

Seminārs

LAUZT ROBEŽAS – MEKLĒT IDENTITĀTES

2022. gada 8. decembris

"Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi!"



IESKATIES ACĪS!
Ņirgāšanās ≠ smieklīgi



**No Ņirgāšanās cieš visi.
Mēs varam to izbeigt!**

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Viens no emocionālās vardarbības veidiem, kas spēj ietekmēt jauniešu psihi un atstāt tālejošas sekas veselīgai pusaudža attīstībai, ir Ņirgāšanās jeb mobings izglītības vidē.

www.esparveselibu.lv

"Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi!"



IESKATIES ACĪS!
Ņirgāšanās ≠ smieklīgi



**No Ņirgāšanās cieš visi.
Mēs varam to izbeigt!**

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020   EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Kampaņas "Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi!" laikā sadarbībā ar jomas ekspertiem ir izstrādāti praktiski un informatīvi materiāli pusaudžiem, viņu vecākiem, skolotājiem un skolu vadībai, kā arī īstenotas reklāmas aktivitātes televīzijā, vidē, radio, drukātajos un digitālajos medijos.

www.esparveselibu.lv

"Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi!"



IESKATIES ACĪS!
Ņirgāšanās ≠ smieklīgi

 **No Ņirgāšanās cieš visi.
Mēs varam to izbeigt!**

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020   EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Aptaujas dati par pirmo kampaņas posmu liecina, ka starp vecākiem, kuri audzina 7-15 gadus vecus bērnus, 76% vecāku snieguši atbildi, ka kampaņa rosinājusi viņus uzzināt vairāk par savstarpējo attiecību klimatu skolā, 73% vecāku pievērsuši lielāku uzmanību savu bērnu labsajūtai skolā, bet 53% – kampaņas iespaidā apsprieduši pusaudžu Ņirgāšanās tematu ar saviem bērniem.

www.esparveselibu.lv

Pirmās psiholoģiskās palīdzības rokasgrāmata



Infografikas

Kampaņa "Ieskaties acīs"

[IeskatiesAcis_Facebook](#) (esparveselibu.lv)

[IeskatiesAcis_Facebook_2](#) (esparveselibu.lv)

Plakāti

[Ņirgāšanās plakāts ok](#) (esparveselibu.lv)

[Klases apņemšanās](#) (esparveselibu.lv)

[Skolas apņemšanās](#) (esparveselibu.lv)

ATĀ ņirgāšanās materiāli

[Materiāla izklāsts pusaudžiem \(esparveselibu.lv\)](#)

[Materiāla izklāsts vecākiem \(esparveselibu.lv\)](#)

[Materiāla izklāsts pedagogiem \(esparveselibu.lv\)](#)

Digitālais kurss

Nils Konstantinovs: [Kā novērst pusaudžu ņirgāšanos?](#)

Kursā ir apkopoti praktiski izmantojami rīcības algoritmi un instrumenti ņirgāšanās situāciju atpazīšanai, novēršanai un saziņai ar bērnu vecākiem.

Filma par pusaudžu ņirgāšanos

Veselības ministrija kopā ar ekspertiem izstrādājusi mācību filmu pusaudžiem, kas skolotājiem palīdzēs darbā ar ņirgāšanās problemātikas risināšanu. Filmā ar praktiskām situāciju izspēlēm un eksperta komentāriem ir skaidrota ņirgāšanās būtība, pazīmes, sekas, kā arī piedāvāti rīcības principi gadījumos, kad pusaudži saskaras ar ņirgāšanās situācijām.

Mācību filma tapusi kampaņas "Ieskaties acīs! ņirgāšanās - nav smieklīgi!" ietvaros.

Video simulācija ar praktiskiem ieteikumiem

Veselības ministrija informatīvajā kampaņā "Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi!" kopā ar jomas ekspertiem ir izstrādājusi video simulāciju pusaudžu vecākiem ar mērķi sniegt praktiskus ieteikumus Ņirgāšanās mazināšanai. Video simulācija ir veidota kā interaktīvs atbalsta rīks, kurā ir apkopoti un skaidroti būtiskākie pusaudžu Ņirgāšanās aspekti, kā arī sniegti praktiski izmantojami ieteikumi Ņirgāšanās situāciju atpazīšanai, novēršanai un saziņai ar pedagogiem.

Lai noskaidrotu, vai video simulācijas saturs atbilst vecāku vajadzībām, pēc izstrādes tas tika pilotēts 30 pusaudžu vecākiem. Viņi video simulāciju atzina par noderīgu un ieteiktu to izmantot arī citiem vecākiem.

Mācību filma tapusi kampaņas "Ieskaties acīs! Ņirgāšanās – nav smieklīgi!" ietvaros.

Paldies!

APTURI ŅIRGĀŠANOS!

KĀ ATPAZĪT ŅIRGĀŠANOS?
Tā ir **netaisnīga** – ņirgāsies par to, kurš nespēj vai neprot sevi aizstāvēt.
Tā **atkārtojas** ilgākā laika periodā.
Tā ir **tiša** un īstenota ar nodomu – lai pazemotu vai liktu citam justies slikti.

grūstīšana
apmelošana
lebledēšana
mantu bojāšana
sīšana
ignorēšana
baumošana
aizvainošana
apsaukšana

ATĀ ŅIRGĀŠANĀS!

ATTIECĪBAS – VEIDO un uzturi LABAS ATTIECĪBAS klasē un skolā!
TEHNIKAS – APĢŪSTI pirmo PSIHOLOĢISKO PALĪDZĪBU, vairāk meklē <https://ej.uz/pirmapsihologiskapalidziba> un ieskatiesacis.lv
ĀTRI RIKOJIES un NOVĒRS ŅIRGĀŠANOS!

SŪTI SARKANO SIGNĀLU!
ZIŅO!

Vērsies pie: Skolotāja/skolas psihologa
IZSTĀSTI NOTIKUŠO: **KAS? KAD? KUR?**
Nosūti Whatsapp ziņu vai SMS uz: kontakttālrunis

ATCERIES:
ziņot par ņirgāšanos **NENOZĪMĒ SŪDZĒTIES!**
Tā Tu palidzi šo problēmu novērst un rūpējies par sevi un citiem, jo ņirgāšanās – nav smieklīg!

PIEMĒRS

NACIONĀLAIS ATĪSTĪBAS PLĀNS 2020
EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais fonds