

„MOBINGS SKOLAS VIDĒ”

AUDZINĀŠANAS STUNDAS PLĀNS

Pedagogs: Dmitrijs Usins, dmitrijs.usins@ovt.lv

Mērķauditorija: profesionālās izglītības iestādes audzēkņi

Audzināšanas stundas mērķis – veicināt audzēkņu izpratni un zināšanas par mobingu un tā izpausmēm, veicināt empātiju, toleranci un izpratni jauniešu vidū, veidot cieņpilnas attiecības klasē un skolā, veicināt izpratni par fiziskās un garīgās veselības saistību, kā katram pašam personīgi sargāt savu garīgo veselību.

Mācību metodes – prezentācija, situācijas analīze, anketēšana, grupu darbs, diskusija.

Zināšanas – audzēkņi zina, kas ir mobings, kādas ir tā izpausmes.

Prasmes – audzēkņi prot pārvarēt mobinga radītās nepatīkamās izjūtas un prot pasargāt no tām citus audzēkņus, draugus, tuviniekus.

„Mobingu skolas vidē mēdz saukt par bullingu. Pētījumos pierādīts, ka no ņirgāšanās cietušiem skolēniem ir augstāks risks psihiskās veselības problēmām un traucējumiem – depresijai un trauksmei - , kas noteiktos apstākļos var novest pat līdz pašnāvībai, iekšēja rakstura problēmām, sociālajai atstumtībai un grūtībām mācībās (sliktas sekmes, atskaitīšana), nespējai veidot draudzīgas attiecības, vientulībai, kavējumiem, psihosomatiskiem simptomiem un pat atkarību izraisošo vielu lietošanai. Ņirgāšanās rezultātā izraisītie traucējumi var saglabāties arī vēlīnajā pusaudža periodā un pieaugušā vecumā, kā arī palielināt depresijas iespējamību”.

Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā., Metodiskais materiāls., Rīga, VISC, 2013

Audzināšanas stundas plāns

1. Iepazīšanās ar tematisko prezentāciju „Ko mēs zinām par mobingu?”
2. Dažādu problēmsituāciju, kurās atklājas iecietības, tolerances trūkums un mobinga pazīmes, analīze, skolēnu rosināšana diskusijai.
3. Spēles – cieņpilnas un pozitīvas vides veidotājas.
4. Secinājumi, diskusijas ,analīze.

Stundas gaita

1. Stundas sākumā skolēni tiek iepazīstināti ar tematisko prezentāciju „Ko mēs zinām par .mobingu?” Prezentācija sniedz skolēniem priekšstatu par to, kādi ir iespējamie mobinga veidi,

kā un kāpēc rodas mobings, kas raksturo mobinga upuri un tā izraisītāju, ar ko mobings atšķiras no konflikta un kādas var būt mobinga sekas.

2. Tālākajā stundas gaitā jaunieši tiek aicināti veidot grupas, katrai grupai tiek piedāvāts izspēlēt reālu skolas dzīvē itin bieži sastopamu situāciju ar mērķi - saprast un apzināties, vai šajā situācijā atklājas mobings vienaudžu vidū, un kā jūtas tas audzēknis, kurš klasesbiedru rīcības rezultātā kļūst par mobinga upuri.

1. grupai piedāvātā situācija

Reiz man bija draudzene. Mums tad bija 13 gadi, un mēs mācījāmies kādā no Rīgas vidusskolām. Sēdējām vienā solā. Mana draudzene mācījās labi, bija teicamniece. Klasē mums abām bija draugi – gan puīši, gan meitenes. Draudzenes ģimenes sociāli ekonomiskie apstākļi bija normāli, naudiņas daudz nebija, bet tajā laikā tikai retajam tās bija vairāk nekā citiem. Tad kādu dienu mēs abas un pāris puikas aizkavējāmies garderobē, sākās grūstīšanās, spiešanās, un manai draudzenei tika atņemts zābaks. Zābaku iznesa ārā un pakāra elektrības stabā. Pietiekami augstu. Draudzene stāvēja ar vienu zābaku labajā, bet ar sandali kreisajā rokā un lūdza, lai puikas noceļ zābaku. Viņi, protams, to nedarīja, bet nosauca manu draudzeni par Bomzi, jo viņai taču bija tikai viens zābaks. Visi smējās, arī es un mana draudzene, jo viss taču bija pa jokam. Mana draudzene bija uzmanības centrā....

