022

Anotācija

Bakalaura darba tēma: “Skolēnu emocionālās vardarbības novēršanas iespējas sākumskolas 4.klasē”.

Bakalaura darba autore: Signe Volkoviča.

Bakalaura darba vadītāja: Prof. Dr. Psych. Tija Zīriņa.

Bakalaura darba mērķis: analizēt emocionālās vardarbības novēršanas iespējas sākumskolas 4.klasē. Pētījuma mērķa sasniegšanai tika izvirzīti sekojošie uzdevumi:

- Veikt emocionālās vardarbības jēdziena analīzi.
- Analizēt personības attīstības likumsakarības jaunākajā skolas vecumā.
- Atlasīt pedagoģiskos paņēmienus skolēnu emocionālās vardarbības novēršanai.
- Veikt pētījumu par skolēnu emocionālās vardarbības novēršanas iespējām sākumskolas 4. klasē.

Izmantotās pētījuma metodes: literatūras analīze, skolēnu novērojums, pedagoģiskās izmēģinājuma darbības, skolēnu anketēšana, intervijas.

Darba pirmajā daļā autore aplūkoja emocionālās vardarbības jēdzienu un tā skaidrojumu. Vēršot uzmanību arī uz tādu jēdzienu izzināšanu, kā *mobings* un *bulings*. Tika izpētītas emocionālās vardarbības cēloņi, veidi un sekas. Otrajā daļā tika analizēts 4. klases skolēna vecumposma kognitīvā un emocionālā attīstība, kā tieši šajā jaunākajā skolas vecumposmā noris personības attīstība, emocijas, uztvere, atmiņa u.c. svarīgie smadzeņu darbības procesi. Trešajā nodaļā tika apkopota informācija par emocionālās vardarbības novēršanas iespējām. Vēršot uzmanību uz ārzemju piemēriem un salīdzinot tos ar Latvijā pieejamajiem rīkiem, shēmām un jomas pārstāvju ieteikumiem. Ceturtajā nodaļā tika veikts pētījums par skolēnu emocionālās vardarbības novēršanas iespējām, veicot šo pētījumu Rīgas X vidusskolas, 4.klasē. Pētījuma laikā tika veikta skolēnu novērošana, dažādu situāciju aplūkošana no ikdienas gaitām, tika veiktas pedagoģiskās izmēģinājuma darbības, kuru laikā darba autore sniedza informāciju par emocionālo vardarbību (*cēloņiem, sekām, veidiem*), tika iesaistīti jaunieši, lai dalītos iespaidos un uzlabotu klases mikroklimatu.

Darba apjomus: 66 lapaspuses, 3 tabulas, 9 attēli, 37 literatūras un informācijas avoti un 5 pielikumi.

Atslēgas vārdi: emocionālā vardarbība, mobings, bulings, ņirgāšanās, pazemošana, sākumskola, vardarbība, emocionālās vardarbības mazināšana.

Abstract

The topic of the bachelor's thesis: "Possibilities of preventing emotional abuse of students in the 4th grade of primary school".

Author of the bachelor's thesis: Signe Volkoviča.

Supervisor of the bachelor's thesis: Prof. Dr. Psych. Tija Zīriņa.

The aim of the bachelor's thesis: to analyze the possibilities of preventing emotional violence in the 4th grade of primary school. To achieve the goal of the research, the following tasks were set:

- Carry out an analysis of the concept of emotional abuse.
- To analyze the regularities of personality development in the youngest school age.
- To select pedagogical methods for prevention of emotional abuse of students.
- Carry out a study on the possibilities of preventing students' emotional abuse in the 4th grade of primary school.

Research methods used: literature analysis, students observation, pedagogical pilot activities, students questionnaires, interviews.

In the first part of the work, the author looked at the concept of emotional abuse and its explanation. Focusing on concepts such as mobbing and bullying. The causes, types and consequences of emotional abuse were studied. The second part analyzed the cognitive and emotional development of a 4th grade student, how it is at this youngest age of school that personality development, emotions, perception, memory, etc. important brain processes. The third chapter provided information on how to prevent emotional abuse. Focusing on foreign examples and comparing them with the tools, schemes and recommendations available in Latvia. In the fourth chapter, a study on the possibilities of preventing emotional abuse of students was conducted in the 4th grade of Riga X secondary school. During the research, students were observed, various situations were observed from everyday life, pedagogical pilot activities were performed, during which the author provided information about emotional abuse (causes, consequences, types), young people were involved to share impressions and improve the classroom microclimate.

Thesis consists of: 66 pages, 3 tables, 9 figures, 37 references and 5 appendices.

Keywords: emotional abuse, mobbing, bullying, mockery, humiliation, primary school, violence, reduction of emotional abuse.

Saturs

Ievads	5
1. Emocionālās vardarbības jēdziens pedagogu un psihologu teorijās.....	7
1.1. Emocionālā vardarbība, bulings un mobings	7
1.2. Emocionālās vardarbības cēloņi, veidi un sekas	10
2. Personības likumsakarību analīze jaunākajā skolas vecumā	15
2.1. Kognitīvā attīstība	15
2.2. Emocionālā attīstība	18
3. Pedagoģiskie paņēmieni skolēnu emocionālās vardarbības novēršanai.....	22
4. Pētījums par 4. klases skolēnu emocionālās vardarbības novēršanas iespējām	29
4.1. Izvēlēto pētījuma metožu pamatojums.....	29
4.2. Skolēnu raksturojums pētāmās problēmas kontekstā.....	31
4.3. Pētījuma norises apraksts	36
4.4. Pētījumā iegūto datu analīze un interpretācija	44
4.5. Intervijas ar ekspertiem	52
Secinājumi.....	55
Priekšlikumi	56
Literatūras un citu avotu saraksts.....	57
Pielikumi.....	60

Ievads

Emocionālajam aspektam bērnu attīstībā ir svarīga loma. 21. gs. steidzīgajā laikā bieži vien tiek piemirsts par sajūtām, emocijām, socializēšanos un empātiju sākumskolas periodā. Lielāku uzmanību pārņem jaunākās tehnoloģijas, tiekšanās pēc apbalvojumiem, izklaides, kuru laikā gan ģimene, gan pedagogi akli tic, ka bērna psihe attīstās veselīgā vidē un veidā. Darba autors piekrīt, ka Latvijas sabiedrībai ir raksturīga “neiejaukšanās kultūra” (Ruduša, 2012, 4). Kuru var attiecināt gan uz vecāku, gan uz pedagogu un bērnu pusi.

Arvien biežāk medijos, sociālajos tīklos un reklāmās var redzēt plašu informāciju par to kā pasargāt un sniegt informāciju bērnam situācijās ar kurām tas saskaras skolā un ārpus tās. Visbiežāk tās ir problēmu situācijas ar emocionālā un fizisko vardarbību. Pēc mūsdienu jaunākajiem pētījumiem pasaulē un Latvijā var secināt, ka tā ir nopietna problēma visā pasaulē, kā rezultātā, vardarbība ietekmē bērnu un pusaudžu attīstību (Bērziņa, 2011). Pēc Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas (OECD) PISA 2018. gadā veiktā pētījuma Latvijā ir augstākais emocionālās vardarbības līmenis (OECD valstīs).¹

Grāmatā “Bērns un kriminalitāte” tiek skaidrots, ka “emocionālā vardarbība ietver dažādus uzvedības veidus, kas dara ļaunu personai, pret kuru tā vērsta”. Tā ir uzvedība, kas var iznīcināt upura pārliecību par sevi, tādejādi panākot, ka upuris “pārcieš spēcīgu emocionālo derivāciju vai traumu”, ietverot “sociālās, emocionālās, kognitīvās un intelektuālās attīstības traucēšanu un/vai bērna uzvedības neatbilstošu mainīšanu” (Ruduša, 2012, 13). Autora izvirzītās tēmas ietvaros tiek minēti tādi termini kā bulings (*bullying*) un mobings (*mobbing*), kuri bieži vien tiek lietoti raksturojot emocionālo vardarbību vienaudžu starpā.

Pētījuma objekts: pedagoģiskais process sākumskolā.

Pētījuma priekšmets: skolēnu emocionālā vardarbība.

Mērķis: analizēt skolēnu emocionālās vardarbības novēršanas iespējas sākumskolas 4. klasē.

Pētījuma hipotēze: emocionālās vardarbības novēršana tiek sekmēta, ja:

- mācību procesa laikā tiek vērsta uzmanība uz cieņpilnu savstarpējo attiecību veidošanu,
- skolēniem tiek sniegta informācija par vardarbību, empātiju, līdzjūtību, traumām, riskiem un sekām emocionālā pāridarījuma kontekstā.

Uzdevumi:

1. Veikt emocionālās vardarbības jēdziena analīzi.
2. Analizēt personības attīstības likumsakarības jaunākajā skolas vecumā.
3. Atlasīt pedagoģiskos paņēmienus skolēnu emocionālās vardarbības novēršanai.

¹ <https://www.oecd.org/policy-briefs/Latvia-education-and-skills-LV.pdf>

4. Veikt pētījumu par skolēnu emocionālās vardarbības novēršanas iespējām sākumskolas 4. klasē.

Pētījuma metodes:

- literatūras analīze,
- skolēnu novērojums,
- pedagoģiskās izmēģinājumdarbības,
- skolēnu anketēšana,
- intervijas.

Pētījuma bāze: Rīgas "X" vidusskolas 4.klase, 28 bērni.

Pētījuma norises laiks: no 01.03.2022. līdz 30.04.2022.

1. Emocionālās vardarbības jēdziens pedagogu un psihologu teorijās

1.1. Emocionālā vardarbība, bulings un mobings

Emocionāli vesela bērna izaudzināšana mūsdienās ir aizvien sarežģītāks uzdevums. Viens no audzināšanas ārkārtīgi svarīgajiem aspektiem ir apmierināt bērnu vajadzības pēc mīlestības. Plašsaziņas līdzekļu ietekme, kultūras spiediens, ka bērniem jāpieaug ātri, vardarbība un narkotikas, kas kā mēris apsēdis dažādus sabiedrības slāņus, ekonomiska rakstura problēmas, ar kurām spiesti cīnīties daudzi vecāki, - tas viss ik dienu pārbauda ģimenes spēku (Čepmens, Kempbels, 2017, 22). Jau 1979. gadā psihiatrs Imants Eglītis grāmatā "Par cilvēka psihi" centās pievērst sabiedrības uzmanību emociju veidošanās nozīmei bērnībā. I. Eglītis nelietoja tādus jēdzienus kā "emocionālā vardarbība" vai "psiholoģiskā ietekme", bet skaidri norādīja, ka pirmsskolas vecums un skolas gadi ir tas laiks, kurā apzināti jāveido emocionālais siltums jeb "cilvēciskā spēja just līdzīgu citu – gan cilvēku, gan dzīvnieku – ciešanām, spēja priecāties gan par sevi, gan citu paveiktu labu darbu, par "labu" uzvaru, taisnīgumu" (Ruduša, 2012,4). Bērns dienas gaitā uzturas dažādās vidēs satiekot neskaitāmi daudz cilvēku. Sociālās attiecības ir svarīgs aspekts dzīves laikā. Nereti bērns ir nonācis citu vienaudžu varā un nespēj pilnvērtīgi izbaudīt laiku skolā un ārpus tās. Tā var būt gan fiziska, gan emocionāla aizskaršana. Autore vērš uzmanību un uzsver tieši emocionālās vardarbības aspektu sākumskolas perioda 4. klasē, jo šis pāridarījums bieži vien tiek uzskatīts par dabisku izaugsmes daļu vai kaut ko tādu, kas veido raksturu (Vujačičs, 2017, 131), bet vairāki pētnieki apstiprina pretēju viedokli. Kā, piemēram, Pjērs Desprožs (*Pierre Desperaux*) uzskata, ka viena no lielākajām cilvēka baudām ir pazemot sev līdzīgo (Irigoijena, 2006, 1). Tā ir konkurence, konflikts, agresija un pāridarījums, par kuru tikai no 1980. gada ir radusies nopietna interese gan no pētnieku, gan no sabiedrības puses (Smith, 2019, 1).

Viens no pirmajiem un izcilākajiem vardarbības pētniekiem Dans Olveuss (*Dan Olweus*) uzskata, ka persona ir pakļauta vardarbībai, ja pret to laika gaitā atkārtoti tiek vērsta citas personas vai personu grupas negatīva rīcība (O'Mūra, Mintons, 2010, 12). Pētera Šmita un Sonjas Šarpas (*Peter Smith, Sonia Sharp*) vārdiem sakot vardarbība definējama kā - sistemātiska varas ļaunprātīga izmantošana (Durkin, Schaffer, 2016, 291; Smith. 2019, 1). Tā var izpausties gan fiziskā, gan emocionālā veidā. Emocionālā vardarbība pret bērnu ir visgrūtāk definējama un izmērāma vardarbības veids.² Vairākos pētījumos konstatēts, ka emocionāla

² http://www.bernskacietusais.lv/lv/vardarbiba_pret_bernu_teorija/definesana/emocionala-var darbiba-84/

vardarbība ir tikpat nozīmīga kā cita veida vardarbība vai trauma (Slep, Heyman, Snarr, 2011). Centra “Dardedze” izdotajā bukletā “Emocionālā vardarbība pret bērniem” definēts, ka tā ir “tāda rīcība, kas liek bērnam izjust emocionālu spriedzi, apdraudot vai ietekmējot vecumam atbilstošu emocionālo attīstību” (Ruduša, 2012, 13). Nacionālā biedrība bērnu cietsirdības novēršanai (NSPCC), mājaslapā tiek minēts, ka emocionālā vardarbība ir jebkura veida vardarbība, kas ietver nepārtrauktu emocionālu izturēšanos pret bērnu. To dažreiz sauc par psiholoģisku vardarbību. Tā var ietvert apzinātu mēģinājumu nobiedēt, pazemot, izolēt vai ignorēt bērnu.³ Savukārt pēc Vitas Rudušas domām psiholoģiska vardarbība ir mutiska (verbāla) darbošanās pret otru personu: kliegšana, apvainošana, kritizēšana, likšana justies vainīgam, izsmiešana vai draudēšana, kas var atstāt ietekmi uz bērna personību un viņa kognitīvo sfēru (Ruduša, 2012, 13). Tas ir spēcīgs spiediens konkrētai sabiedrības grupai un kā uzskata grāmatas “Esi stiprs” autors Niks Vujačičs (*Nick Vujicic*) “Terorizēšana ir vispārēja epidēmija” (Vujačičs, 2017, 20), kuras rezultātā norisinās traģiski notikumi, piemēram, pašnāvības (Smith, 2019, 1). Šīs vardarbības laikā norisinās dažādi procesi, tāpēc darba autore apskata šo tēmu caur vairākiem jēdzieniem: iebiedēšana, tiranizēšana, pakļaušanās, trauksme, bailes, pārestība, bulings (ang. v.: *bullying*), mobings (ang. v.: *mobbing*).

Skolēnu savstarpēji vardarbīgās attiecības tiek dēvētas arī par bulingu (*bullying*) vai mobingu (*mobbing*) un sevī ietver tiešu (fizisku un verbālu), kā arī netiešu (fizisku, verbālu un neverbālu) agresiju, šos abus jēdzienus izmanto, raksturojot dažāda veida attiecības starp vienas vai citas vides/grupas locekļiem, bet virknē gadījumu tos lieto gan kā sinonīmus, gan kā terminus ar atšķirīgu nozīmi (Ruduša, 2012, 33). Jēdziens “bulings” galvenokārt tiek lietots, analizējot nepilngadīgo skolēnu savstarpējās attiecības skolā. Psiholoģijā to ieviesa D. Olveuss, tā mērķis bija definēt skolēnu kaitināšanu, terorizēšanu un sistemātisku mocīšanu skolā. Tā ir ilgstoša agresivitāte un vairākkārtēja rīcība (uzbrukums), kuru realizē viens vai vairāki pārkāpēji un kas ir vērsta pret vājāku (fiziski vai emocionāli) cilvēku nekā uzbrucējs, darbības mērķis ir radīt fizisku ievainojumu un/vai emocionālu diskomfortu (Škuškovnika, Tiltiņa-Kapele, Dudkina, 2014, 229).

Bulinga izpausmes bērnu un pusaudžu vidē pēc Kevina Daies (*Kevin Dyer*) un Toma Tegarda (*Tom Teggart*) klasificēšanas: apsūkāšana, vārdu lietošana ar noteiktu zemtekstu, kas izraisa citos jautrību, ķircināšanu, upuru izslēgšana no grupas, ignorēšana, melu vai nepatiesu baumu izplatīšana par upuri, apsūkāšanās vai seksuālas nozīmes žestu lietošana, draudēšana vai upura piespiešana darīt to, ko viņš negrib darīt, iebiedēšana, šantāža, apsūkāšana upura

³ <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/emotional-abuse/#tab-7bb28fa4-9fcd7e6d>

rases, ādas krāsas, reliģiskās piederības dēļ, upura sišana, speršana, grūstīšana, naudas atņemšana, upura personisko mantu/drēbju bojāšana (Ruduša, 2012, 21).

Savukārt “mobings” ir vārds, kas aizgūts no angļu valodas *mobbing*, un apzīmē visas negatīvās darbības, kuras vērstas pret cilvēku. Tās, ļoti bieži, ir tieši verbālā formā, bet var attīstīties arī līdz fiziskai vardarbībai (Kaša, Safanova, 2014, 11). Vēsturiski pirmo reizi jēdziens “mobings” lietots 1958. gadā, kad austriešu zooloģis un etoloģis Konrāds Lorencs (*Konrad Lorenz*) par mobingu nosauca vienas nelielas dzīvnieku grupas agresīvo uzvedību pret citiem dzīvniekiem, kā, piemēru minot situāciju, kad zosu bars cenšas aizdzīt viņām uzbrūkošu lapsu. Tad šo terminu izmantoja zviedru ārsts Peters Pauls Heinemans (*Peter-Paul Heinemann*) 1972. gadā, salīdzinot nelielas bērnu grupiņas cietsirdīgu un agresīvu izturēšanos pret citu bērnu. Vēlāk šo terminu aizņēmās Heincs Leimans (*Hainz Leymann*), kad pamanīja, ka līdzīga agresīva uzvedība notiek arī darbavietās. Tādēļ jēdziena lietošanas sākumi saistīti ar negatīvas un agresīvas rīcības raksturošanu vispirms starp dzīvniekiem, vēlāk to pārnesot uz cilvēku attiecībām - bērniem un pieaugušajiem (Ruduša, 2012, 19). Šo jēdzienu mobings ārzemju pētījumos visbiežāk izmanto, ja izpēte ir saistīta ar pieaugušajiem cilvēkiem, biežāk darba kolektīvā (Škuškovnika, Tiltiņa-Kapele, Dudkina, 2014, 229).

Halta Konstance (*Halt Konstanze*) uzskata, ka šī negatīvā attieksme ir kā sērga, kas izplatās apbrīnojami ātri un ir pret personu vērsts terors (Halta, 2003, 11). Izteiktākās pāridarījuma pazīmes: ignorēšana, nicinājums no apkārtējiem, intrigas un baumas, sarkastiskas piezīmes, neētiska privātās dzīves apspriešana, nevērība pret attiecīgo personu, kļūdu meklēšana un ziņošana par tām, šķēršļu radīšana, lai terorizētā persona arvien tiktu traucēta, izolēšana no grupas, lamāšana citu personu klātbūtnē, izjokošana, neiespējami izdarīt pa prātam, seksuāla uzmākšanās (Halta, 2003, 16). Mobinga sekas: koncentrēšanās spēju mazināšanās, rodas kļūdas mācību procesā, enerģijas un iniciatīva trūkums, nespēja uzticēties, dzīvesprieka zudums, depresija, neapmierinātība, skumjas, nervozitāte, slimības, baiļu lēkmes (Halta, 2003, 16). Ir dažādi iemesli, kādēļ kāds skolēns tiek izraudzīts par mobinga izpausmju upuri, tas ir ārējais izskats, materiālais, sociālais stāvoklis, uzvedība, dažādi paradumi, rakstura īpašības, baumas, tenkas, reliģiskā piederība, slimības. Skolā ar mobingu nodarbojas: skolēnu grupa pret citu grupu; skolēns pret skolēnu; skolēni pret skolotāju; arī skolotājs pret skolēnu vai skolēniem (Kaša, Safanova, 2014, 12). Iespējams, ka skolotājs to dara neapzināti, bet svarīgi ir būt tolerantam pret visiem skolēniem. Vardarbība tiek piedzīvota dažādās situācijās un ar dažādām sabiedrības grupām.

1.2. Emocionālās vardarbības cēloņi, veidi un sekas

Ja emocionālā vardarbība ir kādas personas atkārtota, regulāri pausta negatīva attieksme pret citu personu, mērķtiecīgi uzvedības veidi, kas dara ļaunu vai atkārtota rīcība, kas liek izjust emocionālu spriedzi, tad tie ir procesi un darbības, ko īsteno agresori (impulsi) (Ruduša, 2012, 15). No tā izriet, ka agresors - persona, kurai ir vesela buķete uzvedības īpatnību un psiholoģisku problēmu, iespējams, izveidojušos ģimenes attiecībās. Tā ir impulsivitāte, naidīgums, depresija, nepieciešamība izjust varu, nepieciešamība pēc prestiža un slavas, augsts dusmu līmenis, empātijas trūkums, problemātiskas attiecības ģimenē, neprasme izmantot nevardarbīgas attiecību stratēģijas, piederības izjūta skolai trūkums (Ruduša, 2012, 35). Atsevišķus vardarbību izraisošus cēloņus ir viegli ieraudzīt, savukārt citi ir dziļi iesakņojušies un apslēpti sabiedrības sociālajā, kultūras un ekonomiskajā vidē, tie ir veidojušies cauri laikmetiem (Ruduša, 2012, 9). Kā uzskata Karola Galligane (*Carol Gilligan*), visas mūsu galvenās problēmu risināšanas, saasināšanās un rašanās stratēģijas, un sapratne par to kā dzīvot un mirt, vispirms tiek apgūtas mājās (Nicolson, 2019, 125). Ģimene ir vide no kuras nāk bērns un tā ir neatņemama un svarīga bērna dzīves daļa. Ja bērni cieš no vecāku vardarbības, tad tie jūtas noskumuši vai dusmīgi par to, kas notiek viņu dzīvē, un skola ir tā vide, kur var izlādēt savu spriedzi, dusmas, negatīvās emocijas (Ruduša, 2012, 31). Autore piekrīt Paulas Nokolsones apkopotajam citātam no Judītes Levisas Hermanes (*Judith Lewis Herman*): “Pastāv risks, ja cilvēkam ir bijušas bērnības traumas, tad var būt noslieces uz alkohola un narkotisko vielu lietošanu”. Neirologs Zigmunds Freids (*Sigmund Freud*) un psihologs Ēriks Eriksons (*Erik Erikson*) akcentē personības teoriju, par to kā agrīnā attīstība vairākos bioloģijas, psiholoģijas un vides kontekstos ietekmē emocionālo dzīvi un “sevis izjūtu pieaugušā vecumā.” (Nicolson, 2019, 126) Emocionālā vardarbība ģimenē rada nepārvaramu apstākļu sasaisti, kas tālāk tiek nodoti no paaudzes uz paaudzi (Irigojena, 2006, 43). Tāpēc svarīgi bērnībā likt akcentu uz bērnā notiekošo un pamanīt iespējamās pārmaiņas un pazīmes.

