



Sveika/s, mamma/tēti!


Jūsu skola ir 1 no 237 izglītības iestādēm Latvijā, kas šajā mācību gadā sadarbojas ar sociālo projektu Neklusē. Neklusē mērķis ir mazināt mobingu Latvijas skolās, nodrošinot skolām bezmaksas risinājumus mobinga mazināšanai. Aicinām Jūs iepazīties un piedalīties sociālā projekta Neklusē aktivitātēs, jo, lai izveidotu cieņpilnāku vidi un mazinātu mobingu, ir svarīga gan skolas personāla, gan vecāku, gan skolēnu iesaistē un sadarbība.

Kāda ir situācija Latvijā? Kas ir mobings un kādas ir sekas?

Latvija ir 1.vietā OECD valstīs pēc mobinga līmeņa Latvijas skolās - 35% skolēnu ir cietuši no mobinga. Mobings ir atkārtota, mērķtiecīga rīcība bērnu vidū grupā, lai pazemotu vienu vai vairākus bērnus, nodarot fizisku kaitējumu vai ietekmējot emocionāli (apsaukāšana, ignorēšana, neiekļaušana grupā, pazemošana internetā). Mobings vienlīdz negatīvi ietekmē visus iesaistītos – cietušos, pāridarītājus un vērotājus. Ja klasē notiek mobings, tad visiem skolēniem ir lielāka iespēja saskarties ar dažādām problēmām – sliktākām atzīmēm, mentālās veselības grūtībām, trauksmi, sliktu noskaņojumu vai nomāktu garastāvokli, kā arī zemākas atzīmes. Turklāt, ja kādam dara pāri, tad vienmēr pastāv reāls traumu un pat pašnāvību risks.

Kādi risinājumi skolai ir pieejami Neklusē projekta ietvaros?

 <p>Aptaujas situācijas izprašanai</p>	<p>Aptaujas skolēniem, vecākiem un skolas personālam. Lai labāk izprastu situāciju skolā, šī mācību gada sākumā saņemsiet uzaicinājumu piedalīties aptaujā un atklāti atbildēt par mobingu skolas vidē, kā arī to, vai zināt, ko darīt, ja Jūsu bērns ir iesaistīts mobingā.</p>
 <p>Metodika mobinga mazināšanai</p>	<p>Klases audzināšanas stundas. Klašu audzinātājiem ir pieejama mācību metodika klases audzināšanas stundām par mobingu un tā prevenciju, kuras mērķis ir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • agrīni identificēt un risināt situācijas, kuras, ja tās ignorē, var pāraugt par mobingu; • veidot vidi atbalstošu, cieņpilnu un tolerantu sociāli emocionālo vidi klasē; • veicināt spēju skolēniem atpazīt mobingu, rīkoties, lai to pārtrauktu un nepieļautu, vērsties pēc palīdzības pie uzticamiem un drošiem pieaugušajiem. <p>Aicinām klašu audzinātājus un vecākus izskatīt mācību metodiku un izvēlēties tēmas un aktivitātes, ko izmantosiet klases audzināšanas stundās saviem skolēniem vai pārrunāšanai ģimenē. Mācību metodika sākumskolai, pamatskolai un vidusskolai pieejama: https://nekluse.lv/macibu-metodika-mobinga-mazinasanai/</p>

 <p>Sarunas vecākiem</p>	<p>Pasākumi skolēniem un vecākiem. Kopā ar psihoterapeitiem un psihologiem rīkosiem tiešsaistes pasākumus skolēniem un vecākiem, lai runātu par to, kas ir mobings, kā rīkoties mobinga situācijās skolēniem, kā vecākiem, kā to preventīvi novērst.</p>
--	---

		
<p>13.septembrī un ierakstā 19.00-20.00 Neklusē pasākums vecākiem - kas ir mobings? Kā atpazīt? Kā rīkoties vecākiem? https://www.youtube.com/watch?v=UcE0mpiSjLk</p>	<p>17.oktobrī un ierakstā 19.00-20.00 Saruna ar Dr. Lauru Valaini par mobingu un tā prevenciju sākumskolā https://www.youtube.com/watch?v=D_zp_42d774</p>	<p>24.oktobrī un ierakstā 19.00-20.00 Saruna ar Dr. Lauru Valaini par mobingu un tā prevenciju pamatskolā un vidusskolā https://www.youtube.com/watch?v=AbprGnzf2AI</p>

Uzziniet vairāk par sociālo projektu Neklusē: [mājaslapā](#), [facebook](#), [instagram](#), [youtube](#)

Cieņā,

Sociālā projekta Neklusē komanda - Marika Andžāne, Laura Noor, Ance Kancere