Pēc situācijas izspēles jaunieši tiek aicināti piedalīties domu apmaiņā un iesaistīties diskusijā par šo situāciju un mobinga pazīmēm tajā. Galvenie problēmjautājumi, uz kuriem mēģinām rast atbildes diskusijas gaitā:

- Vai tiešām viss bija tikai pa jokam?
- Komentējiet šo situāciju un mēģiniet rast tai tālāko risinājumu!
- Kādas mobinga pazīmes šeit saskatāt?
- Ja netiks novērsts mobings, kas var notikt tālāk?

2. grupai piedāvātā situācija

Fizikultūras stundās skolotājs nereti izvēlas divus stiprākos puīšus futbola komandas izvēlēšanai. Puīši pa vienam izsauc pārējos klasesbiedrus, līdz paliek trīs pēdējie, kurus neviena no komandām nevēlas. Tad viens no komandas kapteiņiem saka, ka ņems vienu, lai otra komanda saņem pārējos divus. Tā tas atkārtojas vairākas stundas pēc kārtas.

- Vai šajā fizikultūras stundā izpaužas mobings, kā jūs šo situāciju varētu komentēt?
- Kā būtu jārikojas skolēniem šajā situācijā?
- Kādas kļūdas ir pieļāvis skolotājs un kādas tam var būt sekas?
- Kā jūtas šis **viens** audzēknis un kā jūtas šie **divi** audzēkņi, kas absurds un nelogisks izpaužas šajā situācijā?

3. grupai piedāvātā situācija

Mārtiņam ir sešpadsmit gadi. Viņš ir kalsnējs, bērības traumas dēļ viņam raustās balss. Klasesbiedri mēdz viņu saukt par „Raustekli” un „Trīcekli”. Kad Mārtiņam ir jārunā, viņš satraucas un viņam ir grūti izteikties. Tas izraisa citos klasesbiedros smieklus, replikas un komentārus. Reiz ģeogrāfijas skolotāja aizrādīja pārējiem, lai nesmeļoties par Mārtiņu. Tajā brīdī Mārtiņš jutās, ka varētu „ielīst zemē”. Mārtiņa vienīgais draugs ir Imants, bet arī viņam neklājas viegli. Ir pakļūdušas runas, ka Mārtiņam patīk puīši, nevis meitenes

- Kā tev liekas, kā jūtas Mārtiņš un Imants?
- Pieņemsim, ka Tu mācies klasē, kurā notiek šī situācija. Kā Tu domā, kā vajadzētu rīkoties šajā gadījumā?
- Nosauciet piecas lietas, ko jūs un skolotājs varētu darīt, lai palīdzētu savam klasesbiedram līdzīgā situācijā!

4. grupai piedāvātā situācija

Uģim ir sešpadsmit gadi. Mācībās viņam veicas. Vecāki Uģim ir šķīrušies, viņš dzīvo kopā ar māti. Nelielo ienākumu dēļ viņam ir piešķirtas brīvpusdienas. Jau divus gadus Uģis dzīvo bailēs no klasesbiedriem – Didža un Kristapa. Abiem puikām ir turīgi vecāki, pie tam Didzis ir skolotājas dēls. Abi puīši jau sen ir izvēlējušies Uģi par savu upuri. Viņi regulāri izsmej Uģi, vienmēr atrod, kur aizrādīt. Visnepatīkamākie ir brīži, kas ir saistīti ar finansiāliem līdzekļiem, kā braukšana ekskursijā, jaunu grāmatu iegāde, nemaz nerunājot par jauniem sporta apaviem. Tad ir jāprasa nauda mātei, bet Uģis zina, ka naudas viņiem jau tā ir maz. Stāstīt mammai par savu pazemojumu ir grūti, sūdzēties skolotājai – jauns pazemojums!