Vidēji visās ESAO valstīs 4% skolēnu ziņoja, ka viņus sit vai grūž, tātad iespaido izmantojot fizisko vardarbību un 8% skolēnu ziņoja, ka skolā piedzīvo neķītras baumas vismaz dažas reizes mēnesī, tātad tiek iespaidoti emocionāli.⁴ Šie dati uzskatāmi atspoguļo emocionālās vardarbības pārsvaru skolēnu starpā. Emocionāla vardarbība bieži ir cita veida vardarbības sastāvdaļa, kas nozīmē, ka to ir grūtības pamanīt.⁵ Tā ir klātesoša ikvienā vardarbīgā situācijā - tā var tikt vērsta pret sevi (piemēram, pašsakropļošanās gadījumā),

⁴ <https://www.oecd.org/pisa/PISA-2015-Results-Students-Well-being-Volume-III-Overview.pdf>

⁵ <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/emotional-abuse/#tab-7bb28fa4-9fcd7e6d>

izpausties starp personu attiecībās un eksistēt dažādos kolektīvās vardarbības procesos. (Ruduša, 2012, 32) Pēc NSPCC sniegtās informācijas var izdalīt šādas emocionālā pāridarījuma pazīmes: nedrošība, pašpārliecinātības trūkums, grūtības kontrolēt savas emocijas, grūtības vaidot un uzturēt attiecības, rīkojas vecumam neatbilstošā veidā.⁶ “Starptautiskā Konvencija par bērnu tiesībām”, par psiholoģiski kaitīgu izturēšanos pret bērnu uzskata šādas darbības:

- sadistiska un demoralizējoša rīcība,
- mīlestības un pieķeršanās noraidījumi,
- pārmērīgu vai bērna vecumam neatbilstošu prasību izvirzīšana,
- vārdiska vardarbība,
- pretrunīgu audzinošo norādījumu vai arī tādu noteikumu izvirzīšanu, kurus nav iespējams izpildīt (Irigojena, 2006, 43).

V. Rudušas grāmatā minēts, ka psihologi D. Olveuss un H. Leimans uzsvāra liek uz vardarbīgo aktivitāšu biežumu, regularitāti un ilglaicīgumu un tikai tad var secināt emocionālās vardarbības klātesamību (Ruduša, 2012, 37). Pazīmes, kas norāda, ka bērns/pusaudzis kļuvis par vardarbības upuri:

- bērns izskatās noskumis vai nervozs, taču atsakās izstāstīt, kas viņu nomāc,
- neizskaidrojami ievainojumi un nobrāzumi,
- bojāts apģērbs, grāmatas, skolas piederumi,
- sekmju pasliktināšanās skolā,
- naudas neatlaidīga prasīšana,
- nevēlēšanās iet uz skolu,
- garastāvokļa un uzvedības maiņas,
- pašcieņas un pašvērtējuma samazināšanās,
- sūdzības par galvassāpēm un vēdersāpēm,
- problēmas ar gulēšanu (O’Mūra, Mintons, 2010, 56).

Saskaņā ar Bērnu un ģimenes lietu pārvaldes 2006. gada informāciju lielākā daļa faktoru, kas veicina ļaunprātīgu izmantošanu, ir saistīti ar pašu bērnu, tā ģimeni, kā arī sociālo vidi. (Slep, Heyman, Snarr, 2011). Pastāv vairāki emocionālās vardarbības veidi:

- Ignorēšana – bērns tiek atraidīts, viņa svarīgās problēmas netiek pamanītas un attiecīgi apspriestas.
- Apvainošana – bērns tiek apsaukāts un vainots par lietām, par kurām viņš nav atbildīgs.

⁶ <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/emotional-abuse/#tab-7bb28fa4-9fcd7e6d>

- Terorizēšana – iedvešot bailes. Iebiedēšana ilgtermiņā ietekmē skolēnu labklājību.⁷
- Emocionāli spriedzes apstākļi – regulāra iebaidīšana un draudēšana. Varmācīgā manipulēšana izraisa nopietnus traucējumus, tā ir nepieņemama un nepiedodama (Irigojena, 2006, 45).
- Ļirģāšanās – no pieaugušo un vienaudžu puses tiek radīti apstākļi, lai bērns bieži atrastos situācijās, kurās bērnu pazemo un kurās viņš kļūst par apsmieklu citiem.
- Draudēšana ar fizisku pāridarījumu – tiek izteikti draudi, kas ne vienmēr bērnam ir tiešā veidā saprotami. Apzināta morālo vērtību degradēšana – bērna iesaistīšana zagšanā, ubagošanā u.c. prettiesiskos darījumos. Iebiedēšana ir viens no smagākajiem stresa veidiem, ko var piedzīvot bērni.⁸
- Kliegšana un lamāšanās.⁹

Jauniešiem šī negatīvā ietekme ir problemātiskāka, jo organisma sistēma stresa novēršanai ir īpaši jūtīga šajā attīstības periodā.¹⁰

Laika gaitā emocionālā vardarbība un nevērība ilgtermiņā var būtiski ietekmēt bērna sociālo, emocionālo un fizisko veselību un attīstību.¹¹ Vardarbība viss tiešākajā mērā izraisa vai spēj izraisīt ievainojumus, nāvi, psiholoģisku kaitējumu, attīstības traucējumus vai tiesību atņemšanu (Ruduša, 2012, 12). Vardarbība ir viens no galvenajiem iemesliem, kas izraisa jauniešu, īpaši puīšu nāvi (Martinsone, Perepjolkina, Ludāne, Mihailova, Ļevina, Škuškoviņa, Eņģele, Stokenberga, Freimane, Sudraba, Bite, Dragūns, 2015, 134). Pašnāvība ir jāuzskata par īpašu agresijas veidu – autoagresija (Reņģe, 2002, 80). N. Vujačiča grāmatā ir apkopoti divi svarīgi aspekti: 1. Ja bērni vecumā no 4 līdz 10 gadiem ir iesaistīti jebkāda veida iebiedēšanā, pastāv lielāks risks, ka līdz 11. gadu vecumam viņi aizdomāsies par suicīda domām (pašnāvību); 2. Bērni vecumā no 9 līdz 11 gadiem, kuri piedzīvojuši vardarbību mācību gada sākumā, vēlāk būs lielāka iespēja saslimt ar depresiju, trauksmi vai sāpēm vēderā (Vujačičs, 2017, 133). Sekas izpaužas kā dažādu slimību simptomi, dzīvesprieka zudums un nogurums. Organisms reaģē ar sāpēm kuņģī, kolītu (zarnu iekaisums) un migrēnām. Dažiem patstāvīgs stress izraisa bulīmijas lēkmes (vemšana pēc ēšanas), kas pamazām sagrauj organismu. Visa pamatā ir iemesls - neapmierinātība ar sevi (Halta, 2003, 11,14). Lielāku ietekmi uz veselību atstāj tieši ikdienas sīkās nepatīkšanas (Martinsone, Perepjolkina, Ludāne, Mihailova, Ļevina, Škuškoviņa, Eņģele, Stokenberga, Freimane, Sudraba, Bite, Dragūns, 2015, 176). Emocionālās sekas: zems

⁷<https://www.oecd.org/pisa/PISA-2015-Results-Students-Well-being-Volume-III-Overview.pdf>

⁸<https://www.oecd.org/pisa/PISA-2015-Results-Students-Well-being-Volume-III-Overview.pdf>

⁹http://www.bernskacietusais.lv/lv/vardarbiba_pret_bernu_teorija/definesana/emocionala-var darbiba-84/

¹⁰<https://www.oecd.org/pisa/PISA-2015-Results-Students-Well-being-Volume-III-Overview.pdf>

¹¹<https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/emotional-abuse/#tab-7bb28fa4-9fcd7e6d>

pašvērtējums, vainas izjūta, kauna izjūta, trauksme, dusmas, bezspēcības izjūta, bezcerības izjūta, krīze, depresija. Uztveres sekas: traumas noliegšana, uztveres izkropļojumi, amnēzija, nakts murgi, halucinācijas, psihoze.¹² Viktimizācija - ar sekundāro viktimizāciju ir domāts psihisks stress, kurš rodas sabiedrības neadekvātās un negatīvās reakcijas rezultātā. Tas var parādīties arī tad, kad cilvēks satiekas ar nesapratni un cietsirdību policijā, vai citās institūcijās, vai no ģimenes puses. Sekundārās viktimizācijas pazīmes: netaisnīguma izjūta un pazemojuma sajūta (Ruduša, 2012, 27). Pāridarītāji var kļūt par noziedzniekiem tālākajā dzīvē, jo viņiem skolā ir vara un visi baidās no viņa (Eljota, 1998, 4). Dž. Boulbijs uzskata - ja bērns ticis vardarbīgi izmantots, palielinās iespējamība, ka šis bērns vēlāk pielietos vardarbību pret saviem bērniem vai izdarīs noziegumu. Bet, pētot vecāku uzvedības ietekmi uz bērniem, var izdarīt secinājumu, ka agresīviem vecākiem parasti arī bērni ir agresīvi. Teorija ir vienkārša - cilvēki novēro un imitē citu cilvēku uzvedību (Gulāne, 2002, 28). A. Bundaras eksperimenta rezultātā secina, ka bērni apgūst uzvedību, atdarinot pieaugušos (Reņģe, 2002, 74).

No mātes emocionālās vardarbības cietušajam bērnam ir raksturīgs sociālās kompetences deficīts, kas var izpausties kā nedroša saskarsme, dusmas, nespēja regulēt afektu, aizkavēta spēja atpazīt un izprast emocijas (Ruduša, 2012, 28). Pēc veiktā pētījuma Toronto universitātē var secināt, ka ģimenes attiecībās emocionālā vardarbība neapšaubāmi ir līderpozīcijā. Visizplatītākā ir runāšana naidīgā tonī, personas kritizēšana, izsmiešana, partnera izteiktās jūtas bija muļķīgas, apvainošana (Ruduša, 2012, 24). Ģimenes konfliktu laikā bērnam tiek radīta vide, kurā notiek morāla un psiholoģiska spīdzināšana. Rezultātā bērna psihei tiek nodarīts kaitējums, kura sekas nākotnē nav pilnībā prognozējamas: tiek traumēta personības attīstība, pastiprinās neticība, šaubas, viltība, divkosība, savtīgums, atriebība (Ruduša, 2012, 25). Bērni kļūst par upuriem. Tiešajā vardarbībā agresora mērķis parasti ir viņa laulātais partneris, kuru viņš cenšas sagraut, taču vardarbība galu galā tiek pārnesta uz bērniem (Irigojena, 2006, 43).

Bērna agresīvā izpausme iespējams ir saistīta ar mīlestību ģimenē jeb piecām mīlestības valodām (pieskārieni, apliecinājuma vārdi, saturīgi kopā pavadīts laiks, dāvanas, praktiskā palīdzība) un ja kādu nesniedz, tad bērns to netieši izrāda saskarsmē ar citiem (Čepmens, Kempbels, 2017, 3, 22), jo daudzi sliktas uzvedības gadījumi bērnībā ir mēģinājumi vairāk laika pavadīt kopā ar māmiņu un tēti. Pat negatīva uzmanība bērnam šķiet vērtīgāka nekā vispār nekāda uzmanība (Čepmens, Kempbels, 2017, 66). Visa panākumu atslēga slēpjas attieksmē,

¹² <http://www.vp.gov.lv/?id=527>

mīlestībā un kopīgi pavadītajā laikā ar bērnu, ieklausoties atvases vēlmēs, tas sajūtas kā pilnvērtīga persona.

Secinājumi par 1. nodaļu

Emocionālā vardarbība ir viens no vardarbības veidiem, kuru ir grūti pamanīt, bet atstāj nelabojamas sekas uz bērna attīstību. Vairākums psihologu piemin to, ka emocionāla vardarbība ir klāt esoša jebkurā citā vardarbības izpausmē, piemēram, fiziskā. Bieži vien tā izpaužas kā verbāla aizskaršana, personas izolēšana no konkrētas sabiedrības grupas, baumu izplatīšana un klaja nīrgāšanās. Mūsdienās plaši tiek lietoti jēdzieni “mobings” un “bulings”, kuri ietver emocionālās vardarbības klasificēšanu. Sākotnēji jēdziens “mobings” tika lietots aprakstot vardarbību pieaugušo vidē un “bulingu” lietoja runājot par nepilngadīgo personu aizskaršanu. Izpētot literatūras avotus un dažādus rakstus, var secināt, ka šie jēdzieni tiek lietoti pilnīgi visām sabiedrības grupām, aprakstot vardarbību, gan emocionālu, gan fizisku.

Šī tēma ir ļoti nopietna un svarīga, jebkura bērna attīstībā un eksistēšanā. Taču bieži vien problēmas sākas nevis vidē, kurā bērns nonāk, bet gan ģimenē, kurā bērns uzaug. Šis ir svarīgs aspekts domājot par upura lomu un terorizētāju. Visbiežāk šis varētu būt cēlonis vardarbības veikšanai. ESAO valstīs 8% bērnu vismaz reizi mēnesī tiek iespaidoti emocionāli. Tas spēj atstāt neatgriežamas sekas, saslimst ar depresiju, trauksmi, vēdera sāpēm un bērni domā par pašnāvības mēģinājumiem. Liela daļa pieaugušie uztver šādu vardarbību kā pašsaprotamu un uzskata, ka tas veido raksturu, bet patiesībā gan pedagogi, gan vecāki neprot risināt šādas problēmas vienaudžu vidū un, pats galvenais, neapzinās kādas sekas izraisa bērna turpmākajā dzīvē. Tās ir ne tikai veselības problēmas, bet gan arī mentālas, rodas zems pašvērtējums, ir kauns un bezcerība.

2. Personības likumsakarību analīze jaunākajā skolas vecumā

Vecumposma īpatnības ir ļoti nozīmīgs aspekts, kas pedagogiem un vecākiem būtu jāņem vērā gan pedagoģiskajās, gan audzināšanas darbībās. Autore studiju darba ietvaros kā mērķauditoriju ir izvēlējusies 4. klasi, tā ir vidējā bērnība (*middle childhood*), citur minēts kā jaunākais skolas vecums, no 6 līdz 11 gadiem (Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 290). Lai varētu raksturot bērna attīstību dažādos vecumposmos, pedagogi balstās uz psihologu veidotām attīstības teorijām, konkrēti atsaucoties uz Zigmunda Freida (*Sigmund Freud*), Žana Piažē (*Jean Piaget*), Ērika Ēriksona (*Erik Erikson*), Ļeva Vigotska (*Лев Выготский*), u.c. autoru periodizācijām (Rutka, 2012, 11). Nodaļas ietvaros darba autore apskatīs minēto psihologu pētījumus un atziņas.

Autore uzsver kognitīvo un emocionālo attīstību vecumposma ietvaros, kurām ir svarīga nozīme audzināšanas un mācību procesā, kā arī būtiski atsaucas uz izvēlētajā pētījuma tēmu “Skolēna emocionālās vardarbības novēršanas iespējas sākumskolas 4. klasē”, šīs tēmas ietvaros ir svarīgi saprast to kā bērns kognitīvi attīstās un kas notiek tieši emocionālajā pasaulē. Pēc Ē. Erksona un Rabbi Zelmans (*Rabbi Zalmans*) domām posms no 7 līdz 10 gadiem ir viens no jūtīgākajiem dzīves posmiem (Šteinberga, 2013, 110). Sīkāk attīstības īpatnības un personības likumsakarības autore iztīrās nodaļas turpinājumā.

2.1. Kognitīvā attīstība

Lai indivīda attīstību visas dzīves garumā varētu zinātniski aprakstīt un pētīt, attīstības pētnieki ir izveidojuši nosacītu cilvēka dzīves dalījumu posmos, ko sauc par vecumposmiem (Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 290). Attīstības īpatnības ir katram skolēnu vecumposmam raksturīgais fiziskais, kognitīvais un psihosociālais attīstības līmenis (Rutka, 2012, 11). Izcilais čehu pedagogs Jans Amoss Komenskis pirmais izvirzīja ideju par to, ka mācīšanas un audzināšanas sistēma jāizveido atbilstoši bērnu psihiskajām īpatnībām (Ļubļinska, 1997, 12). J. A. Komenska viedoklim pievienojas pedagogs un psihologs K. Ušinskis, kurš uzskata, lai mācīšanās process būtu efektīvs, tajā jāievēro bērnu vecumposma psiholoģiskās īpatnības (Ļubļinska, 1997, 15). Smadzeņu kvalitatīva attīstība var notikt tikai tad, ja bērna nervu sistēma uztver sociālās vides stimulus, kuri izraisa atbildes reakcijas. Ja bērns ir izolēts no sociālās vides, tad psihiskās darbības, kognitīvā spēju attīstība ir traucēta (Puškarevs, 2001, 26). Bērnu psihiskajā attīstībā svarīga nozīme ir domāšanai, spējai spriest, kā arī dažādām aktīvas intelektuālās darbības formām (Ļubļinska, 1997, 15). Šajā dzīves periodā notiek straujas izmaiņas fiziskajā, kognitīvajā un sociāli emocionālajā attīstībā (Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 295).

Viens no svarīgākajiem mācību vielas uztveres faktoriem ir skolēna kognitīvās attīstības līmenis (Rutka, 2012, 17). Kognitīvās (*latīņu val. cognitio - zināšana*) psiholoģijas uzmanības centrā ir izziņa. Kognitīvā psiholoģija ietver gan indivīdu kognitīvo, proti, ar izziņu saistīto, procesu pētījumus, gan sociāli kognitīvo (jeb sociālās izziņas) pieeju sociālās psiholoģijas pētījumos, tās ietvaros pētnieki meklē atbildi, kā kognitīvās struktūras organizē informāciju un vienlaikus ietekmē to, kā mēs uztveram lietas, cilvēkus, notikumus un kā uz tiem reaģējam (Martinsone, Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 98). Galvenie kognitīvie teorētiķi Vernets, Piažē un Brauners, atšķirībā no biheivioristiem vai mācīšanās teorētiķiem, kognitīvie teorētiķi redz cilvēku kā aktīvu, modru, inteligentu un kompetentu (Grace, 1976, 32). Pēc Lūcijas Rutkas apkopotās informācijas kognitīvā sfēra sevī ietver sajūtas, uztveri, uzmanību, atmiņu, iztēli, runu, domāšanu, kā arī šo izziņas procesu integrāciju, izmaiņas un attīstību (Rutka, 2012, 17). Nedaudz sīkāk skaidro grāmatas “Psiholoģija 1” autori – kognitīvā attīstība atspoguļo izmaiņas cilvēka izziņas procesos, tā attiecas uz uztveri, domāšanu, mācīšanos, uzmanības noturību, atmiņas procesiem, valodas un runas attīstību, spriešanas spējām, problēmu risināšanu, morālo spriedumu veidošanos, radošumu u.c. (Martinsone, Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 289). Dziļas pārmaiņas, kas notiek jaunāko klašu skolēna psiholoģiskajā veidolā, liecina par plašām bērna attīstības iespējām šajā vecumposmā:

- veidojas mācību motivācija, stabila izziņas vajadzības un intereses,
- attīstās produktīvie mācību paņēmieni un iemaņas,
- atklājās individuālās īpatnības un spējas,
- attīstās paškontroles, pašorganizācijas un pašregulācijas iemaņas,
- veidojas adekvāts pašnovērtējums, attīstās kritiskums pret sevi un apkārtējiem,
- notiek sociālo normu apgūšana, tikumiskā attīstība,
- attīstās iemaņas saskarsmē ar vienaudžiem, tiek dibināti noturīgi draudzīgi kontakti (Maļicka, 2004, 14).

Darba autore vērš uzmanību uz jau zināmiem un ievērtības cienīgiem speciālistiem, psihologiem, kuri savas dzīves laikā ir veikuši vērtīgu ieguldījumu cilvēku vecumposmu pētniecībā, plašāka informācija darba turpinājumā.

Džeinas Lovingeras (*Jane Loevinger*) vecumposmu iedalījumā pētāmais vecums ir nosaukts kā 2. pakāpe, impulsīvā, agrīnā bērnība. Šajā vecumā bērni jau sasniedz zināmu identitāti, kaut arī viņus joprojām interesē bauda un vajadzību apmierināšana. Tie spēj vērtēt savas darbības kā labas vai sliktas, pamatojoties uz to, vai viņus slavē vai soda. Šajā vecumā

bērnu priekšstati par pasauli ir egocentriski, konkrēti un impulsīvi. Dž. Lovingera novēroja, ka daži bērni, jaunieši un pat pieaugušie cilvēki paliek šajā posmā (Svence, 2003, 26, 27).

Roberta Kegana (*Robert Kegan*) laika periodu no 7 līdz 12 gadiem ir nodēvējusi par autonomo stadiju, kuras laikā bērnam piemīt tiekšanās pēc neatkarības, sasniegumiem un meistarības sasniegšanas (Svence, 2003, 26).

