

## Kas ir mobings?

---

Mobings ir vārds, kas aizgūts no angļu valodas vārda *bullying* jeb *to mob* - uzbrukt barā, indēt. Mobingu mēdz dēvēt arī **par vienaudžu savstarpējo vardarbību**. Mobings ir agresīva uzvedība, kas citiem nodara:

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

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

Mobings rodas grupā, kur bērni ir savstarpēji saistīti, piemēram, skolas klasē, pagalmā, pulciņos.

Mobings ir saistīts ar **atšķirīgām varas pozīcijām**, to vienmēr dara **ar nolūku** un tas **nav vienas reizes notikums**, bet gan rīcība, kas **atkārtojas**.

## Mobinga veidi

---

Ir dažādi mobinga veidi, un visi ir vienlīdz sāpīgi un pazemojoši.

### Fizisks mobings

Visas darbības, kas saistītas ar spēka pielietošanu pret otru cilvēku – fiziska iespaidošana, sišana, iekauššana, personīgo mantu iznīcināšana, kniebšana, grūstīšana. Šis mobinga veids sastopams visās vecuma grupās. Zēni vairāk pielieto fizisku vardarbību, nekā meitenes.

### Verbāls mobings

Vārdiska pazemošana, apsmiešana, izjokošana, aprunāšana, iebiedēšana. Tie ir vārdi, ko kāds bērns izsaka citam ar mērķi pazemot, izsmiet vai izjokot. Verbālais mobings notiek arī ar žestiem, ar mīmiku, sejas izteiksmēm, saskatīšanos, sasmaidīšanos. Tas ir visvienkāršākais veids, kā darīt pāri citam - ātri un precīzi un arī tad, ja bērna vai pusaudža rīcībā ir maz laika. Tā sekas var būt postošākas par fizisku mobingu, jo rētas nav redzamas. Sastopams visās vecuma grupās.

### Izstumšanas jeb klusuma mobings

Cilvēks tiek izstumts no grupas, ignorēts, izolēts. Tas notiek tad, kad kādu no klases atstumj, ar viņu neviens nerunā, nevēlas draudzēties, apietas tā, it kā viņa/as nebūtu. Šis mobinga veids ir sastopams starp vecākiem bērniem, biežāk starp meitenēm. Vispostošākais šī mobinga veida efekts ir tas, ka vienaudžu grupa atraida brīdī, kad bērnam attiecības ar vienaudžiem ir vissvarīgākās.

### Mobings, izmantojot modernās tehnoloģijas

Šis mobinga veids ir salīdzinoši jauns fenomens un sāka izpausties, attīstoties modernajām komunikāciju tehnoloģijām. Ar e-pasta, sociālo tīklu, interneta tērzētavām un mobilajiem tālruniem ar fotografēšanas/filmēšanas funkciju tiek izplatīti attēli un/vai ziņas, kas sāpina. Izmantojot šīs tehnoloģijas, pāridarītāji savus upurus var pazemot, kad vien vēlas, publiski un ātri.

## Kā un kāpēc rodas mobings?

---

Mobings ir **cīņa par varu** un **statusu** kolektīvā. Tas tiek iegūts uz citu bērnu rēķina.

### Faktori, kas paaugstina risku kļūt par mobinga upuri:

- atšķirīgs ārējais izskats,
- jūtīgāks, klusāks, kautrīgāks un mierīgāks temperaments,
- zema pašcieņa,
- nespēja noteikt robežas,
- sociālā izolētība, maz draugu,
- fiziski vājāks/a,
- kādas īpašās vajadzības vai invaliditāte.

### Pāridarītājiem biežāk novērojama:

- agresīva izturēšanās pret apkārtējiem – gan pieaugušajiem, gan vienaudžiem,

- pozitīva attieksme pret vardarbību (fiziska spēka pielietošana, sišana, grūšana, reti izjūt bailes vai nedrošību),
- vajadzība dominēt (valdīt) pār citiem cilvēkiem, ieņemt līdera pozīcijas, klasesbiedru vidū būt populārākam nekā upuris,
- augstprātība.