- Ko jūs klasē varētu darīt, lai šāda situācija nerastos?
- Kā, jūsuprāt, jūtas Uģis?

Vēl šīs situācijas iespējams analizēt, piedāvājot katrai grupai pat divas vienādas situācijas, katra grupa tās izspēlēs atšķirīgi, un arī situācijas analīzē un diskusijās atklāsies dažādi viedokļi.

3. Lai iegūtu atgriezenisko saiti no skolēniem pēc situāciju izspēles un diskusijā izteiktajām atziņām, piedāvāju skolēniem aktivitāti „1 X 2 X 4”

Mērķis

- Apspriest jautājumu, problēmu, jēdzienu no dažādām pozīcijām.
- Apvienot individuālo ar grupas darbu.
- Attīstīt audzēkņu prasmi pieņemt grupas lēmumu.

Darba gaita

1. Katram dalībniekam dažu minūšu laikā jāpadomā par piedāvāto apgalvojumu un jāpieraksta savs atbildes variants apgalvojumiem.
2. Dalībnieki apvienojas pāros, lai viņi, pamatojoties uz individuālajiem formulējumiem, izstrādātu un pierakstītu tādu kopīgu atbildi, kas apmierinātu abus partnerus.
3. Katri divi pāri apvienojas mazās grupās pa četriem cilvēkiem katrā un no diviem apgalvojumiem veido vienu, ko pieņem katrs šīs grupas dalībnieks, iegūto rezultātu pieraksta ar marķieri uz lielas papīra lapas.
4. Katra grupa prezentē savu veikumu.

Apgalvojumi

1. **Bērni/jaunieši bieži nestāsta citiem, piemēram, vecākiem, ka viņi skolā cieš no vardarbības.**
2. **No vienaudžu vardarbības cietis bērns bieži vien pats kļūst par varmāku.**
3. **No vienaudžu vardarbības var ciest ikviens bērns/jaunietis.**
4. **Vienaudžu vardarbība ir tikai fizisks pāridarījums.**
5. **Jaunietis, kas cieš no vienaudžu vardarbības, jūtas vainīgs un bezpalīdzīgs.**

6. Ja par vienaudžu vardarbību nerunā, ar laiku sekas pāriet pašas no sevis.
 7. Biežāk zēni izturas vardarbīgi pret citiem.
 8. Stiprs cilvēks pats tiks galā ar visām grūtībām, un viņam nav vajadzīga īpaša palīdzība.

4. Lai saliedētu skolēnus, rosinātu viņus pozitīvām emocijām, aktivizētu saskarsmes iemaņas, piedāvāju uzspēlēt spēli „**Kuģis starp klintīm**”.

Spēles instrukcija.

„Lūdzu, piecelieties un izveidojiet lielu apli! Visi, kas veido apli, būs krasts. Jums jāsadodas rokās. Aplā vidū ir jūra. Tā ir ļoti bīstama, jo tajā atrodas vairākas klintis. Šīs klintis izveidosim no krēsliem. Viens no jums būs kuģis, bet cits – kuģa kapteinis. „Kuģim aizsiesim acis, bet kapteinis to vadīs tikai ar vārdu palīdzību. Viņam būs jāvada kuģis tā, lai tas neuzskrietu ne uz vienu no klintīm. Ikviens no jums var tagad pateikt: „Es vēlos būt kuģis”. Šeit sākas ceļojums. Tam, kurš ir kuģis, jāpalūdz kādu no jums kļūt par kapteini, lai vadītu kuģi caur klintīm. Tagad aizsiesim „kuģim” acis.

Vēl jānoskaidro, no kuras ostas kuģis dosies ceļojumā. Ikviens no jauniešiem, kurš veido „krastu”, var pateikt: „Lai kuģis peld pie manis”. Tagad četri var pateikt: „Mēs gribam būt klintis”. Šie jaunieši iznāk aplī ar saviem krēsliem un izveido tādas klintis, caur kurām kuģim varētu būt diezgan sarežģīti tikt cauri.