Pēc psihoanalīzes pamatlicēja Z. Freida domām ceturtā, jeb latentā stadija noris laikā no sešu gadu vecuma līdz dzimum nobriešanai. Šajā laikā parādās jaunas intereses, aktivitātes un attiecības. Anna Freida (*Z. Freida meita*) akcentējusi, ka šajā laikā zēnu intereses koncentrējas uz reāli eksistējošām lietām. Daži mīl lasīt par atklājumiem un piedzīvojumiem, citi par tehniku. Šie interešu objekti ir reāli un konkrēti (Puškarevs, 2001, 43, 44).

L. Vigotska nopelns ir tas, ka viņš dziļi izpētīja, kādas īpatnības raksturīgas atsevišķiem bērnu psihiskajiem procesiem, noskaidroja, kā notiek izmaiņas tajos dažādos apstākļos mācīšanas ietekmē (Lubļinska, 1997, 17). Bērna nozīmīgākās vajadzības pēc psihologa domām septiņu līdz vienpadsmit (divpadsmit) gadiem, jeb jaunākajā skolas vecumā ir zināšanas, prasmes, spēju attīstīšana, saskarsme, būt mīlētam un apliecināties vadošās darbībās. Bērna krīze ir sevis pilnveidošana un zems pašvērtējums. Savukārt pozitīvie jaunveidojumi ir kompetences un "Es" sabiedrībā (Puškarevs, 2001, 40).

Psihosociālās attīstības pamatlicējs Ē. Ēriksons raksturo skolas vecumu (7 – 11 gadi) kā aktīvu pasaules izzināšanas posmu, notiek zināšanu un prasmju apguve. Bērns mācās izgatavot lietas, tādā veidā pašapliecinās. Attīstās centība, bet ja iespējas ir traucētas, veidojas mazvērtības izjūta. Šo konfliktu novērst palīdz bērna iekļaušanās dažādās aktivitātēs. Bērnam pašam darbojoties pieaug arī viņa pašnovērtējums, pašcieņa un pārliecinātība par sevi. Šajā vecumā svarīgi izkopt iedzimtos dotumus, attīstīt mākslinieciskās vai cita veida spējas (Puškarevs, 2001, 51).

Gluži citāda pieeja bērna personības attīstībai un tās periodizācijai ir Ž. Piažē (Puškarevs, 2001, 53), uzskatot bērna attīstību laika periodā no 7 līdz 12 gadiem kā konkrēto operāciju stadiju. Šveiciešu psihologs, veicot bērnu dabisko novērošanu, nonāca pie secinājumiem, ka bērnu izpratne un zināšanas par pasauli un tās kārtību mainās atkarībā no vecuma un uzkrātās pieredzes (Martinsone, Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 301). Pēc Ž. Piažē domām pateicoties divām iedzimtām funkcijām – organizācijai un adaptācijai bērns pakāpeniski pārveido, modificē savu kognitīvās darbības shēmu, (Puškarevs, 2001, 54) uzsverot, ka bērniem šajā vecumposmā domāšana kļūst loģiskāka nekā iepriekš, katram notikumam ir loģisks izskaidrojums. Bērna egocentrisms mazinās, domāšana kļūst atgriezeniskāka, viņš spēj pievērst uzmanību vienlaikus vairākām pazīmēm (Martinsone,

Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 304). Šajā posmā bērnam ir iespējams koncentrēties tikai uz konkrētiem, reāliem objektiem. Sāk attīstīties abstraktā domāšana. Spēj veikt analīzi. Attīstās konservācija – galvenā kognitīvās sfēras kompetence, kas ļauj bērnam ieraudzīt likumsakarības apkārtējā pasaulē, kā arī spēja redzēt nemainīgo uz izmaiņu fona. Bērna domāšana kļūst līdzīga pieaugušā cilvēka domāšanai (Rutka, 2012, 18). Tīšās uzmanības apjoms, noturīga pārslēgšanās un koncentrācija tuvojas pieaugušā cilvēka līmenim. Uzmanība izpaužas tad ja rodas interese. Loģiskā atmiņa attīstās uz mehāniskās atmiņas bāzes (Rutka, 2012, 18). Piemērošanās videi sastāv no asimilācijas un akomodācijas. Asimilācija – bērns jauno pieredzi ieliek vecajā shēmā. Akomodācija – iepriekšējās kognitīvās shēmas modificēšana, piemērojoties jaunai situācijai (Puškarevs, 2001, 54). Tāda ir cilvēka attīstīšanās stratēģija, kuru svarīgi stimulēt ar jaunu pieredzi, pretējā gadījumā norisinās personas degradācijā un attīstības aizture.

2.2. Emocionālā attīstība

Pēc Ronalda Foksa (*Ronald E. Fox*) uzskata, ka emocijas parasti apraksta kā konsekventas fizioloģiskas, neiroloģiskas, uzvedības un verbālas reakcijas uz iekšējiem vai ārējiem notikumiem, kuriem ir īpaša nozīme cilvēku dzīvē (Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 171). Emociju saistību ar uzvedību var aplūkot brīžos, kad notiek emociju ekspresijas cilvēka uzvedībā un organisma darbības izmaiņas, pārdzīvojot dažādas emocijas (Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 179).

Diferenciālās emocijas teorijas ietvaros tiek uzskatīts, ka emocionālie pārdzīvojumi ietver dinamisku mijiedarbību starp neirobioloģisko uzbudinājumu, izziņas secinājumiem un verbālajiem marķēšanas procesiem. Šajā kontekstā socializācijas pieredze palielina sociāli emocionālo kompetenci, kad tā palielina bērna spējas atpazīt iekšējās un ārējās norādes, kas saistītas ar atšķirīgām emocijām, un veicina viņu spēju runāt par savām jūtām, tāpēc vairākas izglītības iestādes koncentrējas uz emociju identificēšanu un marķēšanu. Turklāt mācīšanās regulēt emocionālu uzbudinājumu ir kritiski sociāli emocionāla prasme, kas ļoti atkarīga no attīstības kas ir saistīta ar emocionālo uzbudinājumu un lingvistisko, un kognitīvo kontroles sistēmu (Durlak, Domitrovich, Weissberg, Gullotta, 2015, 139). Var izdalīt vairākas bāzes emocijas jeb pamat emocijas, no tām biežāk minētās ir dusmas, riebums, bailes, prieks, skumjas un pārsteigums (Martinsons, Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 190).

Emocijas cilvēku dzīvē pilda vairākas funkcijas: adaptācijas, motivācijas, informatīvo, enerģētizējošo, novērtējošo un komunikatīvo funkciju. Bērniem agrīnajos gados ir jāattīsta daudzas prasmes, tostarp spēja tālāk komunicēt ar pieaugušajiem, mijiedarboties ar vienaudžiem klasē, veidot attiecības, izteikt emocijas, pašregulēt tās, izrādīt empātiju un būt motivētam un ieinteresēties sociālajā dzīvē. Jāteic, ka bērniem ir nepieciešams zināms laika posms, lai attīstītos un pilnveidotos šīs prasmes, tāpēc skolotājiem izmantojot dažādas aktivitātes ir jāattīsta bērnu sociālā un emocionālā kompetence (Alzahrani, Alharbi, Alodwani, 2019, 141).

Neskaitāmi pētījumi ir pierādījuši vides ietekmi uz bērna intelektuālo, sociālo un emocionālo attīstību. Labvēlīga skolas vide rada piederības izjūtu, savukārt neveselīga grupas dinamika vienmēr atspoguļosies bērnu savstarpējās attiecībās un arī attiecībās ar pedagogu caur slēptu vai atklātu agresiju.¹³ Var teikt, ka sociālā un emocionālā attīstība ir stūrakmeņi, uz kuriem balstās bērna pašsajūta un spēja pilnvērtīgi funkcionēt. Sociālie apstākļi bērnu var ietekmēt tik būtiski, ka viņam ir grūti pieņemt un izmantot mūsu piedāvātos stimulus (Elnebija, 2008, 30). Emocionāli bērni šajā vecumposmā attīsta pašregulāciju un paškontroli, jo viņi attālinās no saviem vecākiem un veido ciešākas vienaudžu grupas, sāk attīstīt paškonceptiju un pašapziņu (Blackwell, Lauricella, Conway, Wartella, 2014, 2).

Psiholoģijā pašvērtējumu saista arī ar emocionālo attīstību. Skolēni sāk diferencēt skolotāja teikto par sevi, nepieņem tos vērtējumus, kuri neatbilst viņa pašvērtējumam (Svence, 1999, 115). Jaunākā skolas vecuma bērni vērtē savas spējas un tieksmes pēc tā, kāds ir viņa viedoklis par savu stāvokli skolā, pēc vienaudžu atzinības, sasniegumiem un popularitātes. Skolēns ir jūtīgs pret citu nozīmīgu cilvēku atzinību vai neatzinību, it īpaši pret skolotāju un klases biedru (Maļicka, 2004, 10).

Pēc Roberta Kegana (*Robert Kegan*) domām kognitīvā attīstība ir saistīta ar cilvēka “Es” attīstību (Svence, 2003, 27). “Es” koncepcija ir cilvēka priekšstats par sevi, kas ietver divus komponentus: aprakstošo un vērtējošo. “Es” koncepcija izpaužas cilvēka uzvedībā, tāpēc var teikt, ka “Es” koncepciju veido kognitīvais, afektīvais un uzvedības komponents (Martinsone, Perepjolkina, Ludāne, Mihailova, Ļevina, Škuškovnika, Eņģele, Stokenberga, Freimane, Sudraba, Bite, Dragūns, 2015, 78). Iepriekš minētā “Es” koncepcijas ietvaros lieti piebilsts bērības lomu personības turpmākajā dzīvē. Tā ir ļoti nozīmīga, gādīga, mīlestības pilna,

¹³ Es negribu ar viņu draudzēties. (2019, 26. septembris). *Skolas psiholoģija*, Nr. 07 (51), 11. lpp.

autonomiju veicinoša un iedrošinoša vecāku attieksme, jo tā ietekmē indivīda turpmāko attīstību (Martinsone, Perepjolkina, Ludāne, Mihailova, Ļevina, Škuškovnika, Eņģele, Stokenberga, Freimane, Sudraba, Bite, Dragūns, 2015, 326). Nereti vecākiem pašiem ir emocionālas dabas problēmas, kādas psihiskas traumas bērnībā vai stress tagadnē, tāpēc viņi savas psihiskās problēmas projicē uz bērniem (Svence, 1999, 111). Savukārt tas var nopietni ietekmēt bērna piesaistes rašanos.

Emocionālā saikne starp mazuli un viņa aprūpētāju sauc par piesaisti. Tas sākas jau kopš bērna nākšanas pasaulē. Piesaistes teorijas pamatlicējs ir angļu psihologs Džons Boulbijs (*John Bowlby*), kurš uzskatīja, ka katram cilvēkbērnim, nākot pasaulē, ir bioloģiski noteikta vajadzība pēc pieķeršanās kādai par sevi spēcīgai būtnei, lai nodrošinātu aizsardzību draudu apstākļos un izdzīvošanu. Tā ir ilgstoša emocionāla saite. Visveiksmīgākais ir drošās piesaistes stils (Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 306). Tā rezultātā emocionālais atbalsts, pašvērtējums, vērtību orientācijas un uzvedības normas – viss, ko bērns iegūst ģimenes dzīvē, palīdz viņam sasniegt panākumus mācībās un attiecībās ar apkārtējiem (Maļicka, 2004, 14). Jāpiebilst, ka kognitīvo teoriju pārstāvji uzskata, ka centrālais elements emociju veidošanās procesā ir kognitīvais novērtējums - tas ietver situācijas interpretāciju un spriedumu par to, kā tā ietekmē indivīda labklājību (Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 185).

Autore uzsver, ka izvēlētās tēmas ietvaros ir jāpievērš liela uzmanība tieši sociāli emocionālajai attīstībai (*angļu val. social and emotional development*). Tā ir attīstības joma, kas ietver attiecību veidošanu ar citiem cilvēkiem (vecākiem, draugiem, bērniem utt.), emociju izpausmi, regulāciju un kontroli, dažādu personības īpašību izpausmes noteiktos vecumposmos (Miluze, Voita, Čukurs, Mihailova, Damberga, Biseniece, Hofmane, 2015, 328). Tā ir emocionālā sfēra – griba (emociju dziļums, plašums, spēja vadīt un kontrolēt savas emocijas) (Rutka, 2012, 17). Bērniem ir jāapgūst dažādas prasmes, mijiedarbojoties ar saviem skolotājiem un vienaudžiem, lai attīstītu savu sociālo un emocionālo kompetenci. Vēlamo kompetenču attīstība noved pie akadēmiskiem panākumiem, pozitīvas nākotnes un sasniegumiem skolā. Turklāt bērni ar spēcīgām sociālajām un emocionālajām prasmēm var droši rīkoties ar savu uzvedību pozitīvā veidā (Alzahrani, Alharbi, Alodwani, 2019, 149).

Lai nodrošinātu, ka bērni ir veseli, pieaugušajiem jāatbalsta viņu sociālo un emocionālo prasmju attīstība, kas ieņem svarīgu lomu bērnu izglītības procesā, tas ir kā rādītājs veselīgai un drošai videi (Alzahrani, Alharbi, Alodwani, 2019, 141). Kopumā meitenes ir ar lielāku vēlmi runāt par personīgām tēmām un izpaust emocijas, kamēr zēni ir fiziski agresīvi (Blackwell, Courtney Lauricella, Conway, Wartella, 2014, 2). Skolēna emocijām ir ļoti liela

nozīme mācību motivācijas un uztveres attīstībā, savstarpējo attiecību veidošanā ar klases biedriem, skolotājiem un apkārtējo pasauli (Rutka, 2012,17). Attīstībai ir nepieciešamas labas un veselīgas attiecības gan starp skolēniem, gan pedagogiem (Alzahrani, Alharbi, Alodwani, 2019, 141), draudzībai ir liela nozīme izziņas, emocionālajai un sociālajai attīstībai bērnībā. (Baddam, Laws, Crawford, Wu, Bolling, Mayes, Crowley, 2016). Darba autore uzsver draugu nozīmi cilvēku dzīvē, tas ir atbalsts, piedzīvojumi un arī mācīšanās vienam no otra.

Secinājumi par 2. nodaļu

Lai zinātniekiem, pedagogiem, psihologiem un pētniekiem būtu strukturizētāks darba process, tika izveidoti vecumposmi, kuri iedalās pēc cilvēka psihiskajām īpašībām. Šis vecumposms, kuru autore pēta, ir viens no jūtīgākajiem posmiem personības attīstībā. Ir vairāki psihologi, kuri ir pētījuši bērna attīstību un nonākuši pie konkrētiem secinājumiem. Lielākajai daļai speciālistu ir līdzīgs vecumposmu iedalījums, kas ir no sešiem gadiem līdz dzimumnobriešanai (6 – 11 (12)).

Ž. Piažē ir hipotēze, ka smadzeņu masas palielināšanās un attīstība ietekmē pāreju no vienas izziņas stadijas uz nākamo, kas parasti novērojama šajā vecumā (Šteinberga, 2013, 114). Šajā laikā notiek lielas pārmaiņas fiziskajā, kognitīvajā un sociāli emocionālajā attīstībā. Pēc visu psihologu atziņām, daba autore uzsver visspilgtākās īpašības. Sajūtas, uzmanība, runa, atmiņa, uztvere un domāšana ir kognitīvā sfēra. Visas šīs sfēras kompetences ļauj bērnam būt jau kā pieaugušajam. Tas ietver lielāku uzmanības noturību, spēju koncentrēties uz vairākām lietām vienlaicīgi, paturēt prātā svarīgu informāciju, atrisās loģiskā domāšana un spēja pilnvērtīgi komunicēt. Bērns šajā laikā ir vērsts uz sasniegumiem un apbalvojumiem. Parādās jaunas intereses, aktivitātes un veidojas jaunas attiecības. Šajā periodā lielu lomu ieņem vērtīgu zināšanu, prasmju un spēju attīstīšana. Savukārt ne mazāk svarīga loma bērna attīstībā ir emocionālajai attīstībai.

Emocionālā saikne ir pamats vērtīgām attiecībām ar vienaudžiem, vecākiem, skolotājiem un citiem pieaugušajiem. Vairāki pētījumi ir apliecinājuši, ka nevis iedzimtās īpašības, bet gan vide ietekmē un veido personību. Svarīgi pedagoģiskajā procesā pievērts lielu vērību dažādiem emocionālajiem procesiem bērnu ikdienā. Izdalās šādas pamat emocijas – dusmas, bailes, prieks, pārsteigums, riebums un skumjas. Šīs emocijas veic vairākas funkcijas - adaptācijas, motivācijas, informatīvo, enerģētizējošo, novērtējošo un komunikatīvo funkciju. Caur šo emocionālo funkciju būtību ir svarīgi attīstīt pašregulāciju, spēju izteikt savas sajūtas un veiksmīgi komunicēt, un mijiedarbojoties veidot patīkamas attiecības. Lai bērnam būtu veselīga un droša vide, vacākiem vai jebkurai piesaistes personai ir jārada drošā piesaiste jau kopš bērna piedzimšanas.

3. Pedagoģiskie paņēmieni skolēnu emocionālās vardarbības novēršanai

Dažādu nozaru speciālisti, kuri strādā ar vardarbības upuriem, atzīst, ka emocionālā vardarbība ir uzskatāma par vienu no izplatītākajām sabiedrībā īstenotajām formām, kuru praksē identificēt un pierādīt ir ārkārtīgi sarežģīti (Ruduša, 2012, 9). Nevienu vardarbības formu nedrīkst uzskatīt par vieglu vai vidēju, to nedrīkst pieļaut un atstāt bez ievērības (O'Mūra, Mintons, 2010, 7), jo vardarbības izpausmes skolā ietekmē skolas vidi kā arī skolēnu un pedagogu dzīves kvalitāti (Kaša, Safanova, 2014, 21). Bieži cilvēki attaisnojot savas bērnības pāridarījumus uzskata, ka emocionālā vardarbība ir nākusi par labu vai, ka tas nav kaitējis, bet autore uzsver, ka raksturu var veidot ar mīlestību un laipnību, nevis ar iebiedēšanas taktiku (Eljota, 1998, 14). Svarīgi ir apzināties, ka zināšanu un prasmju apguvei jānotiek kopā ar rakstura izveidi, redzesloka paplašināšanu un atbildības uzņemšanos sabiedrībā (Gulāne, 2002, 4).

Skola var gan pozitīvi, gan negatīvi ietekmēt skolēnu labsajūtu un attīstību. Svarīgas ir skolēnu savstarpējās attiecības, skolēnu attiecības ar skolotājiem, drošības sajūta un apmierinātība ar skolu, kā arī skolēnu spēja un prasme runāt par sev svarīgiem jautājumiem (Kaša, Safanova, 2014, 6). Skolas darbiniekiem jādara viss iespējamais, lai bērns skolā būtu drošībā (Eljota, 1998, 33). Sevišķa nozīme ir sociālam pastiprinājumam (uzslava, nopelums, smaids, izsmiekls, draudzīgi un naidīgi žesti), kas pastiprina vai pavājina agresiju (Gulāne, 2002, 29). Lai skolēns skolā justos labi:

1. ir svarīga vienaudžu attieksme starpbrīžos, jo pāridarījums bieži tiek izvērsts tieši starpbrīžos,
2. ir svarīgs labo draugu skaits klasē, kas kalpo kā klases sociālās integrācijas indikators,
3. ir svarīga pašu pedagogu attieksme un piemērs, kas tiek demonstrēts skolēniem - pedagogu uzvedība, verbālā ekspresija, rīcība noteiktā situācijā,
4. ir svarīga pedagogu, vecāku un citu pieaugušo iejaukšanās, jo pretējā gadījumā agresors uzskatīs, ka viņa rīcība ir pieņemama (Ruduša, 2012, 57/58).

Bieži vien emocionālā vardarbība skolā netiek savlaicīgi atpazīta un no pieaugušo puses tiek novērtēta kā vienkārši konflikts skolēnu vidū, līdz ar to upuris nesaņem nepieciešamo palīdzību (Ruduša, 2012, 38). Darba autore uzsver, ka tā tam nevajadzētu būt. Šī problēma vispirms būtu jārisina skolas vadībai un speciālistiem - psihologiem, sociālajiem darbiniekiem u.tml. un iesaistītiem vecākiem (Ruduša, 2012, 38). Tāpēc bieži vien šis process

prasa lielu piepūli skolas atbalsta komandai. Kā, piemēram, sociālajam pedagogam strādājot ar vardarbības izpausmēm, jāveic šādas profesionālās lomas:

- izglītotāja loma,
- pētnieka loma,
- sociālā gadījuma vadītāja, koordinatora loma,
- mediatora loma,
- starpnieka loma,
- atbalstītāja loma (Kaša, Vita Safanova, 2014, 14).

Dzīvojot līdzās vardarbīgām situācijām, var secināt, ka trūkst izstrādātas metodikas, kas palīdzētu darbā ar emocionālo vardarbību, jo daudzi skolotāji ir atzinuši, ka viņi neprot to atpazīt un, pat, ja to pamana, nezina, kā tādos gadījumos rīkoties. Viņiem trūkst informācijas par aizskaršanas cēloņiem, izpausmēm un sekām (Kaša, Safanova, 2014, 14). Pēc profesoru Kena Rigbija (*Ken Rigby*) un Šerijas Baumanes (*Sheri Bauman*) ievēribas cienīgās pieredzes saistībā ar bulingu (*bullying*) viņi secina, ka skolas speciālisti uz iebiedēšanu bieži reaģē divejādi:

1. cenšas uzlabot skolas mikroklimatu ar dažādiem paņēmieniem,
2. izmanto mērķtiecīgu intervenci, reaģējot uz iebiedēšanas gadījumiem starp konkrētiem skolēniem (Rollnick, Kasplan, Rutschman, 2016, 134).