## Kādas ir mobinga sekas?

Sekas, ko rada mobings, var iespaidot bērna dzīves uztveri, attīstību un personības veidošanos. Tās, galvenokārt, izraisa psiholoģiskas un emocionālas problēmas, bet mobinga sekas var būt arī fiziski miesas bojājumi un traumas.

Bērniem, mobinga upuriem, ir vairāk negatīvu domu un sajūtu par sevi nekā bērniem, kas nav to izjutuši. Mobinga upuri vainu meklē sevī, kā dēļ šiem bērniem rodas vainas apziņa un ir zems pašvērtējums. Sajūta, ka „ar mani kaut kas nav kārtībā” un „es nevienam neesmu vajadzīgs”, var atstāt sekas nākotnē.

Šie bērni ieraujas sevī, pavada laiku vienatnē, un tas var iespaidot viņu komunikācijas (saskarsmes grūtības) spēju veidošanos ar citiem cilvēkiem. Viņi bieži izjūt bailes no kārtējā pazemojuma. Tas, protams, negatīvi iespaido koncentrēšanās spēju, un bērniem var pazemināties sekmes mācībās. Tieši mobinga dēļ bērni var sākt kavēt stundas un neapmeklēt skolu. Var parādīties galvas sāpes vai kādas citas sāpes, ko izraisa stress un nervu spriedze (fiziskie simptomi). Cilvēkiem, kuri izjūt mobingu, var būt izteikta nervozitāte, kā arī problēmas iemigt.

Saskaroties ar mobingu, veidojas arī bērna priekšstatī par apkārtējo pasauli un cilvēku savstarpējām attiecībām. Viņi var izjust neuzticību pret apkārtējiem cilvēkiem, tāpēc nākotnē var rasties problēmas, veidojot attiecības ar līdzcivīkiem.

Izjutot mobingu ilgākā laika posmā, upuriem var rasties depresija. Negatīvās emocijas, grūtības sevi pasargāt un atbalsta trūkums var izraisīt bērnos domas par pašnāvību vai pat pašnāvības mēģinājumus.

## Kāda ir skolotāja, skolēna un vecāku loma?

**Skolotāja loma.** Lai mazinātu un novērstu mobingu skolā, ir būtiski, lai skolotāji sistemātiski, skaidri un stingri, jebkurā brīdī un vietā, kur tas tiek novērots, norādītu savu un skolas attieksmi pret mobingu. Skolotājiem jābūt kā pozitīvam piemēram, kas veicina iekļaušanos un saprotošas vides veidošanos, to demonstrējot attiecībās ar citiem kolēģiem un vecākiem. Skolotāja loma ir novērst mobinga rašanos, atklāt un risināt gadījumus, kad veidojas mobings. Skolotājiem jāzina, kā rīkoties, kad ir novērotas mobinga pazīmes. Dažkārt ir situācijas, kurās skolotājs neapzinās, ka pats veicina mobingu pret kādu no bērniem.

**Skolēna loma.** Skolēniem jāzina, kas ir mobings, kādēļ tas nav akceptējams un ka šāda veida darbība skolā nav pieņemama. Bērnam jāzina, kā rīkoties, ja viņš ir novērojis mobingu savā klasē vai skolā, vai pats ir nokļuvis upura lomā.

**Vecāku loma.** Vecākiem jāpalīdz skolotājiem radīt bērnos izpratni par savstarpējām attiecībām un toleranci. Vecākiem ir jāzina, kādas ir mobinga pazīmes un kā var palīdzēt savam bērnam.

### Materiāli lejuplādēšanai:

[http://www.dzimba.lv/lielas\\_dzives\\_skola/materiali.php](http://www.dzimba.lv/lielas_dzives_skola/materiali.php)

#### Izmantotā literatūra:

Andersons, I., Beināre, D., Ausekle, G. (2005). *Skolas loma darbā ar mobingu*. Rīga: Rīgas domes Izglītības un jaunatnes sporta departaments, 63 lpp.  
 Mona O`Mūra, Stīvens Džeimss Mintons, G. (2010). *Kā novērst vardarbību skolās*. Rīga: Zvaigzne ABC, 112 lpp.  
 Povilaitis, R., Smilte Jasiūne, J., u.c. (2008). *Skola bez terora*. Rīga: AS Paraugtipogrāfija, 75 lpp.