Skolotājs palīdz „klingtīm” izveidot ar mēru sarežģītus šķēršļus – tādas, lai nedaudz apgrūtinātu „kuģa” un „kapteiņa” darbu, bet lai nepadarītu uzdevumu neizpildāmu. Var regulēt klinšu daudzumu atkarībā no jauniešu vecuma. Var dot iespēju „kuģim” un „kapteinim” nolemt, cik klintis viņi gribētu pārvarēt. Iespēja pašiem vadīt spēli ir lieliska motivācija. „Klintis” paliek sēdēt uz krēsliem aplā vidū, bet pēc tam pastāstīs, vai kuģis tās aizskāra. Kapteinim kuģis jāvada ļoti uzmanīgi, sakot, kur jāpeld. Viņš var dot, piemēram, tādas komandas: „Pasper divus soliņus uz priekšu, izdari vēl vienu soli uz priekšu, apstājies, pagriezies pa labi utt.” Kad „kuģis” būs sasniedzis ceļojuma galamērķi, „ostai” jāsaka: „Tu esi sasniedzis mērķi” un priecīgi jāapsveic, un jāapkampj.

Spēles analīze –

- Kā Tu juties, kad biji kuģis?
- Vai Tu juties droši ar savu kapteini?
- Ko nākošo reizi savādāk Tavam kapteinim vajadzētu darīt?
- Kas bija pats grūtākais Tev kā kapteinim?
- Cik bieži Tavs kuģis uzlidoja uz klintīm?
- Vai klintis bija „godīgi šķēršļi”?
- Kā Tu juties, kad biji klints un kuģis pagāja pavisam tuvu garām?

Izmantotā literatūra

1. Andersone, I., Ausekle, I., Beināre, D. Skolas loma darbā ar mobingu. – Rīga: Rīgas Domes Izglītības, jaunatnes un sporta departaments, 2005.
2. Ose, L., Starpkultūru izglītības praktisko iemaņu attīstīšana. Tālākizglītības materiāls skolotājiem, kas darbā saskaras ar migrācijas procesiem un migrantu pieredzi. – Rīga: Sabiedriskās politikas centrs Providus, 2010.
3. Starpkultūru izglītība un antidiskriminācijas audzināšana. Rokasgrāmata skolotājiem. – Izdevējs nav norādīts.
4. Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā., Metodiskais materiāls., Rīga, VIS, 2013

Anketa skolas vadībai skolas un klases situācijas analīzei

Kāda ir situācija mūsu skolā?

Pozitīva skolas vide	Jā	Nē
1. Skolēniem ir papildu iespējas būt nodarbinātiem starpbrižu laikā		
2. Skolēniem ir sava atpūtas telpa		
3. Skolēni tiek iesaistīti skolas vides veidošanā		
4. Skolēni tiek iesaistīti ārpusklašu aktivitāšu izvēlē		
5. Tiek piedāvātas ārpusklašu aktivitātes		
6. Skolas telpas ir interesantas un stimulējošas		
7. Tiek organizētas aktivitātes ar mērķi veicināt skolēnu un skolotāju komunikāciju		
8. Skolēnu darbs tiek organizēts komandās		

Mobinga rašanās novēršana	Jā	Nē
1. Skolēniem ir informācija par mobingu, tā sekām		
2. Tiek organizētas audzināšanas stundas, lai veicinātu savstarpējo saskarsmi		
3. Tiek organizētas aktivitātes ar mērķi izglītēt skolēnus par mobingu		
4. Skolotājiem ir pieejama informācija par mobingu		
5. Vecāki ir informēti par mobingu, tā pazīmēm, skolas lomu		
6. Vietās, kur atrodas bērni, atrodas arī kāds pieaugušais		
7. Tiek veiktas aktivitātes, lai integrētu jaunus klasesbiedrus klasē		
8. Netiek pieļauta skolēnu pašu dalīšanās grupās		
9. Skolēni ir izstrādājuši uzvedības/ diskusiju principus		