Izglītojamie var samazināt iebiedēšanas biežumu, radot atbalsta un empātijas gaisotni klasē, strādājot strukturētā un sakārtotā vidē, skolēni jūtas drošāki, vairāk iesaistās skolas darbā, un mazāk sliecas iesaistīties riskantā uzvedībā.¹⁴ Lai šo veicinātu, ir jāstrādā ar skolas un klases kolektīvu kā vienotu veselumu (Ruduša, 2012, 6), izstrādājot noteikumus kā cīnīties pret pārestību jeb rīcības plānu, lai uzsāktu mērķtiecīgu cīņu par agresīvu un aizskarošu skolēnu uzvedību (daži ieteikumi - pastāstīt kādam, iemest kastītē lapiņu, organizēt sapulces, skolotāji/skolēni kā atbalsta sniedzēji) (Eljota, 1998, 23; Kaša, Safanova, 2014, 10). Marijas Tofi un Dāvida Faringtona (*Maria M. Tofi un David P. Farrington*) veiktie pētījumi apliecina, ka īstenotie centieni skolas mērogā var samazināt ņirgāšanos par aptuveni 20% (Rollnick, Kasplan, Rutschman, 2016, 134) Svarīgi ir vērst uzmanību ne tikai uz notiekošo agresiju, bet izstrādāt programmas, kuras mērķis ir mainīt uzbrucēju un aculiecinieku jeb malā stāvētāju uzvedību (Ruduša, 2012,6). Ir jāņem vērā, ka vienkārša parunāšana ar bērniem “par tēmu” un padomu došana, kas šķiet vieglāka un mazāk resursus prasoša, var izrādīties neefektīva. Skolas

¹⁴<https://www.oecd.org/pisa/PISA-2015-Results-Students-Well-being-Volume-III-Overview.pdf>

iekšējā klimata maiņai ir nepieciešamas dažāda veida aktivitātes un vienāda attieksme visas skolas mērogā (Ruduša, 2012, 56). Skolēnu vardarbības pētnieki norāda, ka lielākais darbs darāms tieši izglītības iestādes iekšienē - katrai skolai būtu jāizstrādā sava vardarbības novēršanas (*antibullying*) programma. Programmā iekļaujot specifiskas rīcības formas un motivācijas bāzi, kas konkrētajā gadījumā ir nepieciešamas (Greene, 2006). Programmā iekļautie uzdevumi tiks labāk izpildīti, ja to plānošanā un izveidē iesaistīs pašus skolēnus (Ruduša, 2012,55). Neliela laika atvēlēšana plāna izveidošanai un sniegt iespēju skolēniem piedalīties klases kultūras attīstībā, var pozitīvi ietekmēt atlikušo klases laiku (Dombo, Sabatino, 2019, 47).

Pastāv vairākas programmas skolas klimata uzlabošanai. Viena no tādām ir Dan Olwens OBPP (*Olweus Bullying Prevention Program*) (sk. 2. pielikumu), īpašu uzmanību pievēršot skolotāju apmācībai, lai vadītu klases un individuālās sarunas ar skolēniem un vecākiem (Rollnick, Kasplan, Rutschman, 2016, 134), Amerikas Savienoto Valstu organizācija “*Committee for children*”¹⁵ - programma “*Second step*”¹⁶, programma “*The Incredible Years*”¹⁷ un “*Center for Study and Prevention of Violence.*”¹⁸ Skolā programmas ieviešanai būtu jānotiek trīs līmeņos - skolas jeb administrācijas līmenī, klases jeb pedagogu līmenī un individuālajā jeb skolēnu līmenī (Ruduša, 2012, 56). Zinātnieki Mona O’ Mūra un Stīvens Džeimss Mintons (*Mona O’Mura un Stiven Džeimss Monton*) ir izvērsuši konflikta risināšana piecas stadijas:

1. identifikācija (nosaka personu vai personas, kas izraisīja konfliktu),
2. problēmas novērtēšana (noskaidro konflikta būtību),
3. problēmas cēloņu formulēšana (izzina, kāpēc problēma radusies),
4. iejaukšanās (atrod problēmas risināšanas ceļus),
5. risinājuma novērtēšana (O’Mūra, Mintons, 2010, 35).

Problēmu risināšanas ceļā ir vērtīgi paturēt prātā atbalsta sniegšanu un pēc Valentīnas Gulānes apkopotās informācijas pastāv divu veidu atbalsts:

- pozitīvais - jebkurš stimuls, kas seko reakcijai, pastiprina to vai uztur tajā pašā līmenī,
- negatīvais - stimuls, kuru noņemot pastiprinās reakcija (Gulāne, 2002, 29).

¹⁵<https://www.cfchildren.org/>

¹⁶<https://www.secondstep.org/>

¹⁷<http://www.incredibleyears.com/programs/child/>

¹⁸<https://cspv.colorado.edu/>

Lai veiksmīgi realizēto pozitīvo atbalsta veidu ir jāakcentē skolas sadarbība ar vecākiem un vietējo sabiedrību, kas nodrošina labus rezultātus cīņā pret vardarbību (O'Mūra, Mintons, 2010, 72).

Vecākiem ir svarīga loma vismaz trīs veidos. Pirmkārt, viņi var nodrošināt laimīgu, drošu vidi saviem bērniem. Otrkārt, viņi var būt modri par pazīmēm, kas saistīti ar iebiedēšanu un būt atbalstošiem, ja viņu bērns viņiem par to stāsta. Treškārt, viņi var konstruktīvi sadarboties ar skolu, pret huligānismu vērstu, programmu, kuru skola var izmantot (Smith, 2019, 67). Kopā ar skolas personālu vecāki ir atbildīgi, lai bērni nebūtu iesaistīti vardarbībā un neuzmāktos citiem skolēniem (O'Mūra, Mintons, 2010, 55), tie atbild par bērnu garīgās un emocionālās izaugsmes un veselības sekmēšanu (Čepmens, Ross Kempbels, 2017, 25). Bērns, kurš tiek emocionāli aizskarts, iespējams, neapzinās, kas notiek nepareizi. Un viņi varbūt pat paši sevi vaino, tāpēc ir svarīgi:

- uzmanīgi klausieties,
- mierināt bērnu un uztvert viņa stāstīto nopietni,
- izplānot tālāko rīcību un ziņot par pāridarījumu.¹⁹

Nekad nedrīkst mudināt savu bērnu uz agresivitāti, ja viņiem kāds ir nodarījis pāri, jo mēs pēc brīža to vairs nevarēsim kontrolēt. Ļaut savai atvasei izdomāt, kāpēc otrs tā dara, un novērtēt viņa rīcību. Tāpat vienmēr jābūt izvēles iespējām, jo bērniem nedrīkst pavēlēt. Pavēle pati par sevi ir agresīva (Gulāne, 2002, 106). Lielākais izaicinājums ir godīga atteikšanās no agresijas izmantošanas (Diksons, 2007, 10) atgriezeniski pret bērnu. Vecāks ir kā autoritāte un laimīgas pasaules veidotājs. Katras personas atvase vardarbības brīžos ir jāiedrošina, tas nozīmē “iedvest drosmi” (Čepmens, Kempbels, 2017, 52). Ja pieaugušajam ir grūti izteikt iedrošinājuma vārdus, jāpatur prātā šo aspektu: justies iedrošinātam nozīmē fiziski justies labi. Entuziasmam un vitalitātei vajadzīga enerģija, tāvad vecākiem ķermenī, prātā, jūtās un garā jābūt maksimāli veseliem. Kad paši jūtās iedrošināti, labāk spēj iedrošināt savus bērnus (Čepmens, Kempbels, 2017, 53).

Daudzi pētījumu liecina, ka jau bērnudārza audzēkņi var apgūt paš aizsardzības prasmes un ļaunprātīgas izmantošanas koncepcijas (Brassard, Fiorvanti, 2015). Tā ir kopīga atbildība, sabiedrības labā. Tikai personības rīcība nosaka, to par ko mēs kļūsim. “Neko nedarot, neko arī nerasniegsi,” tā uzskata Konstanc Halta (Halta, 2003, 19). Pat tad ja jūtaties nelaimīgs, neizrādiet to, ir četri galvenie veidi, kā parādīt, ka verbālā vardarbība jūs neietekmē:

1. klusēšana,

¹⁹ <https://www.nspcc.org.uk/what-is-child-abuse/types-of-abuse/emotional-abuse/#tab-7bb28fa4-9fcd7e6d>

2. humors,
3. paldies teikšana par visiem nodarījumiem,
4. pašpārliecinātība (O'Mūra, Mintons, 2010, 80).

Zemapziņa ir vērtīgākais, kas mums piemīt. Tās ietekmē var saslimt, izvesēloties, justies laimīgs vai skumjš. Ar zemapziņas palīdzību var vadīt neticami daudz savas dzīves jomas (Halta, 2003, 18). Domāšanas un tevis paša pārprogrammēšana ir tavu panākumu sākums (Halta, 2003, 19). Katra pienākums ir aizstāvēt pašam sevi un panākt, lai vardarbība beigtos. Iegaumē – neviens nav pelnījis būt varmācības upuris. Neraugoties uz pāridarījumiem skolā, ikvienam ir iespējas sasniegt savas dzīves mērķus (Eljota, 1998, 5). Ja nemainīsies pats, atkal un atkal izjutīsi pret sevi vērstu teroru. Mainies, lai ko tas Tev prasītu, jo vardarbības upurus var pazīt pa gabalu - pēc apgērba, stila, matu griezuma, izturēšanās, pašapziņas, runas veida un gaitas (Halta, 2003,17).

Bērniem jāattīsta attieksmes prasme, lai pret visiem cilvēkiem viņš izturētos kā pret līdzvērtīgiem (Čepmens, Kempbels, 2017, 25) Skolēni necenšas aizstāvēt upuri, tam ir vairāki iemesli: bailes kļūt pašiem par ņirgāšanās upuriem, bailes no citu attriebības, neziņa, kā rīkoties, vēlme iekļauties vienaudžu grupā, kā arī skolotāju atbalsta trūkums (Ruduša, 2012, 34). Dažkārt skolēniem šķiet, ka viņiem nav nekādas noteikšanas skolā. Taču tie var palīdzēt skolai cīņā pret vardarbību:

- neesi vardarbības izraisītājs,
- centies izprast, kā jūtas citi cilvēki,
- cieniet citus cilvēkus, kādi viņi ir,
- mācies pārvaldīt savas emocijas (O'Mūra, Mintons, 2010, 90).

Ir formulēti agresīvas rīcības sodīšanas trīs priekšnoteikumi:

- sodam jābūt pietiekami nozīmīgam no sodāmā viedokļa,
- nepieņemamā rīcība ir jāsoda pēc iespējas agrāk,
- sodāmajam ir jāzina, ka viņa agresīvā rīcība neizbēgami tiks sodīta.

Korekcijas programmām parasti ir divi mērķi: korigēt un novērst šī brīža uzvedības problēmas, kā arī sekmēt sociāli pieņemamu indivīda uzvedību nākotnē (Martinsone, Perepjolkina, Ludāne, Mihailova, Ļeņina, Škuškovnika, Eņģele, Stokenberga, Freimane, Sudraba, Bite, Dragūns, 2015, 137). Neapšaubāmi vieglāk ir vardarbīgo skolēnu sodīt, atstājot viņu pēc stundām, nekā ieguldīt piepūli, laiku un pacietību prasošu programmu, kas ilgtermiņā mainītu skolēnu uzvedību un veicinātu lielāku atbildību par savu rīcību, un procesā iesaisti ne vien skolas personālu, bet arī vecākus. Ar intervences programmu palīdzību iespējams ne vien

uzlabot klases sociālo klimatu, iekšējo kārtību un disciplīnu, bet arī veidot pozitīvas attiecības un attieksmi pret skolu un skolā uzdoto, paaugstināt skolēnu apmierinātību ar skolu (Ruduša, 2012, 57).

Pat ārkārtīgi sarežģītos gadījumos, kuriem, šķiet, nemaz nav iespējams rast pareizo risinājumu, var meklēt pieeju, kas ļauj mazināt strīda izcelšanās risku (Diksone, 2007, 121). Zigmunds Freids pieņem, ka agresivitāte ir viena no cilvēku neapzinātajām pamatdziņām. Agresīva uzvedība atbrīvo cilvēku no šīs enerģijas radītās spriedzes. Freids iesaka enerģijas “izlādēšanu” nedestruktīvā veidā, piemēram, sportā (Reņģe, 2002, 72). To kā stresa “noņemšanas” līdzekli rekomendē arī daudzi psihoterapeiti. Silva Omārova iesaka “negatīvo emociju muskulāro noreagēšanu” - šķīvju un avīžu plēšanu, spilvena mīcīšanu u.tml. (Reņģe, 2002, 83).

Pāridarījuma situācijas gadījumos Mišela Eljota skaidro kur vērsties pēc palīdzības - policijā, instancēs, pie skolotājiem, medmāsas, draugiem, kā arī izmantot atbalsta telefonus. Var uzrakstīt slepenu vēstuli par konkrēto pāridarījuma situāciju un varmākas vārdu (Eljota, 1998, 33). Latvijā ir pieejami vairāki atbalsta un uzticības tālruņi uz kuriem var zvanīt ikviens, kuram ir nepieciešama palīdzība vardarbība gadījumos: Latvijas Bērnu fonds, organizācija “Glābiet Bērņus”, valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, Rīgas bērnu tiesību aizsardzības centrs, Rīgas narkomānijas profilakses centrs, krīzes centrs “Skalbes”, centrs no vardarbības cietušiem bērniem “Dardedze”, Dienas centrs bērniem “Patvērums”, Valmieras krīzes centrs no vardarbības cietušajiem bērniem “Valdardze”, Krīzes centrs ģimenēm ar bērniem “Paspāre”, Latvijas Evaņģēliski luteriskās baznīcas Diakonijas centrs, ģimenes atbalsta centrs “Lejasstrazdi” u.c.²⁰

Dardedze piedāvā programmu vardarbības novēršanai – “Drosme draudzēties”, “Džimbās drošības programma” (Ruduša, 2012, 7). Savukārt mediācijas nodarbības laikā neitrāls mediators palīdz atrast konstruktīvu domstarpību risinājumu (Kaša, Safanova, 2014, 4). Ja pāri dara grupa un ja ir iespējams sakontaktēties ar vājāko pāridarītāju un pavaicā kāpēc viņi tā dara, vai viņiem patiktu ja tā darītu pret viņiem, izcel labās īpašības un saki, ka sirds dziļumos nav cietsirdīgi (Eljota, 1998, 33). Svarīgi ir pašam sev uzdot jautājumus: “Kas šobrīd notiek? Kā es šajā situācijā jūtos? Ko es vēlētos mainīt? Vai var tikt galā ar konfliktu?” (Diksone, 2007, 38), un vērsties pēc palīdzības.

Kļūsti stiprs un apsteidz savu pretinieku. N. Vujačičs ieteikumi cīņai ar terorizēšanu, kas kalpos kā unikāla sistēma, kā aizsargāties pret terorizētājiem:

²⁰ <http://www.ld.riga.lv/lv/socialie-pakalpojumi-102/socialie-pakalpojumi-49/krizes-centri.html>

- saproti to, kas tu esi, tā, ka neviens terorizētājs tev nevarēs pateikt ko citu
- uzņemies atbildību par izturēšanos un laimi, tā, ka terorizētājiem nebūs varas pār tevi,
- izvēlies stabilas vērtības, radi sevī drošības zonu, kurā tu ar savām domām varēsi ieiet, lai gūtu spēku un mierinājumu,
- izveido stipras, atbalstu sniedošas attiecības, kas tev aizsargās pret terorizētājiem,
- iemācies kontrolēt un vadīt to, kā tu reagē uz emocijām,
- izveido garīgu pamatu,
- izmanto iespēju un mācies no procesa, kas notiek tev apkārt,
- izstrādā savu aizsardzības taktiku,
- vairo sevī nejutību, un, kad vien tas iespējams, tiem kalpotu, lai palīdzētu pārvarēt terorizēšanu (Vujačičs, 2017, 17).

Terorizētājiem ir viņu pašu problēmas. Viņi uzbrūk, lai justos labāk, lai izgāztu savas dusmas, lai justos spēcīgāki, vai arī tāpēc, ka viņi nespēj izdomāt, ko citu darīt (Vujačičs, 2017, 13). Skolas atbalsta komandai vardarbības novēršanas laikā jāpievērš uzmanība ne tikai upurim, bet arī varmākam, kuram, iespējams, ir risināmas problēmas. Interneta vietnē www.uzvediba.lv ir pieejami dažādi materiāli, kuri pilnvērtīgi noderētu emocionālās vardarbības mazināšanai, sadarbības veicināšanai, klases mikroklimate uzlabošanai u.c. vērtīgām pārmaiņām.

Secinājumi par 3. nodaļu

Skola ir vieta, kurs bērnam ir jājūtas labi. Pedagogi, vadība un atbalsta komanda uzņemas šo svarīgo atbildību. Taču bieži vien pedagogiem trūkst zināšanas kā novērst emocionālo vardarbību ikdienas gaitās. Kad notiek tiranizēšana, pieaugušajiem ir jābūt kā pirmajam palīgam, sākotnēji uzklautot upuri un tad kopīgi risinot samilzušos problēmu. Šādās situācijās gan skolai, gan klasei ir jābūt vienam veselumam, kuri atbalsta dažādos veidos. Diemžēl Latvijā ir bieži novēroti “malā stāvētāji”, kuriem ir bail par savu dzīvību un drošības labad neiejaucas konfliktā. Lai visu vērstu par labu, kopīgi ar klasi ir jāveido atbalsta plāns, protams, ņemot vērā skolas pieņemto rīcības plānu krīzes situācijās. Tas ir nopietns darbs ar klase, vecākiem un sabiedrību kopumā.

Taču, lai skolēns pats varētu vērst par labu notiekošo tiranizēšanu, viņam ir jāmainās pašam. Jākļūst pašpārliecinātam, stipram, jāveido sava drošā vide, jākontrolē emocijas konfliktu laikā, jāizmanto zemapziņas spēks, jāizstrādā taktikā kā rīkosies nākamajās situācijās un kā uzlabos notiekošo. Dusmu mazināšanai var izmantot avīžu, trauku plēšanu un aktīvu sportošanu. Neviens skolēns nav pelnījis būt par vardarbības upuri.

4. Pētījums par 4. klases skolēnu emocionālās vardarbības novēršanas iespējām

4.1. Izvēlēto pētījuma metožu pamatojums

Pētījuma laikā tika pētīta pedagoģiskā un zinātniskā literatūra, apskatītas pedagogu un psihologu teorētiskās atziņas par skolēnu emocionālo vardarbību. Tika analizēta pieejamā literatūra par 4. klases skolēna attīstību un tās ietekmējošajiem faktoriem. Uz pētījumā analizēto teoriju pamata ir izstrādāta šāda hipotēze:

emocionālās vardarbības novēršana tiek sekmēta, ja:

- mācību procesa laikā tiek vērsta uzmanība uz cieņpilnu savstarpējo attiecību veidošanu,
- skolēniem tiek sniegta informācija par vardarbību, empātiju, līdzjūtību, traumām, riskiem un sekām emocionālā pāridarījuma kontekstā.

Lai pārbaudītu izvirzīto hipotēzi, pētījumā par 4. klases skolēnu emocionālo vardarbību tika izmantotas šādas pētījuma metodes: bērnu novērošana, anketēšana, pedagoģiskās izmēģinājuma darbības un ekspertu intervijas.

Lai sekmīgāk novērtētu vai pētāmā grupa ciešs no emocionālās vardarbības, tika izstrādāti kritēriji un rādītāji. Pēc konkrētiem rādītājiem un kritērijiem ir iespējams noteikt potenciālos riskus emocionālajai vardarbībai (*sk. 1. tabulu*). Pēc izvirzītajiem kritērijiem, katru kritēriju vērtējot trīs punktu sistēmā un sadalot punktus līmeņos – augsts līmenis (trīs punkti), vidējs līmenis (divi punkti), zems līmenis (viens punkts). Pētījuma laikā, pēc šiem kritērijiem, skolēnu uzvedība tika analizēta un novērtēta atbilstoši kritēriju līmeņiem.

1.tabula. 4. klases skolēnu emocionālās vardarbības vērtēšanas kritēriji

Kritēriji	Rādītāji	Punkti
Emocionāli stabils	• Apzinās savas emocijas, prot tās savaldīt dažādos apstākļos.	3
	• Daļēji apzinās emocijas un ja nepieciešams savalda tās.	2
	• Neapzinās emocijas un ļauj vaļū tām, neatkarīgi no esošās situācijas.	1
Uz sadarbību vērsts	• Sadarbojas ar klases biedriem, iesaistās grupu darbos ar aizrautību un sniedz savus ierosinājumus.	3
	• Nelabprāt sadarbojas ar klases biedriem, ja lūdz tad izdara, bet nav redzama pašiniciatīva.	2
	• Nesadarbojas, labprāt strādā viens.	1

Empātisks	<ul style="list-style-type: none"> Līdzpārdzīvo par saviem klases biedriem un ir iejūtīgs dažādās situācijās. 	3
	<ul style="list-style-type: none"> Ja lūdz pēc palīdzības, iesaistās, bet pats neizrāda iniciatīvu. 	2
	<ul style="list-style-type: none"> Nav iejūtīgs, negrib palīdzēt un atbalstīt klases biedrus. 	1
Agresīvs	<ul style="list-style-type: none"> Ir mierīgs un rāms, neaizskar citus skolēnus. 	3
	<ul style="list-style-type: none"> Ja ir pamatotas dusmas, tad var rīkoties agresīvi. 	2
	<ul style="list-style-type: none"> Ir agresīvs bez iemesla, aizskar citus skolēnus gan fiziski, gan emocionāli. 	1

Novērošana kā pedagoģiskā pētījuma metode tiek izmantota ļoti bieži. Autore piekrīt Dzidras Albrehtas teiktajam, ka novērošana palīdz pedagogam iepazīt savus audzēkņus tiešas uztveres ceļā dabiskos apstākļos. Bez novērošanas nevar iztikt neviens speciālists, lai kādā zinātnes jomā viņš darbotos (Albrehta, 1998, 32). Tā ļauj pētījuma veicējiem redzēt konkrētā situācijā konkrētu skolēnu rīcību, neiejaucoties, mēģināt to izanalizēt un izvērtēt. Būdamā šķietami vienkārša, pētnieciskā novērošana ir zināmā mērā sarežģīta. Šīs metodes grūtības ir galvenokārt tās, ka novērotājam jācenšas virzīt savu uzmanību uz tām pedagoģiskā procesa vai parādības pusēm un detaļām, kas atbilst novērošanas mērķim, vienlaikus aptverot visu pedagoģisko procesu (Albrehta, 1998, 32). Šajā pētījumā norisinājās netiešā novērošana, kad skolēni nezina, ka viņus novēro. Būtiski ir aplūkot skolēnu rīcību dažādās sadzīves, speciāli veidotās un mācību darba gaitas situācijās. Darba autore atsaucas uz Marijas Montesori filozofiju, kura savā darbībā lielu uzsvāru liek tieši uz vērošanu (Beļickis, 2001). Kā pedagoģiskā procesa izpētes instruments novērošana ir efektīva, pastāvot nosacījumam, ka to izmanto saistījumā ar citām pētīšanas metodēm (Albrehta, 1998, 32).

Tāpēc darba autore kā otro pētīšanas metodi izmanto **anketēšanu**. Skolēnu anketēšanas process arī ir ļoti populārs un vērtīgs viedokļu uzzināšanas veids. Anketēšana norisinājās tikai skolēnu starpā. Izmantojot šo metodi, liels plus ir tam, ka atbildes tiek sniegtas ātri un precīzi, līdz ar to, tās ir ērti apstrādāt. Anketa ietvēra jautājumus par skolēnu savstarpējām attiecībām, katra indivīda emocionālo pusi un skolotāja iesaisti emocionālās vardarbības mazināšanai. Visi šie aspekti ir vienlīdz svarīgi, lai vērtētu vardarbības intensitāti.

Kā vienu no svarīgākajām pētīšanas metodēm tika pielietotas pedagoģiskās **izmēģinājuma darbības**. Tās sniedz priekšstatu par darba efektivitātes rezultātiem, izmēģinot konkrētas pedagoģiskās darbības ar skolēniem. Kā saka doc. D. Albrehta: "Izmēģinājuma darbs ļauj pārbaudīt pedagoģiskās rekomendācijas vispārīgā veidā un dot tām summāru

novērtējumu.” (Albrehta, 1998, 16) Nodarbības tika organizētas ar pakāpenisku pāreju, no informatīva satura uz pašu skolēnu viedokļa izteikšanu un ideju ģenerēšanu. Svarīgi ir sasaistīt šīs tematam aktuālās iezīmes ar pašu skolēnu personīgo pieredzi. Līdz ar to pētījums top daudz kvalitatīvāks un vērtīgāks.

Kā ceturrtā pētījuma metode tika izmantotas **intervijas**. Intervija ir labs veids kā plašāk uzzināt viedokli par emocionālo vardarbību, izraisošajiem faktoriem, norisi un to kā cīnīties ar šo vardarbības veidu. Lai pētījums būtu pilnvērtīgāks, tika organizētas intervijas ar speciālistiem, kuri ir tiešā kontaktā ar emocionālās vardarbības upuriem un pāridarītājiem, lai saprastu notiekošo situāciju Latvijā. Galvenokārt izskatot variantus kā sniegt skolēniem un sabiedrībai kopumā informāciju par vardarbības izraisītajām sekām.

4.2. Skolēnu raksturojums pētāmās problēmas kontekstā

Darba autore veica emocionālās vardarbības novēršanas pētījumu Rīgas “X” vidusskolas 4. klasē. Pētījumā piedalījās 28 skolēni, no kuriem 13 meitenes un 15 puīši. Pētījuma periods no 01.03.2021. līdz 30.04.2021.

Rīgas “X” vidusskola ir plaša mikrorajona skola netālu no pilsētas centra. Šajā skolā ir gan sākumskola, gan vidusskola. Klasēs ir līdz pat 30 skolēniem. Šī skola savu vizītkarti ir izveidojusi ļoti izteiksmīgu un ievērības cienīgu. “X” vidusskolai ir svarīgas vēsturiskās tradīcijas un mūsdienu modernās aktivitātes. Šajā skolā augstu vērtē skolēnu gudrību, sabiedrisko darbu un skolas vārda nešanu sabiedrībā. Skolēni ar prieku iesaistās ārpus klases aktivitātēs, sporto, dejo, dzied u.c. Šīs ir tikai dažas vērtības, kuras minētā vidusskola sniedz saviem skolēniem.

Pētāmās mērķauditorijas apraksts (*vārdi mainīti*):

Vārds	Raksturojums
Emma	Klusa un ļoti apdomīga meitene. Labprāt piedalās mācību stundās un ar aizrautību komunicē par tematu. Patīk mākslinieciskas izpausmes. Taču, kad ir nepieciešams veikt kādu neierastāku darbību (darbs grupās, izklaides pasākumi, projektu darbs u.c.), sākas pretestība. Tikai runājot – motivējot meiteni var panākt kādu rezultātu.
Jānis	Zinātkārs puisis, labprāt izzina tematu padziļināti. Sadarbojas ar citiem skolēniem un pieņem citādo. Patīk matemātika un sports. Labprāt ierosina dažādas aktivitātes klases ietvaros. Tika novērotas emocionālās dusmas, kuras norisinās rīta pusē, kad ierodas skolā, darba autore to sasaista ar neveiksmīgu komunikāciju ģimenē.

Liene	Šī skolniece ir apveltīta ar augstu kognitīvo spēju attīstību, bet darbs klasē, sadarbība ar klases biedriem un skolotājām ir neveiksmīgs. Ļoti grūti veidot komunikāciju un pārliecināties par viņas zināšanām. Grūtības sagādā darbs grupās. Viņas komunikācija ar klases biedriem ir caur agresīvas uzvedības izrādīšanu pret puisiem. Liene mēdz raustīt aiz apģērba, sist, paslēpt somas un grāmatas, skaļi smieties un apsaukāt. Brīdī kad tāds nosauc nepareizo atbildi, viņa mēdz smieties un izrādīt nicinājumu konkrētajam bērnam.
Kārlis	Šis zēns ir ar talantu uz māksliniecisko un radošo izpausmi. Stundas laikā protestē par jebkuru darbu un pienākumiem. Izteikti neievēro noteikumus un cenšas panākt savu. Ja strādā individuāli, rezultātus var sasniegt ļoti veiksmīgi. Ir grūtības ar lasīšanu, līdz ar to visu mācību jomu ietvaros ir grūtības laikus izpildīt uzdoto darbu.
Kaspars	Šis skolēns atbildīgi izturas pret mācību procesu. Laikus ierodas skolā, tiek sagādāti visi mācību materiāli. Labprāt padalās ar nepieciešamo ar citiem klases biedriem. Varēja novērot veiksmīgas sadarbības prasmes. Iejūtīgs un izpalīdzīgs skolēns. Kopts ārējais izskats.
Edijs	Edijs ir draudzīgs ar citiem klases biedriem, labprāt cienā draugus ar kādiem saldumiem. Grib būt līderis savas nelielās grupiņas ietvaros. Izteikta balss, kuru izmanto skaļiem izteicieniem, taču ciena apkārt esošos skolēnus.
Katrīna	Šī meitene izrāda savu raksturu tieši un konkrēti. Bieži vien tas ir nepieklājīgs. Draudzējas tikai ar vienu meiteni, izturas ciniski pret citām meitenēm. Labprāt uzjautrinās ar kādu puisi bariņū. Mācību procesā iesaistās maz, nav interese.
Alise	Augstas koncentrēšanās spējas un intelekts. Labprāt pamāca citus. Iesaistās konfliktu risināšanā, ja nepieciešams pieaicina pieaugušo. Aizraujas ar mūziku un dejošanu. Labprāt nodarbojas ar citām ārpus klases aktivitātēm.
Mārcis	Šis puisis ir vienpatis, kurš labprāt gan strādā viens, gan sēž un darbojās viens pats. Brīvajos brīžos labprāt spēlē video spēles telefonā. Nav iespējams veidot komunikāciju, jo skolēns ir noslēgts un tendēts uz datorspēlēm. Mācību procesā piedalās, bet ir kluss un mierīgs.
Karlīna	Karlīna ir ļoti patīkama meitene. Vienmēr pozitīva un saulaina. Izvairās no liekas uzmanības un konfliktiem. Patīk māksla un brīvajos brīžos zīmē savā sķiču blociņā. Draudzīgas attiecības ar dažām klases meitenēm.

Silvestrs	Silvestrs ir skaļš, tiešs un ekspresīvs. Ļoti patīk izteikt viedokli un uzskata, ka tas ir vissvarīgākais. Laba kritiskā domāšana un vēlme uzzināt ko jaunu. Labprāt darbojas grupā un veic kādus svarīgus darbus, lai saliedētu klases kolektīvu. Patīk sports, basketbols. Ir manāms cīņas spars, gluži kā sportā.
Oskars	Agresīvs un noslēgts puisis. Labprāt draudzējas tikai ar dažiem saviem klases biedriem. Nepatīk pūļi un lielas grupas. Izvairās no atbildības un jebkāda svarīga darba darīšanas. Grūti veidot komunikāciju un runāt par kādu mērķu veidošanu.
Ieva	Ir manāmas augstprātības pazīmes. Sevi vērtē augstāk nekā citus. Pievērš uzmanību ārējam izskatam un skaļi to akcentē, dažubrīd aizskarot citus. Pati vienmēr ir sakopta un kārtīga. Patīk runāt sliktu aiz muguras un tad izlikties, ka neko nav teikusi. Mācību procesā iesaistās un līdzdarbojas.
Jana	Šī meitene ir ar teicamām atzīmēm, apzinīga un kārtīga. Prot sevi aizstāvēt, ja ir nepieciešams. Veiksmīga komunikācija ar skolotājām. Aizraujas ar sportiskām aktivitātēm. Ir veselīga un sakopta. Tika novērotas maz konflikta situācijas, labprāt paliek malā, nekā iesaistās tajās.
Laila	Ir savas kompānijas līdere, agresīva, skaļa, izteiksmīga. Protestē pret visu notiekošo. Vienmēr ir savs viedoklis. Patīk dizains un tehnoloģijas, taču pārējos mācību priekšmetus nelabprāt apmeklē. Uzvedības problēmas rezultējas ar aktīvu komunikāciju ar vecākiem.
Haralds	Šis skolēns ir aizrautīgs izzināt pasauli, un tajā skaitā mācību vielu, padziļinātāki. Stundas laikā uzdod dažādus jautājumus un raisa sarunu par konkrēto tematu. Grūtības sagādā matemātikas mācīšanās un rēķināšana. Pārliecināts par savu viedokli un labprāt to izsaka. Koncentrējas uz stundā notiekošo, veido pierakstus. Ārpus stundu aktivitātēs labprāt izvēlas sporta pulciņa apmeklēšanu. Veido dialogu ar citu klašu skolēniem.
Marks	Šis puisis ir ļoti nerunīgs, grūti veidot sarunu. Bieži vien ir pēdējais, kurš izpilda uzdoto uzdevumu. Nekopts apģērbs un mati. Komunicē tikai ar savu blakus sēdētāju. Pārējie klases biedri izsakās noraidoši par Marka attieksmi un rīcību.
Santa	Uzņēmīga un zinoša meitene. Labprāt draudzējas arī ar citām klases meitenēm. Nav veiksmīga komunikācija ar puisiem. Aizraujas ar lasīšanu. Brīvajā laikā dejo. Ir novērojamas draudzīgas attiecības ar ģimenes

	locekļiem. Labprāt dalās ar saviem uzskatiem par mācību procesā notiekošo, trāpīgs un analītisks viedoklis.
Lauma	Izvairās no konfliktiem, bet mēdz aprunāt citus klases biedrus. Mācību procesā ir klusa un īpaši neiesaistās. Vairākkārt ir uzsvērusi, cik vecākiem svarīgas ir atzīmes, šī iemesla dēļ ir jūtams meitenes satraukums. Brīvajā laikā spēlē spēlītes telefonā.
Laura	Šī meitene sevī iemanto mieru un kārtību. Atrod kontaktu ar visiem klases biedriem, nemeklē konfliktus, labprāt no tiem izvairās. Spēlē dažādus mūzikas instrumentus un dzied korī. Apveltīta ar muzikālo dzirdi. Mācību process rit veiksmīgi, jūtams ģimenes atbalsts.
Ričards	Uzticīgs puisis, palīdz draugiem un veido labu komunikāciju ar lielāko daļu skolēnu. Patīk un aizraujas ar dažādiem matemātiskiem, loģiskiem un tehniskiem jautājumiem un uzdevumiem.
Olivers	Patīk pārkāpt noteikumus. Stundu laikā sarunājas ar klases biedriem un traucē nodarbību. Nav nekāda interese par notiekošajiem procesiem. Veido destruktīvu vidi. Veicot pārrunas ar skolēnu tas ieklausās, bet rezultāts ir uz īsu mirkli.
Antra	Šī skolniece ir ļoti apzinīga un centīga mācību procesā. Labprāt iesaistās un diskutē par konkrēto tematu, bet ir kautrīga un nepārliecināta par savu viedokli. Sēž pirmajā rindā un cenšas visu cītīgi pierakstīt. Ir gudra un seko līdzī notiekošajam stundā. Labprāt sadarbojas ar citiem skolēniem, iesaistās spēlēs brīvajā laikā, dalās ar sev svarīgu informāciju ar klases biedriem.
Otto	Oskara stiprās puses ir sportiskas aktivitātes. Taču neraugoties uz to, viņš mēdz apsmiet un ņirgāties par citiem bērniem. Savu agresivitāti nebaidās izrādīt. Nereti nonāk bīstamās situācijās, kurās gūst traumu.
Krista	Šī meitene ir ar savu personību, bet ar vēlmi mācīties un iesaistīties. Viņa spēj sabalansēt savu unikalitāti ar mācību procesu. Droša un pārliecināta par savu teikto. Mīļākie mācību priekšmeti ir vizuālā māksla un dizains un tehnoloģijas.
Emīls	Mācību procesā veica viduvēji, īpaši nepievērš uzmanību visam mācību procesam, bet tver to daļēji. Ar pārējiem klases biedriem ir veiksmīga komunikācija, nekonfliktē. Aizraujas ar dabas pētniecību un izzināšanu. Emīls tver dzīvi ļoti personiski un tieši.

Ernests	Šis puisis ir ļoti apķērīgs, gudrs un zinātkārs, taču prot no visa svarīgā izvairīties un paslinkot. Nereti viņš grupu darbos nepiedalījās, bet kad bija jāprezentē, zināja lielāko daļu par tematu. Ar klases biedriem satiek labi, nav problēmu.
Artūrs	Artūrs mēdz sevi izrādīt ārišķīgi. Novērojama lielīšanās, sevis cildināšana un slavēšana. Šis faktors ietekmē bērna socializēšanos. Bērni izvairās no viņa un nevēlas komunicēt. Mācību process vedas viegli un nav sarežģījumi.

4.3. Pētījuma norises apraksts

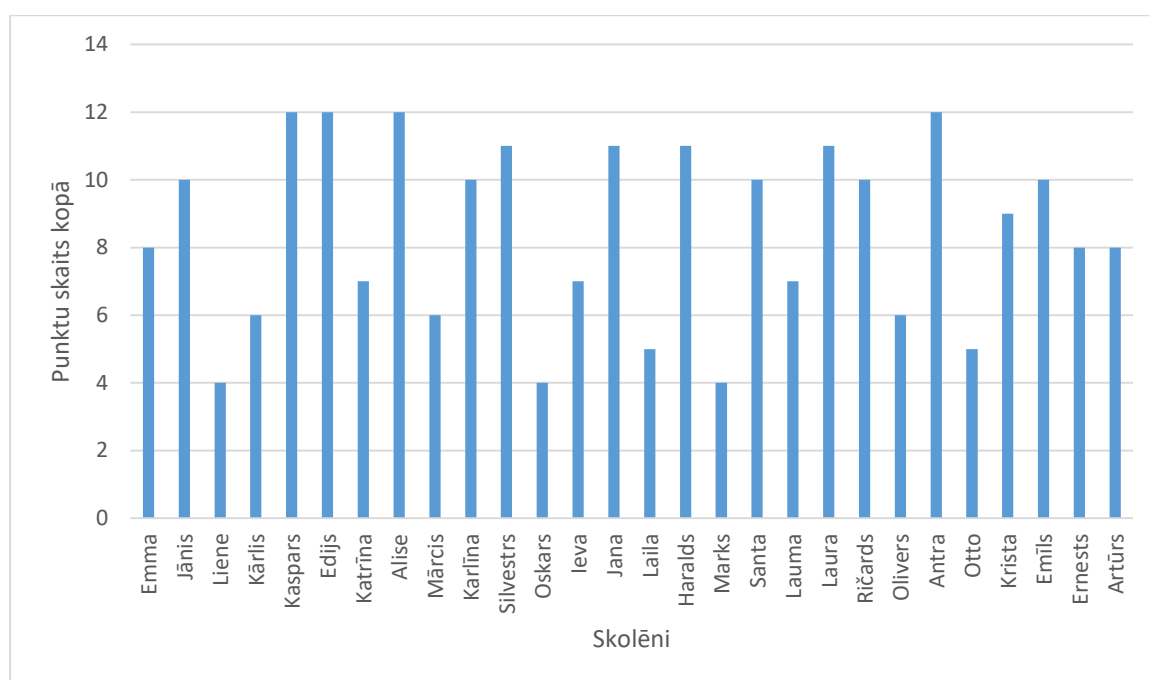
Pētījuma sākumā tika veikta skolēnu novērošana pēc iepriekš izstrādātiem kritērijiem un rādītājiem (*sk. 1. tabulu*). Darba autore pievērsa uzmanību skolēnu darbībām gan mācību stundu laikā, gan brīvajos brīžos. Novērošanas rezultāti, pēc iepriekš izstrādātās punktu sistēmas, tika apkopoti tabulā (*sk. 2. tabulu*).

2. tabula. 4. klases skolēnu emocionālās vardarbības vērtēšana pētījuma sākumā.

Kritēriji Skolēnu vārdi (vārdi mainīti)	Emocionāli stabils	Uz sadarbību vērsts	Empātisks	Agresīvs	Punkti kopā:
Emma	2	1	2	3	8
Jānis	2	3	2	3	10
Liene	1	1	1	1	4
Kārlis	1	2	2	1	6
Kaspars	3	3	3	3	12
Edijs	3	3	3	3	12
Katrīna	2	1	2	2	7
Alise	3	3	3	3	12
Mārcis	2	1	1	2	6
Karlīna	3	2	2	3	10
Silvestrs	3	3	2	3	11
Oskars	1	1	1	1	4
Ieva	2	2	1	2	7
Jana	3	3	2	3	11
Laila	1	2	1	1	5
Haralds	3	3	2	3	11
Marks	1	1	1	1	4
Santa	2	2	3	3	10
Lauma	2	1	2	2	7

Laura	3	2	3	3	11
Ričards	2	3	2	3	10
Olivers	1	2	2	1	6
Antra	3	3	3	3	12
Otto	1	2	1	1	5
Krista	2	2	2	3	9
Emīls	2	3	2	3	10
Ernests	2	1	2	3	8
Artūrs	2	2	2	2	8

Pēc rezultātu apkopošanas tika izstrādāta diagramma, kurā ir ērti pārskatāma skolēnu emocionālā stabilitāte pirms pētījuma uzsākšanas, norādot punktu skaitu kopā (*sk. 1. attēlu*).



1. attēls. 4. klases skolēnu emocionālās vardarbības vērtēšana pētījuma sākumā.

Izpētot un analizējot rezultātus, var redzēt to, ka skolēni lielākoties ir emocionāli stabili, spēj sadarboties kāda mērķa labā. Skolēniem ir sarežģījumi kontrolēt savas emocijas un neizpaust tās agresīvi. Ir jāstrādā pie mehānisma kā rīkoties brīžos, kad emocijas neļauj nokoncentrēties uz nepieciešamo darbu. Svarīgs sadarbības un kolektīva aspekts ir empātijas izrādīšana. Šīs 4. klases vidū tā ir neliela problēma, kuras atrisināšana ieviestu draudzīgākas attiecības un līdzpārdzīvojamu un tiktu izskausta nepiedienīgā attieksme vienam pret otru.

Lai padziļinātāk izanalizētu skolēnu viedokli par emocionālās vardarbības klātesamību mācību procesā, tika veikta anketēšana. Tā dod iespēju iegūt precīzu un strukturētu informāciju,

kas nepieciešama tālākās analīzes veikšanai. Kā arī tika veiktas pedagoģiskās izmēģinājuma darbības, lai plašāk noskaidrotu skolēnu spēju aplūkot un risināt problēmu situācijas.

Izstrādātajā anketā bija 15 apgalvojumi, kuri ir saistīti ar izvērstajiem kritērijiem – emocionāli stabils, uz sadarbību vērst, empātisks un agresīvs. Skolēnu uzdevums bija izvērtēt šos apgalvojumus un izteikt viedokli vai tiem piekrist/nepiekrist. Anketa tika pildīta izmantojot Google veidlapu formātu. (*sk. 4.pielikumu*)

Pedagoģiskajā izmēģinājuma darbībā tika ielānotas četras nodarbības. Šis pētījuma posms norisinājās klases stundu laikā, kuras sastādīja nodarbība par emocionālo vardarbību.

Autores sagatavotajām nodarbībām ir izvirzīti sasniedzamie rezultāti un ziņa bērnam, kas ir balstīti uz emocionālās vardarbības izprašanu un novēršanu. Tās ļauj skolēniem analizēt situācijas, kuras ir radušās un var rasties sadzīvīskos brīžos, mēģināt rast risinājumu un izskaust notiekošo, kā arī saprast sekas un ietekmi uz cilvēka veselību.