Mobinga atklāšana	Jā	Nē
1. Skolēns zina, kādos gadījumos viņam ir jāgriežas pēc palīdzības		
2. Skolēns zina, pie kā viņš/ viņa var griezties pēc palīdzības		
3. Tiek veiktas aptaujas par mobinga situāciju skolā/ klasēs		
4. Skolotājs spēj atpazīt mobinga pazīmes		
5. Vecāki spēj atpazīt mobinga pazīmes		

Darbs ar akūto mobingu	Jā	Nē
1. Skolai ir plāns, kā strādāt ar akūtajiem mobinga gadījumiem		
2. Skolā ir cilvēks, kas palīdz risināt mobinga gadījumus		
3. Skolotāji zina, kā rīkoties, ja ir novērots mobings skolēnu vidū		
4. Skolā ir telpa, kurā var veikt sarunas, pārrunas		
5. Skola iesaista psihologu, sociālo darbinieku un policiju akūtu situāciju risināšanā		

Kā Tu jūties skolā?

Anketas mērķis ir apzināt, kā Tu jūties savā klasē un kādas ir Tavas attiecības ar citiem klasesbiedriem. Lūdzu, atbildi uz jautājumiem godīgi. Aptauja ir anonīma, tādēļ nenorādi savu vārdu!

1. Kā Tu jūties savā klases kolektīvā?

- a) ļoti slikti
- b) slikti
- c) ne visai labi
- d) labi
- e) ļoti labi

2. Vai Tu ar prieku ej uz skolu?

- a) nekad
- b) reti
- c) dažreiz
- d) bieži
- e) vienmēr

3. Vai Tu jūties droši savā skolā un klasē?

- a) nekad
- b) reti
- c) dažreiz
- d) bieži
- e) vienmēr

4. Vai Tu mēdz izjust bailes no kāda/ - iem klasesbiedra/ - iem?

- a) nekad
- b) reti
- c) dažreiz
- d) bieži
- e) vienmēr

5. Vai Tu mēdz justies vientuļš/ atstumts no klases kolektīva?

- a) nekad
- b) reti
- c) dažreiz
- d) bieži
- e) vienmēr

6. Vai Tavā klasē ir skolēni (kaut vai viens), kuru citi klasesbiedri

- a) apsaukā
- b) sit
- c) izsmej
- d) ignorē
- e) grūsta
- f) atstumj
- g) aprunā
- h) izjoko
- i) ņirgājas

7. Vai klasesbiedri Tevi mēdz grūstīt, iekautīt, kniebt vai darīt cita veida fiziskas sāpes?

- a) nekad
- b) reti
- c) dažreiz
- d) bieži
- e) vienmēr

8. Vai Tu mēdz grūstīt, sist vai fiziski darīt pāri kādam klasesbiedram?

- a) nekad
- b) reti
- c) dažreiz
- d) bieži
- e) vienmēr

9. Vai klasesbiedri Tevi mēdz apsaukāt, izsmiet, ļauni izjokot?

- a) nekad
- b) reti
- c) dažreiz
- d) bieži
- e) vienmēr

10. Vai Tu mēdz kādu no saviem klasesbiedriem apsaukāt un izsmiet?

- a) nekad
- b) reti
- c) dažreiz
- d) bieži
- e) vienmēr

11. Kur Tu meklē palīdzību, ja kāds Tev dara pāri?

- a) nekur
- b) pie vecākiem
- c) pie draugiem
- d) pie audzinātāja
- e) cita persona _____
- f) nav neviena, kam uzticēties

12. Cik skolēniem Tavā klasē citi klasesbiedri dara pāri (fiziski, vārdiski)?

- a) nevienam
- b) vienam
- c) 2 - 3
- d) vairāk kā 3

13. Kur visbiežāk tiek darīts pāri klasesbiedriem?

- a) klasē
- b) gaitenī
- c) pie skolas ēkas
- d) ēdnīcā
- e) garderobē
- f) ārpus skolas teritorijas