Nodarbību apraksti

<i>Nodarbība nr.1.</i>	
Klase, skola	4. klase, Rīgas "X" vidusskola
Temats	Emocionālā vardarbība
Ziņa bērnam	Emocionālā vardarbība ir vardarbības veids, kurš izpaužas ņirgājoties, apsūkājot, izstumjot un citādi pazemojot kādu skolēnu.
Sasniedzamais rezultāts	Atpazīst un skaidro emocionālās vardarbības izpausmes veidus.
Caurviju prasmes	Kritiskā domāšana: salīdzinot dažādus attēlus un video atpazīst vardarbības veidus.
Tikumi/vērtības	Atbildība: analizējot redzēto/izdomāto situāciju, rast atbildīgus risinājumus.
Nodarbības gaita	
Ievads	<ul style="list-style-type: none"> • Darba autore iepazīstina ar sevi un sava bakalaura darba tematu. • Tiek aicināti skolēni iepazīstināt ar sevi, nosaucot vārdu un atbildot uz jautājumu "<i>Kas tev šobrīd sagādā prieku?</i>" • Darba autore izklāsta šodienas stundas norisi un sniedz informāciju par anketu un tās nozīmīgumu. • Skolēni pilda anketu.
Galvenā daļa	<ul style="list-style-type: none"> • Darba autore uz ekrāna ir novietojusi trīs dažādus attēlus, kuros ir redzamas vardarbības izpausmes. Tiek vaicāts skolēniem, ko viņi šeit novēro. (<i>Visu nodarbību ietvaros tiek izmantota prezentācija, kuru prezentē pa posmiem, sk. 3.pielikumu</i>). • Skolēni viens pēc otra stāsta notiekošo, diskutējam par vardarbību, nonākam pie secinājuma, ka visi šie ir pāridarījumi.

	<ul style="list-style-type: none"> • Tiek prezentēts video materiāls “<i>Kā atpazīt emocionālo vardarbību</i>”²¹, tiek iesaistīti skolēni spriest un diskutēt par redzamo. • Tiek vaicāts: “<i>Vai Tu esi novērojis šādu situāciju skolā, klasē vai citur sabiedrībā?</i>”, skolēni dalās pieredzē. • Darba autore sniedz jēdziena “<i>emocionālā vardarbība</i>” skaidrojumu, iesaistot jēdzienu “<i>mobings</i>”. • Pēc nejaušības principa, skolēni tiek sadalīti grupās, pa trīs. Tiek dota balta papīra lapa un katrai grupai ir jāizdomā vai jāaktualizē iepriekšējā pieredze un jāuzraksta viena situācija, kurā ir piedzīvota emocionālā vardarbība, veidojot domu karti. Šajā kartē jāpieraksta klāt informācija par notiekošo situāciju un to, kādi būtu risinājumi. • Skolēni prezentē savas domu kartes.
Noslēgums/refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • Pārrunājam radušos jautājumus par iepriekš redzētajām situācijām. Ja tas saista kādu klases biedru, izrunāt radušos problēmu. • Skolēniem tiek uzdots jautājums “<i>Ko tu šodien jaunu uzzināji?</i>” • Skolēni brīvā formātā sniedz atbildes.

<i>Nodarbība nr.2.</i>	
Klase, skola	4. klase, Rīgas “X” vidusskola
Temats	Emocionālā vardarbība
Ziņa bērnam	No citu cilvēku piedzīvotā pāridarījuma var mācīties un gūt iedvesmu vardarbības mazināšanai.
Sasniedzamais rezultāts	Analizē un vērtē situācijas par emocionālās vardarbības norisi.
Caurviju prasmes	Kritiskā domāšana: aplūkojot situācijas, izsaka viedokli par vardarbības veicēju, upuri un situāciju kopumā.

²¹ <https://youtu.be/4RwNcXMIQYc>

Tikumi/vērtības	Līdzcietība: izrāda līdzpārdzīvojumu un empātiju par notiekošo situāciju.
Nodarbības gaita	
Ievads	<ul style="list-style-type: none"> • Aktualizē iepriekšējo pieredzi un aplūkoto tematu. • Darba vadītāja izklāsta par to, ka emocionālā vardarbības norisinās dažādos vecumos un sabiedrības grupās un, lai labāk varētu izprast šīs vardarbības norisi un sekas, tiks aplūkoti vairāki video, kur reāli cilvēki stāsta un attēlo emocionālo vardarbību.
Galvenā daļa	<ul style="list-style-type: none"> • Tiek prezentēts video, kurā <i>influcere</i> stāsta par piedzīvotajiem pāridarījumiem.²² • Skolēni tiek aicināti diskutēt par redzēto stāstu: “<i>Kādas ir sajūtas šo klausoties? Kā jums šķiet, kā viņa jutās, kad tika pazemota? Jūsaprāt kāpēc klases biedri šādi rīkojās? Kurš viņai varēja palīdzēt? Kādas sekas tas ir atstājis? u.c.</i>” • Skolēni tiek aicināti izveidot tabulu savā kladē, kurā ir sadaļas: <i>mobinga veicējs, mobinga upuris, vieta, atbalsts, risinājums</i>. • Nākamais uzdevums ir klausīties un skatīties video²³, kurā norisinās vairākas situācijas un aizpildīt tabulu. • Pēc video noskatīšanās un tabulas aizpildīšanas tik pārrunātas situācijas, redzētais un piedzīvotais.
Noslēgums/refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • Spēlējam spēli “<i>Noķer bumbu un pasaki vienu veidu, kā palīdzēt mobinga upurim</i>”.

<i>Nodarbība nr.3.</i>	
Klase, skola	4. klase, Rīgas “X” vidusskola
Temats	Emocionālā vardarbība
Ziņa bērnam	Ievērojot klases iekšējās kārtības noteikumus, mēs viens otru varam pasargāt no jebkādas vardarbības.

²² <https://www.youtube.com/watch?v=BWgVEJcQdbA>

²³ <https://www.youtube.com/watch?v=AnldWwwT8iQ>

Sasniedzamais rezultāts	Izstrādā iekšējās kārtības noteikumus un ievēro tos.
Caurviju prasmes	Jaunrade un uzņēmējspēja: izdomā iekšējās kārtības noteikumus. Sadarbība: sadarbojoties ar klases biedriem pārrunā un ievieš klases iekšējās kārtības noteikumus.
Tikumi/vērtības	Taisnīgums: patiesi, cieņpilni un ar attieksmi izturas pret noteikumu ieviešanu un ievērošanu.
Nodarbības gaita	
Ievads	<ul style="list-style-type: none"> • Saruna ar skolēniem par to, ka visa mūsu dzīve un patīkamā vide sākas no mums pašiem, mūsu ģimenes, klases, skolas. Šobrīd esot klasē mēs visi varam veidot savu pozitīvo mikroklimatu un atbalstu viens otram. • Skolēniem tiek vaicāts: <i>“Kā jūs vērtējat savas klases saliedētību un atmosfēru?”</i>
Galvenā daļa	<ul style="list-style-type: none"> • Darba autore piedāvā izveidot savas klases iekšējās kārtības noteikumus, jeb <i>“zelta likumus”</i>, kuri palīdzētu pozitīvi un cieņpilni uzturēt klases iekšējo mikroklimatu. • Skolēni ar skaitīšanas metodi tiek sadalīti piecās grupās, tiek iedoti plakāti, flomāsteri, zīmuļi u.c. materiāli, kurus var izmantot, lai izveidotu iekšējās kārtības noteikumus. • Norisinās aktīvs darbs pie <i>“zelta likumu”</i> izveides. • Darba vadītāja ir kā atbalsts krīzes brīžos, kad nav nevienas idejas vai notiek asas diskusijas par noteikumu svarīgumu. • Katra grupa prezentē savus noteikumus, pārējie skolēni uz lapiņām, kur ir sadaļas – piekrītu un nepiekrītu, raksta savus viedokļus. • Kopīgi apspriežoties nonākam pie vairākiem iekšējās kārtības noteikumiem, kurus uzrakstām uz plakāta un pieliekam pie sienas.
Noslēgums/refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • Katrs skolēns vērtē (<i>no 1-10, kur 1- nepiedalījos un 10 aktīvi piedalījos</i>), savu ieguldīto darbu, noteikumu rakstīšanas laikā. Klāt pierakstot paskaidrojumu.

<i>Nodarbība nr.4.</i>	
Klase, skola	4. klase, Rīgas "X" vidusskola
Temats	Emocionālā vardarbība
Ziņa bērnam	Radot pārdzīvojumu, ir iespējams padziļinātāk izprast emocionālo vardarbību.
Sasniedzamais rezultāts	Izspēlē situācijas, kurās ir klātesoša emocionālā vardarbība.
Caurviju prasmes	Sadarbība: komandas ietvaros ir jāizveido teātra etiķe, tiek komunicēts par vēlamo norisi.
Tikumi/vērtības	Drosme: izrādīt un piedalīties etiķē, atspoguļot svarīgas problēmas.
Nodarbības gaita	
Ievads	<ul style="list-style-type: none"> • Darba autore aktualizē iepriekšējo pieredzi un rosina sarunu par to ko esam jau aplūkojuši. • Iepazīstina ar šodienas nodarbības mērķi.
Galvenā daļa	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni tiek sadalīti pa grupām, katrā grupā trīs skolēni, ar domu, ka katrs no tiem ieņems vienu lomu (<i>upuris, emocionālās vardarbības veicējs un atbalsta persona</i>). • Skolēni savā starpā sadala konkrētās lomas. • Katra komanda pēc plāna punktiem izveido situāciju: <ol style="list-style-type: none"> 1. vieta 2. laiks 3. iemesls 4. upuris 5. emocionālās vardarbības veicējs 6. atbalsts 7. atrisinājums • Aktīvs darbs pie etiķu veidošanas. Darba autore ir kā atbalsts, ja tāds ir nepieciešams. • Skolēni prezentē savas etiķes.
Noslēgums/refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • Katram tiek dotas divas lapiņas uz kurām ir jāuzraksta: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kas šodien izdevās?

	<p>2. Pie kā vēl būtu jāpiestrādā?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skolēni anonīmi saraksta uz šīs lapiņām un pielīmē pie sienas, attiecīgās sadaļas. • Lapiņas nolasām un pārrunājam.
--	---

4.4. Pētījumā iegūto datu analīze un interpretācija

Pētījuma laikā darba autore izstrādāja paņēmienus kā izglītēt skolēnus par emocionālo vardarbību un tā izraisītajām sekām, veicinot samazināt skolas biedru aizskaršanu un aizdomāties padziļinātāk par notiekošo saskarsmi un to cik lielas sekas tas var atstāt. Tika vadītas četras nodarbības, vēroti skolēni pirms un pēc pedagoģiskajām izmēģinājuma darbībām, anketēti skolēni, novērtēta skolēnu emocionālā attīstība pēc izstrādātajiem kritērijiem

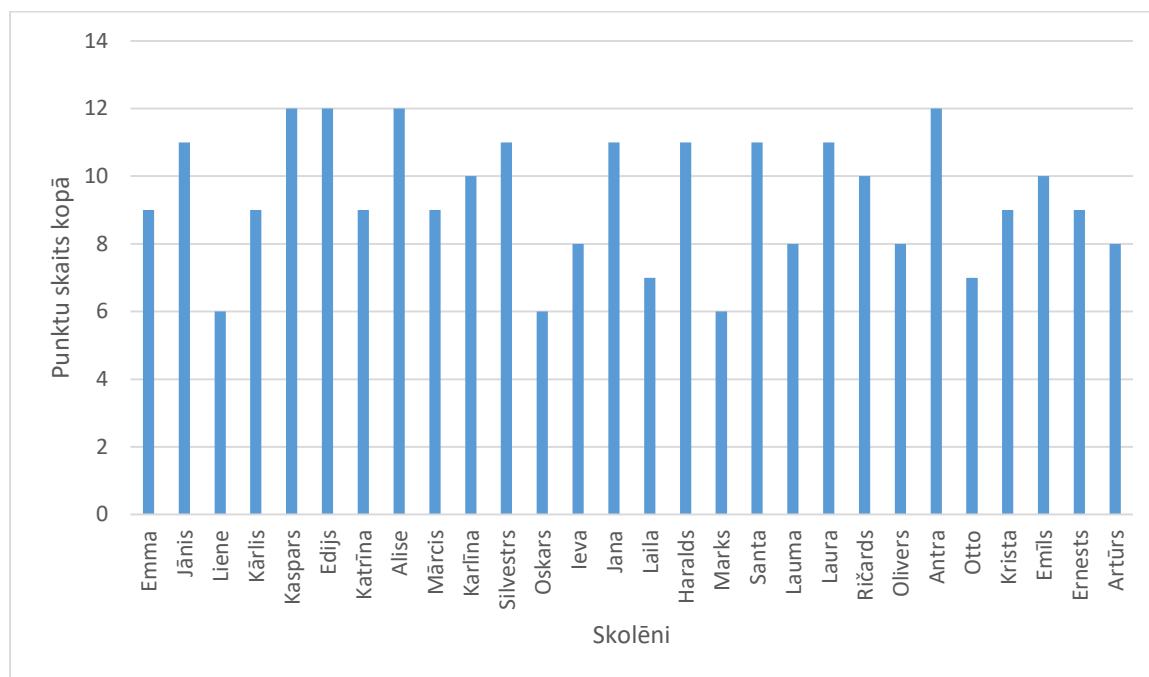
Lai aizraujošāk un saistošāk tiktu veidota iepazīšanās ar emocionālo vardarbību, darba autore izvēlējās dažādus informācijas nodošanas veidus, kuri skaidri iezīmēja esošo problēmu. Tika sagatavoti attēli, video un situācijas. Skolēni radoši izpaudās un vērtēja dzīvē redzētās situācijas, aplūkoja darba autores sagatavotos video un materiālus. Pēc šīm izmēģinājuma darbībām atkārtoti tika veikta novērošana un fiksēti uzlabojumi tabulā (*sk. 3. tabulā*).

3.tabula. 4. klases skolēnu emocionālās vardarbības vērtēšana pētījuma beigās.

Kritēriji Skolēnu vārdi (vārdi mainīti)	Emocionāli stabils	Uz sadarbību vērsts	Empātisks	Agresīvs	Punkti kopā:
Emma	2	2	2	3	9
Jānis	2	3	3	3	11
Liene	1	2	1	2	6
Kārlis	2	3	2	2	9
Kaspars	3	3	3	3	12
Edijs	3	3	3	3	12
Katrīna	2	2	2	3	9
Alise	3	3	3	3	12
Mārcis	2	2	2	3	9
Karlīna	3	2	2	3	10

Silvestrs	3	3	2	3	11
Oskars	1	2	1	2	6
Ieva	2	2	2	2	8
Jana	3	3	2	3	11
Laila	1	2	2	2	7
Haralds	3	3	2	3	11
Marks	2	2	1	1	6
Santa	2	3	3	3	11
Lauma	2	2	2	2	8
Laura	3	2	3	3	11
Ričards	2	3	2	3	10
Olivers	1	3	2	2	8
Antra	3	3	3	3	12
Otto	1	3	1	2	7
Krista	2	2	2	3	9
Emīls	2	3	2	3	10
Ernests	2	2	2	3	9
Artūrs	2	2	2	2	8

Pēc rezultātu apkopošanas tika izstrādāta diagramma, kurā ir ērti pārskatāma skolēnu emocionālā stabilitāte pēc pētījuma, norādot punktu skaitu kopā (sk. 2. attēlu).



2.attēls. 4. klases skolēnu emocionālās vardarbības vērtēšana pētījuma beigās.

Analizējot iegūtos datus pirms izmēģinājuma darbībām un pēc tām, var redzēt nelielas, bet tomēr svarīgas izmaiņas. Darba autore uzskata, ka, lai novērotu lielākas izmaiņas, pētījumam ir jāvelta lielāki ieguldījumi un laiks. Lielākā izmaiņa, kuru varēja novērot pēc nodarbībām, bija tāda, ka skolēni vairāk pievērsa uzmanību savu emociju adekvātai izpausmei. Tie ieklausījās citu skolēnu viedoklī, nepacēla balsis un bija emocionāli noturīgāki. Ja kādam skolēnam gadījās izturēties agresīvi, klases biedri atgādināja ieskatīties pašu veidotajos plakātos par iekšējās kārtības noteikumiem, tie ir kā atgāadne mierīgām un cieņpilnām attiecībām.

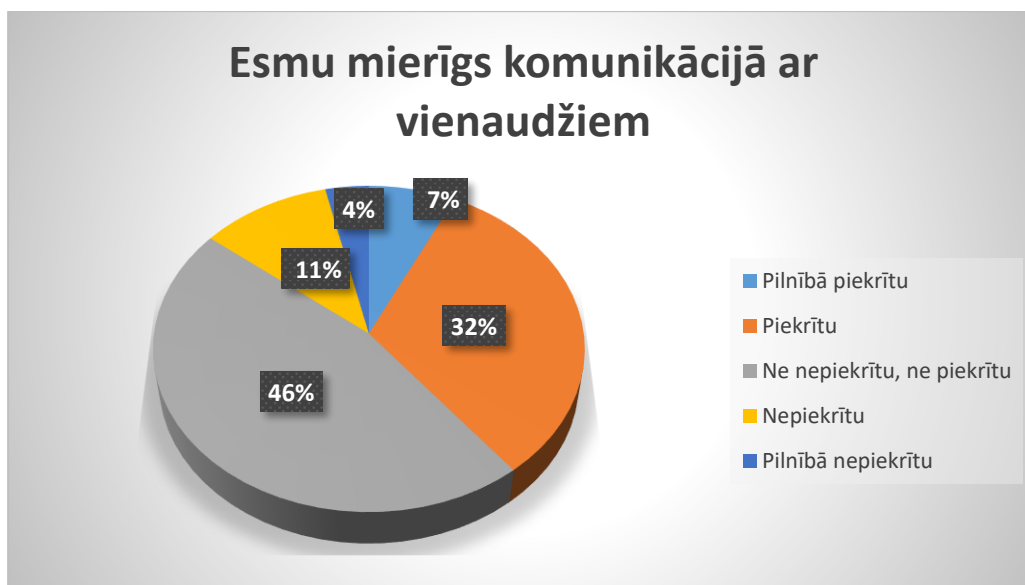
Tika novēroti uzlabojumi sadarbības prasmēs. Skolēni, kuri bija ļoti noslēgti, agresīvi un intraverti, centās līdzdarboties un izpaust viedokli. Darba autore uzsver, ka jau neliela sadarbšanās un draudzība ir liels solis pretim pozitīva klases klimata veidošanai.

Pedagoģisko izmēģinājumu darbību laikā varēja novērot augstu intelektu lielākajai daļai skolēnu. Tie patiesi iesaistījās, līdzdarbojās un bija atsaucīgi. Jāpiebilst, ka katrs skolēns ir ar savu unikālo pieredzi un redzējumu uz notiekošo. Nodarbībā, kurā bija nepieciešams analizēt situācijas, daļa skolēnu nevēlējās tās prezentēt, jo tās situācijas bija vērstas uz kādu no klases biedriem. Daļa skolēnu izklāstīja radušos problēmu un kopīgi to izvērtējām, lai neaizskartu nevienu no iesaistītajām pusēm. Jaunieši ar interesi pierakstīja uzticības tālrūni un vietnes, kur var vērsties pēc palīdzības. Iekšējo kārtības noteikumu izstrādes brīdī bija

redzamas asas diskusijas, skolēni centās viens otru uzklaut un pieņemt viedokļu svarīgumu. Darba autorei nācās bieži nogludināt kādas no radušajām situācijām, bet tā ir radoša darba procesa daļa.

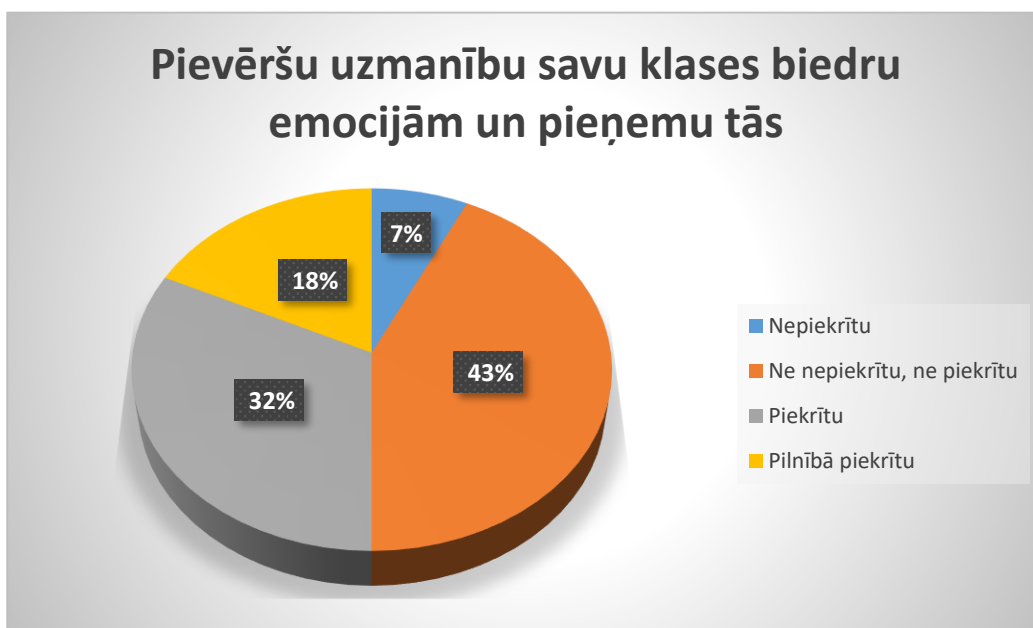
Lai padziļinātāk izprastu skolēnu emocionālo stāvokli, sajūtas par sevi kā sabiedrības locekli, novērotu kādas emocionālās vardarbības pazīmes, darba autore pētījuma sākumā izveidoja anketu, kuru katrs skolēns aizpildīja. (sk. 4. pielikumu) Šī anketa sastāv no 15 apgalvojumiem, uz kuriem skolēniem ir jāatbild, izvēloties atbilžu variantus: pilnībā nepiekrītu, nepiekrītu, ne nepiekrītu, ne piekrītu, piekrītu, pilnībā piekrītu. Darba turpinājumā autore izskatīs dažus spilgtākos jautājumus un skolēnu sniegtās atbildes.

Apgalvojumā “Esmu mierīgs komunikācijā ar vienaudžiem” 46 % skolēnu ir atbildējuši “ne nepiekrītu, ne piekrītu” un 32 % ir atbildējuši ar “piekrītu” (sk. 3. attēlu). Darba autore šo vērtē kā neitrālas pozīcijas ieņemšanu no vairākiem skolēniem. Kā arī tika novērots, ka jaunieši ir katrs ar savu individualitāti un šī komunikācija ir neliels šķērslis klases vidē. Savukārt daļa labprāt veido draudzīgu saskarsmi ar klases biedriem.



3.attēls. Anketas rezultāti par komunikāciju ar vienaudžiem.

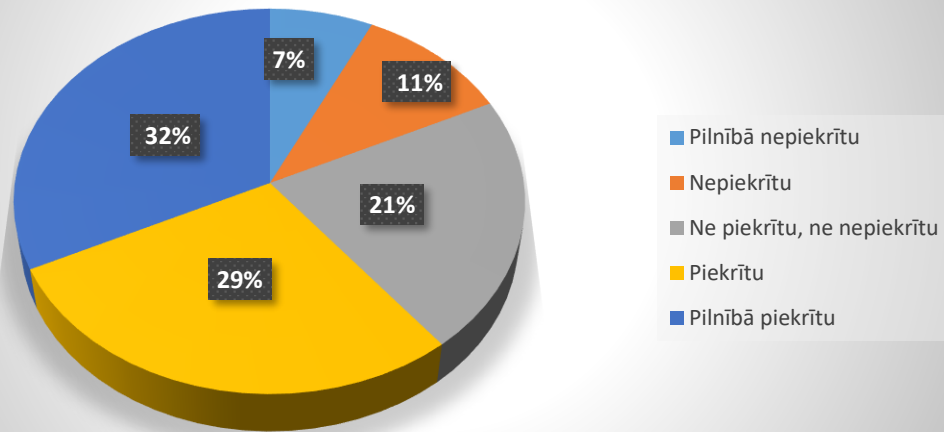
Nākamais apgalvojums, kurš ir attiecināms kritērijam *empātisks*, ir apgalvojums “*Pievēršu uzmanību savu klases biedru emocijām un pieņemu tās*”. Šis apgalvojums skaidri iezīmē to cik svarīgi skolēniem ir citi klases biedri. Vairums respondentu (43 %) ir atbildējuši ar “ne nepiekrītu, ne piekrītu” un 32 % ir atbildējuši ar “piekrītu”. Kopumā redzams, ka puse skolēnu ir noliedzoši, ja ņem vērā “nepiekrītu” un “pilnībā piekrītu” sniegtajām atbildēm (sk. 4. attēlu). Empātijas veidošana nav viegls un ātri izdarāms process, to ir jāveicina ar preventīvajiem darbiem, jāspoguļo skolēnu situācijas, jāanalizē un tikai tad varēs sagaidīt rezultātus.



4. attēls. Anketas rezultāti par klases biedru emociju pieņemšanu un ievērošanu.

Svarīgs emocionālās vardarbības mazināšanas un novēršanas aspekts ir atbalsta sniegšana. Tāpēc darba autore iekļāva apgalvojumu “*Skolotājs ir kā atbalsts krīzes situācijās.*” Aplūkojot rezultātus, var redzēt, ka skolēni piekrīt šim apgalvojumam (sk. 5. attēlu). Darba autore šo bija novērojusi pētījuma gaitā. Skolēniem bija dažādas emociju izpausmes un aizskaršana, it kā joka pēc, bet cietējam tas nebija joks. Skolotāja rekomendēja pārstāt darīt pāridarījumus un vēlāk veica audzinoša rakstura sarunas ar vardarbības veicēju. Pēc apkopotajiem rezultātiem ir redzams, ka skolēni saņem atbalstu no skolotāja puses.

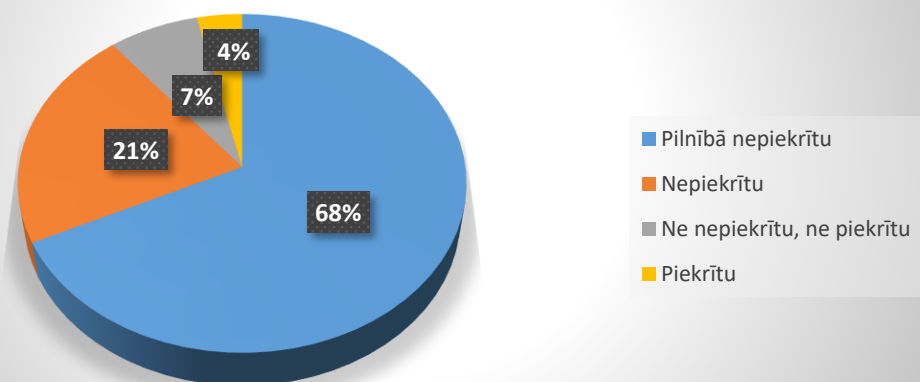
Skolotājs ir kā atbalsts krīzes situācijās



5. attēls. Anketas rezultāti par skolotāja sniegto atbalstu.

Nākamais svarīgais emocionālās vardarbības rādītājs ir tiešā skolēnu aizskaršana. Šajā 4. klasē šis apgalvojums neapstiprinās, redzams, ka 68 % skolēnu “pilnībā nepiekrīt” un 21% “nepiekrīt”, ka viņi mēdz aizskart citus skolēnus (sk. 6.attēlu). Taču pastāv 4 % no skolēniem, kuri tomēr aizskar citus klase biedrus. Šīs problēmas bija novērojamas situāciju analīzēs, kur skolēni dalījās pieredzē par vardarbības norisi klases ietvaros.

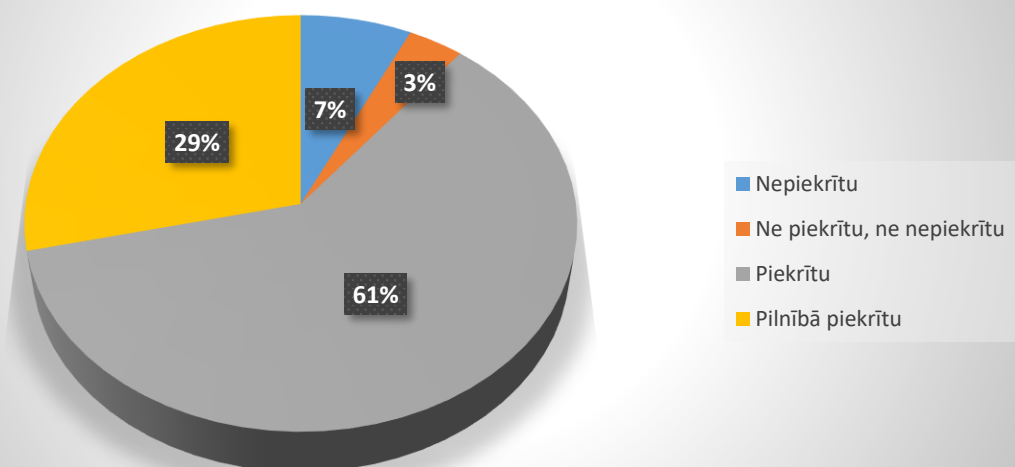
Bieži aizskar skolēnus, kuri ir vājāki par mani



6. attēls. Anketas rezultāti par vardarbību klases biedru vidū.

Uz apgalvojumu “Esmu atbildīgs par savu rīcību skolā un ārpus tās”, 90% jaunieši ir atzīmējuši “piekrītu” un “pilnībā piekrītu” (sk. 7.attēlu). Darba autore uzsver, ka šie rādītāji ir iepriecinoši un vērtīgi. Jauniešu smadzeņu darbības dēļ, šajā vecumposmā nereti neprot uzņemt atbildību, pieņemt lēmumus vai izvērtēt kritiski situācijas, tāpēc rodas sašķeltība un nesaskaņas. Taču kā redzams, šajā klasē skolēni ir atbildīgi un prasmīgi.

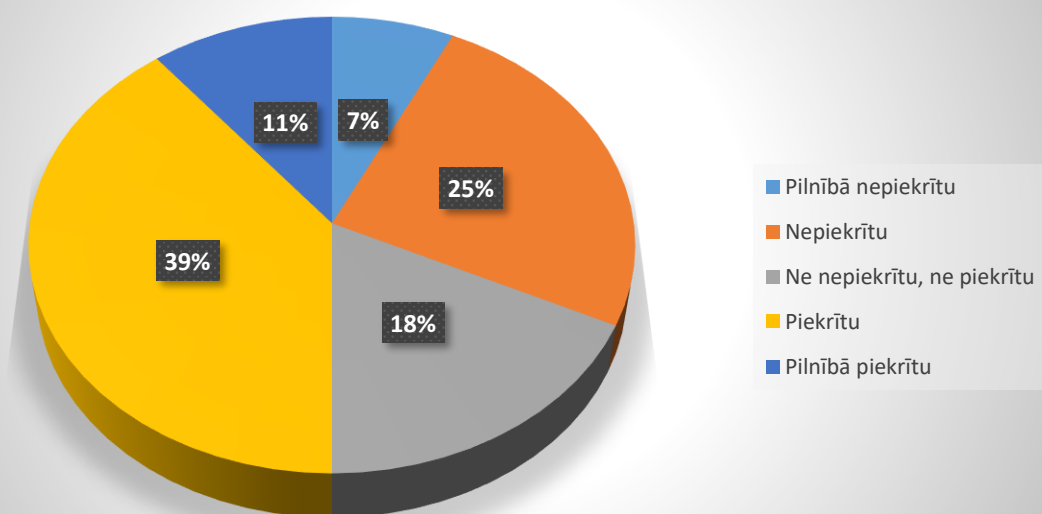
Esmu atbildīgs par savu rīcību skolā un ārpus tās



7. attēls. Anketas rezultāti par savas rīcības atbildīgumu.

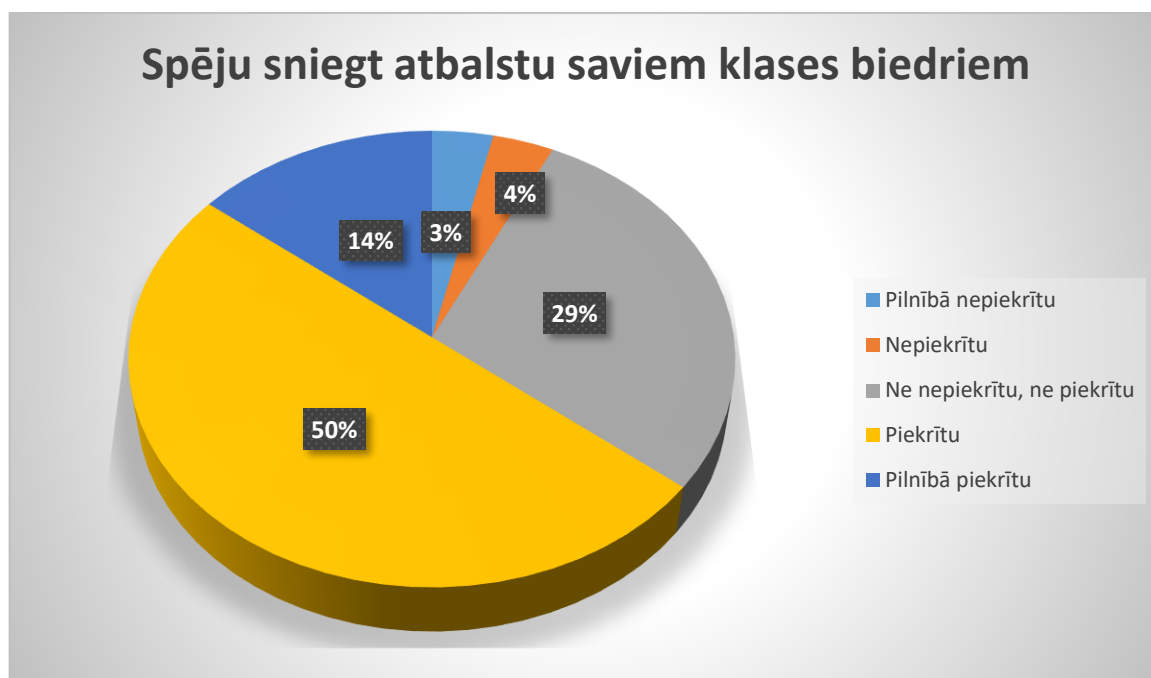
Uz nākamais apgalvojumu “Iesaistos dažādos sabiedriskos pasākumos”, skolēni ir atbildējuši “piekrītu” – 39%, “pilnībā piekrītu” – 11% un pārējā daļa ir vai nu neitrāli vai nepiekrītoši apgalvojumi. (sk. 8.attēlu) Jāteic, ka šī skola piedāvā ļoti plašu ārpus klašu aktivitāšu klāstu un daļai skolēnu ir dažādi pulciņi un intereses. Darba autore šos rezultātus vērtē kā apmierinošus.

Iesaistos dažādos sabiedriskos pasākumos



8. attēls. Anketas rezultāti par iesaistīšanos sabiedriskos pasākumos.

Viens no pēdējiem apgalvojumiem, kuri ir svarīgi klases biedru vidū ir atbalsta sniegšana. Uz šo apgalvojumu ar atbildi “piekrītu” ir atbildējuši 50% no skolēniem un 14% ir atbildējuši “pilnībā piekrītu” (sk. 9. attēlu). Kā jau darba autore ir minējusi nedaudz augstāk, klase nereti sadalās daļās un līdz ar to šī atbalsta sniegšana ir dalīta, bet tā ir. Pie emocionālās vardarbības novēršanas rīkiem, viens no svarīgākajiem punktiem ir tieši atbalsta sniegšana. Ir nepieciešama vismaz vienas personas iesaiste, lai vardarbība pārtrūktu. Šie rādītāji ir pozitīvi vērtējami.



9. attēls. Anketas rezultāti par atbalsta sniegšanu klases biedriem.

4.5. Intervijas ar ekspertiem

Darba autore veica divas intervijas (*sk. 5.pielikumu*) ar ekspertiem, par emocionālo vardarbību. Šīs intervijas iekļāva jautājumus par ekspertu pieredzi emocionālajā vardarbībā jauniešu vidū un to risināšanu, vispārīgo situāciju Latvijā un izstrādātajām atbalsta sistēmām. Katra intervija aizņēma līdz 1h laika un tika sagatavoti 8 jautājumi.

Uzaicinātie eksperti:

- **Ivars Koškins** - skolas psihologs Rīgas Juglas vidusskolā, klīniskais un sertificēts konsultatīvais psihologs Pusaudžu resursu centrā (PRC).
- **Ieva Bašinska** - klīniskais un veselības psihologs, psihologs un konsultants PRC un Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijā (VBTAI) atbild uz bērnu un pusaudžu uzticības tālrūni, pieņem dienesta ziņojumus, pārrauga lietas, izbrauc kā krīzes komanda uz notikuma vietu. Vada projektu par *grooming*, jeb seksuālo pavadināšanu internetā un drošību internetā.

Psihologs I. Koškins definējot jēdzienu “emocionālā vardarbība”, min, ka tā ir cita cilvēka (vai liecinieks) pašcieņas aizskaršana, apsūkāšana, pazemošana, kritizēšana, iebiedēšana, draudēšana, ignorēšana, izolēšana. Savukārt speciāliste I. Bašinska uzskata, ka šo vārdu savienojumu var dēvēt kā rīcību, kura ir cieņu aizskaroša – ņirgāšanās, pazemošana, apsūkāšanās, ietver jēdzienus *mobings* un *bulings*. Nereti tā ir smiešanās par apgērbi vai izskatu, bērna nonicināšana, netiek paslavēts vai izteikti pateicības vārdi.

Nākamais jautājums ir par to, kas izraisa šo emocionālo vardarbību. Eksperti min, ka iemesls tam ir pašu piedzīvota vardarbība bērnībā, empātijas trūkums. Taču neko nevar vērtēt tikai no viena skatupunkta, jo viss ir atkarīgs no vairāku faktoru mijiedarbības, vardarbības veikšana ir sarežģīta mijiedarbība, kura izriet no bērna smadzeņu attīstības, jo pusaudžu vecumposmā veidojas identitāte, jaunieši meklē savas iespējas un piederību. Nereti tas ir saistīts ar piederību kādam upuru veicēju grupējumam. Svarīga ir ģimenes piesaiste, tieši bērnības laika posmā. Mūsdienās ļoti lielu ietekmi uz jauniešu socializēšanos veido dažādi sociālie tīkli, filmas, video un citi trendi, no kā var secināt, ka bērni ir ļoti viegli iespaidojami un ietekmējami.

Runājot par emocionālās vardarbības mazināšanās iespējām, eksperti min vairākus svarīgus ieteikumus:

- Pirmkārt, vairāk jāiesaistās vecākiem, jārunā no pašas bērnības par to, ka nedrīkst darīt otrām pāri.

- Otrkārt, sistemātiski jāorganizē interesantas izglītojošas lekcijas par emocionālo vardarbību (ietekmi, sekām). Jāveic psiho izglītošana, izskaidrojot visus faktoros.
- Treškārt, klases audzinātājiem un pedagogiem skolās jābūt modriem un vardarbības gadījumos neignorēt notiekošo, bet nekavējoties reaģēt. Izstrādāt plānu, kā rītkoties ja notiek šī emocionālā vardarbība.

Kā zināms visa veida vardarbībai ir arī sekas. Darba autore aicināja ekspertus dalīties pieredzē par to, kādas ir galvenās sekas vardarbības gadījumā. Psihologs I. Koškins uzsver, ka emocionālā vardarbība negatīvi ietekmē, emocionālo, fizisku un mentālo veselību. Jauniešiem, kuri cietuši no emocionālās vardarbības ir lielāks risks saslimt ar depresiju, trauksmi u.c. Biežāk šiem jauniešiem var novērot arī ēšanas traucējumus, sociālo izolēšanos, attiecību veidošanas grūtības, paškaitējumu (sevis graizīšanu, skrāpēšanu, dedzināšanu), zemu pašvērtējumu, pašefektivitāti u.c. Eksperte I. Bašinska min līdzīgas sekas, pieminot klāt, ka tas ir vesels komplekss, kurš ir rezultējies. Kā svarīgāko minot zemo pašvērtējumu, jo no tā izriet bērna dzīve un sevis mīlēšana, pašvērtējums ir svarīgs visās dzīves jomās. Ja ir klātesoša šī emocionālā vardarbība, tad bērns sāk kritiski uz sevi raudzīties, pats sevi nonicina un ir nespējīgs. Emocionālā vardarbība nereti norisinās kopā ar fizisko vardarbību vai paralēli ar kādu konfliktu ģimenē, kā rezultātā bērns sāk "izdzist", jo nav ne mīlestības, ne labi vārdi, kuri uzmundrinātu. Viens no nereti slēptajām sekām ir mācību rezultātu pasliktināšanās, jo ja bērns ir nonācis vardarbībā, tad pasliktinās kognitīvās spējas.

Arvien aktuālāk arī sabiedrībā tiek informēti jaunieši un pieaugušie par palīdzības meklēšanu. Uzaicinātie eksperti dalās pieredzē, vai jaunieši vēršas pēc palīdzības un kur to veiksmīgāk darīt. I. Koškins apgalvo, ka biežāk skolotāji vēršas pēc palīdzības, ja pamana, taču tas notiek diezgan reti (vidusskolas vecumposmā, kurā psihologs strādā nav izplatīta un aktuāla emocionālā vardarbība). Vairāk strādāju PRC ar jauniešiem, kuri jau ir piedzīvojuši vardarbību. Strādāju, lai novērstu bērnībā piedzīvotas vardarbības sekas - trauksmi, zemu pašvērtējumu, depresiju, suicidalās domas, paškaitējums utt. Pēc atbalsta var vērsties pie atbalsta personas (vecāka, vecvecāka, drauga (kurš nodos informāciju tālāk), pedagoga, atbalsta personāla skolā - psihologa, sociālā pedagoga). Var zvanīt uz VBTAI uzticības tālruni (nepieciešamības gadījumā tiks iesaistītas citas tiesībsargājošās institūcijas) vai PRC mentālās veselības atbalsta tālruni. I. Bašinska stāsta, ka pusaudži meklē palīdzību, bet šobrīd jaunieši iedalās divās daļās, tādi, kuri vēlas runāt un zvanīt, un tādi, kuri atturas komunicēt. Šobrīd ir plašas iespējas kur meklēt palīdzību, zvanot pa uzticības telefoniem: 111; 116; 25737363, kā arī rakstot čātā, iekš aplikācijas *uzticibastalrunis* un sūtot e-pastus info@pusaudzim.lv. Ieva uzsver, ka šobrīd Rīgā

ir 400 bērnu gara rinda, kuriem ir jāsniedz palīdzība, ir nepieciešams gaidīt piecus mēnešus. Lai bērnam kaut nedaudz palīdzētu, PRC sniedz ieteikumus ko darīt, līdz nozīmētajai konsultācijai. Jauniešu zvani ir saistīti ar piedzīvoto vardarbību ģimenē un skolā. Situācijas ir dažādas: homoseksuāla puīša apcelšana, vecāku izrādītais spiediens par neapmierinošām atzīmēm, ģimenē izveidotajām soda sistēmām, izolējot jauniešu uz vairākām stundām u.c. skarbas situācijas.

Pēdējais jautājums ir par atbalsta struktūru Latvijā. Rīgas Juglas psihologs uzsver: *“Nevaru spriest par situāciju visā Latvijā, taču vienmēr ir kur tiekties un augt. Salīdzinot ar laikiem, kad es augu, šobrīd jauniešiem situācija ir daudz labāka un ir daudz dažādu iespēju, kur viņi var vērsties vardarbības gadījumā.”* Bašinska uzsver to, ka palīdzības iespējas ir, taču nekādas konkrētas shēmas Latvijas mērogā nav izstrādātas. Katra instance strādā savā komandā. Valsts izstrādā bukletus par informāciju, kur vērsties pēc palīdzības. Psihologe uzsver, ka psiholoģijas joma Latvijā ir salīdzinoši jauna, no 2018. gada sāka pievērst uzmanību speciālistu sertificēšanai. Psihologu likums ir un tas regulē kvalitāti, kas ir svarīgs aspekts.

Secinājumi par 4. nodaļu

Izvērtētais pētījums liecina par šīs klases spēju sadarboties un pastāvēt par savu viedokli. Vairāku skolēnu vidū bieži novērojamas līderu prasmes un vēlme uzņemties vadību. Šīs klases mikro klimats ir vērtējams kā pozitīvs un nav novērojamas emocionālās vardarbības izpausmes. Reizēm tika konstatēti pāridarījumi, bet tie tika veiksmīgi novērsti. Ņemot vērā cik dažādi, ekspresīvi, aizraujoši un unikāli ir skolēni, viedokļu nesakritība un nelieli konflikti ir pilnīgi normāla kolektīva iezīme. Taču, lai pilnvērtīgāk spētu spriest par skolēnu attīstību un cēloņiem, ir jāpaplašina pētījums un jāiesaista to ģimenes, jo iespējams tieši ģimenes vidē ir kādi notikumi, kuri ietekmē skolēna uzvedību skolā un kognitīvo attīstību. Pētījuma laikā izskanēja dažādas situācijas, kurās tika pieminēti vecāki un to attieksme saistībā ar jauniešu sekmēm skolā.

Pēc pētījumā iesaistīto ekspertu viedokļiem, lai mazinātu emocionālo vardarbību, ir jāveic dažādi preventīvie darbi, kuri jau būtu kā starta paka reālas situācijas gadījumā. Skolēniem ir jāsniedz šīs zināšanas, iemaņas un prasmes. Kā psihologe I. Bašinska min, ir svarīgi veicināt bērnu psiho izglītošanu, veiksmīgākajā gadījumā gan no vecāku, gan skolotāju puses. Latvijā ir iespējams vērsties pēc palīdzības vairākos atbalsta centros. Ir dažādas formas kā to darīt – zvanot, rakstot čatā vai e-pastos.

Secinājumi

Šī bakalaura darba mērķis bija analizēt skolēnu emocionālās vardarbības novēršanas iespējas sākumskolas 4. klasē. Aplūkojot bakalaura darbā veikto uzdevumu rezultātus, darba autore secina sekojošo:

1. Izvirzītā hipotēze apstiprinājās, skolēniem sniedzot plašu informāciju par emocionālo vardarbību un to saistošajiem faktoriem, skolēni ieklausījās, ņēma vērā cieņpilnu attiecību veidošanas pamatprincipus, pieņem citādo un klases mikro klimats uzlabojās. Skolēniem bija svarīgi redzēt vairākus sliktos piemērus, analizēt klasē radušās problēmas un izteikties par tām. Pētījuma norises laikā skolēniem uzlabojās sadarbības prasmes, spēja ieklausīties viens otrā, regulēt emocijas un agresijas izpausmes, viens otram palīdzēja atgādināt par draudzīgām attiecībām.
2. Emocionālā vardarbība ir jebkāda veida psiholoģiska ietekme – kliegšana, ņirgāšanās, aizvainošana, iebiedēšana, likšana justies vainīgam, izolēšana, ignorēšana, kritizēšana, pazemošana, jeb visas darbības, kuras rada spriedzi konkrētā upurī un traucē kognitīvajai un emocionālajai attīstībai. To ir grūti definēt, atklāt un risināt.
3. Vardarbības kontekstā bieži vien tiek lietoti tādi jēdzieni kā bulings un mobings. Šie jēdzieni ir jau vēsturiski aizgūti no psiholoģijas pētniekiem un raksturotu emocionālo un fizisko vardarbību gan bērnu, gan pusaudžu un pieaugušo vidū.
4. Pētāmais vecumposms ir viens no jutīgākajiem posmiem personības attīstības laikā. Šajā periodā bērns jau kļūst par pieaugušo ar savām interesēm, viedokli, spēju valdīt emocijas, patstāvīgi izvēlēties intereses utt. Lai šis laiks bērna attīstībā būtu pilnvērtīgs ir vērts pievērst uzmanību personības emocionālajam un kognitīvajam stāvoklim, jo no tā ir atkarīgas attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem, mijiedarbība, mācību sasniegumi un jaunu iemaņu, interešu apgūšana.
5. Bieži vien bērns sevi vērtē pēc tā ko vienaudži par viņu domā. Tas lielā mērā ietekmē personas pašpārliecinātību. Tāpēc liela loma jebkura cilvēka dzīvē ir ģimenei, kurā katrs iemācās dzīves vērtības, attieksmi pret līdzcilvēkiem un saskarsmes prasmes. Ja ģimenes dzīve ir sadrumstalota, tad arī augstāk minētās prasmes un iemaņas būs nepilnīgas. Mīlestība un drošā piesaiste ir pamats pilnvērtīgai dzīvei.
6. Studiju darba gaitā tika secināts, ka terorizētājiem pašiem ir savas problēmas, ar kurām netiek galā, tāpēc tiek aizskartas citas personas. Bieži vien bērns nespēj izteikt savu problēmu pieaugušajam, tāpēc emocijas (dusmas, aizvainojums u.c.) tiek raidītas uz vienaudžiem.

Priekšlikumi

Pamatojoties uz bakalaura darba teorētiskajā un empīriskajā daļā gūtajām atziņām, darba autore izvirza svarīgus priekšlikumus, lai mazinātu emocionālo vardarbību:

1. Svarīgi ir veikt preventīvos darbus, emocionālās vardarbības riska mazināšanai. Diemžēl tā var sākties jau bērnudārza vecumposmā un ar to ir nopietni jāstrādā. Skolām un klasē savu iespēju robežās regulāri un skolēniem aizraujoši (*caur video, situācijām, pieredzes stāstiem, teātriem u.c.*) sniedz informāciju par mobingu, tā sekām un cēloņiem. Ļauj analizēt radušās situācijas un risināt tas pieklājīgā veidā. Tā ir trijstūra veida sadarbība (skola-skolēni-vecāki). Vecāku loma šajā procesā ir ļoti svarīga.
2. Izglītības un Zinātnes ministrijai būtu jāizstrādā rīcības plāns vardarbības novēršanai, ar kuru varētu iepazīties gan skolas, gan bērnudārzi, gan visa sabiedrība. Nereti bērns cieš no vardarbības tieši ģimenē vai ceļā uz skolu, tāpēc ir jāaptver visu sabiedrību izglītošanas procesā.
3. Šobrīd ir ļoti noslogotas iestādes, kuras sniedz palīdzību jauniešiem, kuri cieš no jebkāda veida vardarbības gan ģimenē, gan skolā. Nepieciešams paplašināt palīdzības sniegšanas instances, lai maksimāli ātri un efektīvi cietušās personas saņemtu palīdzību. Iespējams jaunu filiāļu atvēršana, speciālistu piesaistīšana būtu noderīgi.
4. Jāsniedz finansējums katras klases saliedēšanās pasākumu veidošanai. Tādā veidā caur pozitīvām emocijām un piedzīvojumiem skolēni viens otru iepazīst tuvāk un veidojas draudzīga attieksme.
5. Tomēr, ja notiek mobings, risināt to un neignorēt. Pētījumi liecina, ka lielākā daļa sabiedrības vienkārši to ignorē un izliekas neredzam, mums būtu jābūt saliedētākiem un ar vēlmi palīdzēt!
6. Popularizēt plašāk valsts apmaksātas vecāku skolas, kurās speciālisti skaidro bērna attīstību dažādos vecumposmos, dažādu situāciju aplūkošanu un sniedz metodes kā cīnīties krīzes situācijās. Jo nereti ģimenē notiekošā vardarbība izriet no vecāku nesaprašanas par jaunieša vēlmēm un vajadzībām.

Literatūras un citu avotu saraksts

1. Alzahrani, M., Alharbi, M., Alodwani, A. (2019). The Effect of Social-Emotional Competence on Children Academic Achievement and Behavioral Development. *International Education Studies*, 12 (12), 141-149. ERIC. Doi: 10.5539/ies.v12n12p141.
2. Baddam, S., Laws, H., Crawford, J. L., Wu, J., Z. Bolling, D., C. Mayes, L., Crowley, M. J. (2016). What they bring: baseline psychological distress differentially predicts natural response in social exclusion by children's friends and strangers in best friend dyads. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 11(11), 1729-1740. Academic Search Complete. doi: 10.1093/scan/nsw083.
3. Blackwell, C. K., Lauricella, A. R., Conway, A., Wartella, E. (2014) Children and the Internet: Developmental Implications of Web Site Preferences Among 8- to 12-Year-Old Children. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 58 (1), 1-20. Academic Search Complete. doi: 10.1080/08838151.2013.875022.
4. Brassard, M. R., Fiorvanti, C. M. (2015). *Psychology in the school*, Volum 52 (1). Retrieved from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/pits.21811> doi: 10.1002/pits.21811.
5. Čepmens, G., Kempbels, R. (2017) *5 mīlestības valodas bērniem*. Rīga: Zvaigzne ABC
6. Diksone, A. (2007). *Grūtās sarunas*. Rīga: Zvaigzne ABC.
7. Dombo, E. A., Sabatino, C. A. (2019). *Creating trauma – informed schools*. UK: Oxford university press.
8. Durkin, K., Schaffer, H. R. (2016). *The Wiley handbook of developmental psychology in practice : implementation and impact*. MY: Malaysia by Vivari Printing Sdn Bhd.
9. Eisenberg, N. (2015). *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development*. New York, NY: Wiley, e-ISBN:9781462520152. Skatīts: 28.03.2020. Pieejams: <https://books.google.lv/books?id=2Pt-BwAAQBAJ&hl=lv>
10. Eljota, M. (1998). *Aizstāvēt sevi*. Rīga: Zvaigzne ABC.
11. Elnebija, I. (2008). *Pieskaries man*. Madona: Madonas poligrāfists.
12. Es negribu ar viņu draudzēties. (2019, 26. septembris). *Skolas psiholoģija*, Nr. 07 (51), 11. lpp.
13. Grace, J. C. (1976). *Human development*. USA: Prentice - Hall Inc.
14. Gulāne, V. (2002). *Vardarbība ekrānos un agresija*. Rīga: izdevniecība RaKa.

15. Halta, K. (2003). *Veiksmīga karjera vai mobings - psiholoģiskais terors darbā*. Rīga: J.L.V.
16. Irigoijena, M. F.(2006). *Ielavīšanaš dvēselē*. Rīga: Izdevniecīb EVE.
17. Kaša, L., Safanova, V. (2014) *Sociālā pedagoga profesionālās lomas strādājot ar mobinga izpausmēm skolā*. Rīga: JUMI MK SIA Profesionālās pilnveides un supervīzijas centrs AISMA.
18. Ken, Rigby. (2019). *Elements of a school anti-bullying policy*. Pieejams: <http://www.kenrigby.net/05-Elements-of-a-school-antibullying-policy>
19. Ļubļinska, A. (1997). *Bērnu psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne.
20. Maļicka, J. (2004). *Piederības izjūta un mācību motivācija*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
21. Martinsone, K., Miluze, A., Voita, D., Čukurs, E., Mihailova, S., Damberga, I., Biseniece, M., Hofmane, A. (2015). *Psiholoģija 1*. Rīga Apgāds Zvaigzne ABC.
22. Martinsone, K., Perepjolkina V., Ludāne M., Mihailova S., Ļevina J., Dragūns J. (2015). *Psiholoģija 2*. Rīga: Zvaigzne ABC.
23. Nicolson, P. (2019). *Domestic violence and psychology*. UK: TJ International Ltd, Padstow, Cornwall Great Britain.
24. O'Mūra M., Džeimss Mintonss S. (2010) *Kā novērst vardarbību skolās*. Rīga: Zvaigzne ABC.
25. Pikeringa, P. (2000). *Strīdi, nesaskaņas, konflikti*. Rīga: Jānis Roze.
26. Puškarevs, I. (2001) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
27. Reņģe, V. (2002). *Sociālā psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
28. Rollnick, S., Kasplan, S. G., Rutschman, R. (2016). *Motivational interviewing in schools*. USA: The Guilford press.
29. Ruduša, V. (2012). *Emocionālā vardarbība*. Rīga: izdevniecība RaKa.
30. Rutka, L. (2012). *Pedagoga psiholoģiskā kompetence*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
31. Slep, A. S., Heyman, R. E., Snarr, J. D. (2011). Child emotional aggression and abuse: Definitions and prevalence. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 783-796. Academic Search Complete. doi: 10.1016/j.chiabu.2011.07.002.
32. Smith, P. K. (2019). *The psychology of school bullying*. UK: CPI Group Ltd, Croydon.
33. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
34. Svence, G. (2003). *Pieaugušo psiholoģija*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
35. Škuškovnika, D., Tiltiņa-Kapele, I., Dudkina, A. (2014). *Trauksme un agresija. Korekcijas iespējas*. Rīga: apgāds Zinātne.

36. Šteinberga, A. (2013). *Pedagoģiskā psiholoģija*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
37. Vujačičs, N. (2017) *Esi stiprs*. Rīga: Kala Raksti.

Pielikumi

Pielikums nr. 1. Rīgas X vidusskolas rīcības plāns fiziskas vai emocionālas vardarbības gadījumā

1. Ja skolas darbinieks pamana konfliktsituāciju, tai skaitā fizisku vardarbību, viņš mēģina to pārtraukt. Atbrīvojot no konflikta vietas neiesaistītās personas.
2. Ja skolēns pamana konflikta situāciju, tad ziņo tuvāk esošajam darbiniekam un pēc tam atbalsta personālam.
3. Ja tiek novērots vai konstatēts traumatisms, tad informē skolas medmāsu vai palīdz cietušajam nokļūt līdz medmāsai.
4. Iesaistītie skolas darbinieki (skolotāji, tehniskie darbinieki, policists, medmāsa) ziņo direktoram.
5. Direktors un/vai klases audzinātāja uzaicina uz skolu vecākus, veic pārrunas ar iesaistītajām personām par turpmākām konflikta risināšanas iespējām.
6. Atbalsta personāls (sociālais pedagogs, skolas psihologs, administrācijas pārstāvis) palīdz risināt konflikta situāciju.
7. Atbalsta personāls sniedz direktoram informāciju par veiktajiem pasākumiem un to rezultātiem.²⁴

²⁴ <http://www.icvs.lv/kartiba-par-ricibu-ja-tiek-konstateta-fiziska-vai-emocionala-var darbiba-pret-izglitojamo>

Pielikums nr. 2. Olweuss bulinga novēršanas programma

(Olweus Bullying Prevention Program (OBPP))



Olweuss bulinga novēršanas programma ir plaši izstrādāts programmu kopums, kuru ir iespējams apskatīt un iegādāties šeit: <https://olweus.sites.clemson.edu/olweusinfo.php>. Šī programma iekļauj to, ko pētnieki un praktiķi ir identificējuši kā labāko praksi iebiedēšanas novēršanai. Darba autore uzsver svarīgākos punktus šīs programmas ietvaros:

1. Koncentrēšanās uz visu skolas vidi.
2. Novērtē bulingu skolā.
3. Grupa, kā atbalsts bulinga novēršanai.
4. Visu darbinieku apmācība bulinga novēršanai.
5. Skolā izveidoti un ieviesti noteikumi, kas saistīti ar iebiedēšanu.
6. Regulāri iesaistīti bērni dažādās diskusijās par vardarbību.
7. Palielināt pieaugušo uzraudzību vietās, kur notiek iebiedēšana.
8. Konsekventa un atbilstoša iejaukšanās vardarbīgās situācijās.
9. Vecāku atbalsts bulinga novēršanai.
10. Nodrošināt patstāvīgu atbalstu.
11. Turpināt censties laika gaitā.²⁵

²⁵ https://olweus.sites.clemson.edu/documents/The_OBPP-2015.pdf

Pielikums nr. 3. Prezentācija par emocionālo vardarbību.

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Pedagoģiskā, psiholoģiskā un mākslās fakultāte

Bakalaura darbs

Skolēnu emocionālās vardarbības novēršanas iespējas sākumskolas 4.klasē

SIGNE VOLKOVIČA

1

Bakalaura darba mērķis

Izprast bērnu **emocionālo stāvokli un agresivitātes** faktorus ikdienas gaitās un mācību procesā, kā tas ietekmē skolēna pilnvērtīgu attīstību!

Rast risinājumus emocionālās vardarbības mazināšanai!

2

Anketa

Palīdzēs veiksmīgāk rast risinājumus emocionālās vardarbības mazināšanai!

3

1. Kas ir emocionālā vardarbība?

4

<https://youtu.be/4RwbcXMI0c>

5

Vai Tu esi novērojis šādu situāciju skolā, klasē vai citur sabiedrībā?

6

Emocionālā vardarbība

Emocionālā vardarbība pret bērniem, tā ir tāda rīcība, kas liek bērnam izjust **emocionālu spiedi**, apdraudot vai ietekmējot vecumam atbilstošu **emocionālo attīstību**.

V. Rudūšas grāmatā minēts, ka psihologi D. Olveuss un H. Leimans uzsvēru liek uz vardarbīgo aktīvašu biežumu, regularitāti un ilglaicīgumu un tikai tad var secināt emocionālās vardarbības klātesamību.

7

Pastāv vairāki **emocionālās vardarbības veidi**: ignorēšana, apvainojana, terorizēšana, emocionāli spriedzes apstākļi – regulāra iebaidīšana un draudēšana, nūrgāšanās, draudēšana ar fizisku pārdarījumu, kliegšana un lamāšanās.

Laika gaitā emocionālā vardarbība un nevērtība ilgtermiņā var būtiski ietekmēt bērna **sociālo, emocionālo un fizisko veselību un attīstību**. Vardarbība visā lielākajā mērā izraisa vai spēj izraisīt ievainojumus, nāvi, psiholoģisku kaitējumu, attīstības traucējumus.

8

Mobings NAV:

- viens vai rets gadījums,
- konflikts starp līdzvērtīgiem (sociāli, emocionāli) partneriem.

Mobings IR:

- kāds kļūst par mērķi,
- notiek sistemātiski,
- aizskartais cilvēks ir vājākās pozīcijās, kas apgrūtina sevī aizstāvēšamu,
- notiek atkārtoti,
- notiek vairāku nedēļu un mēnešu garumā.

Avots: World Health Organization, Geneva Staff Association, Harassment in the workplace

9

Veido savu domu karti:

10

2. Situāciju analīze

11

Klausies pieredzes stāstu!

<https://youtu.be/BWVVEkQbA>

12

Izveido tabulu savā kladē

Mobinga veicējs	
Mobinga upuris	
Vieta	
Atbalsts	
Risinājums	

<https://youtu.be/4RwbcXMI0c>

13

Kā rīkoties ja ir mobings?
Kā nerīkoties pret klases biedriem?
Ko var mācīties no šī video?

Mobinga sistēma

14

3. Klases iekšējās kārtības noteikumi, lai nerastos emocionālā vardarbība!

«Zelta likumi»

- Kopā ar bērniem pārņemam:
 - likumus, kārtības ir jānodrošina, kā ierīcības vienam pret otru,
 - lai šie likumi noņemam.
- Uzrakstīti un uzstādīti likumi, lai tos katrs kā labs atgādinājums iekļūst.
- Katra nodfija vienai vai vairākiem reizes pārņem, vai ir iedevies novērtēt situāciju, kārtis šie likumi ir iepatāvēti.

15

Kā risināt emocionālo vardarbību?

A - Atpazīt!
S - Sakīt!
A - Aktīvizēt!
P - Palīdzīt!

ASAP

www.nekluse.lv

16

PALDIES!

17

Pielikums nr. 4. Anketa 4.klases skolēniem.

	Pilnībā nepiekrītu	Nepiekrītu	Ne nepiekrītu, ne piekrītu	Piekrītu	Pilnībā piekrītu
1. Esmu mierīgs komunikācijā ar vienaudžiem.					
2. Esmu atbildīgs par savu rīcību skolā un ārpus tās.					
3. Iesaistos dažādos sabiedriskos pasākumos					
4. Spēju sniegt atbalstu saviem klases biedriem.					
5. Pievēršu uzmanību savu klases biedru emocijām un pieņemu tās.					
6. Esmu agresīvs un neiecietīgs pret saviem klases biedriem.					
7. Bez iemesla mēdzu kliegt un sist.					
8. Ignorēju skolotāja aizrādījumus un daru to ko vēlos.					
9. Mani neatbalsta skolotāji un klases biedri.					
10. Skolotājs ir kā atbalsts krīzes situācijās.					
11. Mani apmierina apkārt esošā telpa, vieta.					
12. Pievēršu uzmanību savam izskatam, tas ir kopts un tīrs.					

13. Bieži aizskaru skolēnus, kuri ir vājāki par mani.					
14. Nejūtos drošs savu klases biedru vidē.					
15. Ja kāds skolēns tiek aizskarts, skolotājs sniedz palīdzību konflikta risināšanā.					

Pielikums nr. 5. Intervijas jautājumi ar ekspertiem.

Intervijas jautājumi:

1. Lūdzu iepazīstiniet ar sevi (vārds, uzvārds, profesionālā pieredze).
2. Kā Jūs definētu jēdzienu "emocionālā vardarbība"?
3. Kas izraisa emocionālo vardarbību?
4. Kam būtu jāuzlabojas/jāmainās, lai jauniešu vidū tiktu mazināta emocionālā vardarbība?
5. Kādas ir sekas emocionālajai vardarbībai? Vai tas ilgtermiņā ietekmē jaunieša attīstību?
6. Vai jaunieši vērsas pēc palīdzības pie Jums? Ja, jā, tad kādās situācijās?
7. Kur vērsties pēc palīdzības vardarbības gadījumos?
8. Kā Jūs vērtējat emocionālās vardarbības atbalsta sistēmu Latvijā?

GALVOJUMS

Es, Signe Volkoviča

apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors

Signe Volkoviča

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums: 21.05.2022

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs izstrādāts
(atbilstoši pasvītrot)

LU _____
(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors _____
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs _____
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas	20__ .gada _____	sēdē, protokola Nr. _____
Vērtējums _____	_____	
(vērtējums)	(vērtējums vārdiem)	

Valsts pārbaudījuma
komisijas priekšsēdētājs _____
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

(paraksts)