



Kas ir vienaudžu vardarbība?

Publicēts: 25.11.2020.

Skolā nevienam nav svešas situācijas, kad bērni un jaunieši ir neiecietīgi viens pret otru. Skolēni mēdz nežēlīgi un agresīvi risināt savstarpējos konfliktus un nesaskaņas. Galvenokārt var runāt par četrām vienaudžu vardarbības formām:

Fiziska-visas darbības, kur mērķis ir nodarīt sāpes - grūstīšana, sišana, klupināšana u.c. darbības

Verbāla- vārdiski izteikumi ar mērķi sāpināt aizskart- apsaukāšana, ļauna izjokošana, apsmiešana.

Emocionāla- izslēgšana no grupas, draudu izteikšana.

Seksuāla- kad bērni un jaunieši tiek piespiesti iesaistīties seksuālās darbībās

Kāpēc tā notiek? Visbiežāk vardarbībai tiek pakļauti tādi bērni, kuri ir atšķirīgi no lielākā vairuma gan ar savu izskatu, gan savām domām un attieksmi. Taču tie, kuri ir vardarbīgi, visbiežāk paši mēdz pārdzīvot neiecietīgu attieksmi pret sevi mājās. Lai nenokļūtu tādā pašā lomā skolā, viņi izvēlas darīt pāri citiem un uzņemties „vadītāja” lomu. Kā arī bieži ir tā, ka piederēt grupai vari tikai tad, kad dara kādam pāri. Bieži no vardarbības cieš arī skolēni, kas nav tieši iesaistīti vienaudžu vardarbībā, bet redz visu notiekošo. Ar laiku šādi bērni paši kļūst vardarbīgi pret citiem, lai nenokļūtu upura lomā.

Ko darīt, ja esi cietis no vardarbības?

Par to nav jākaunas. Tā nav tava vaina, ka esi kļuvis par vardarbības upuri. Ir svarīgi meklēt palīdzību. Neviens nav pelnījis šādu attieksmi pret sevi.

Padomā, vai ir kāds ar kuru Tu vari runāt par notikušo. Vai ir kāds draugs vai ģimenes loceklis, kuram Tu uzticies? Pastāsti par to, kas notika un kā Tev tas liek justies. Varbūt kopīgi varēsiet izdomāt kā vajadzētu rīkoties tālāk.

Pastāsti par notikušo skolotājam, jo tā ir iespēja noskaidrot, kā skolā Tev varētu palīdzēt.

Dažreiz ir tā, ka pasakot to kādam, patiesībā nekas nemainās un nākamajā reizē tu zaudē ticību, ka Tev varētu kāds palīdzēt un Tu padodies. Padomā, varbūt ir kāds cits cilvēks, kuram Tu uzticies.

Ir svarīgi justies droši. Kā Tu sevi vari pasargāt no vardarbības? Tu vari palūgt lai kāds Tevi pavada mājās no skolas, lai kāds ir kopā ar Tevi.

Tu vari zvanīt uz Uzticības Tālruni lai runātu par to, kas ir noticis. Tev būs iespēja kopā ar konsultantu padomāt par citiem variantiem, kā rīkoties šajā situācijā.

Kā rīkoties, ja redzi, ka pret kādu tiek vērstā vardarbība?

Ja vardarbība tiek vērstā pret kādu Tev tuvu cilvēku, Tu vari viņam pateikt, ka Tu redzēji, kas notika, un ka jūties norūpējies par viņu.

Jautā draugam vai viņš būtu gatavs ar kādu par to runāt. Vari piedāvāt būt kopā ar šo cilvēku, tad kad viņš to kādam stāstīs.

Ja cietušais negrib vai baidās par kādam nevienam stāstīt, padomā par to, kam un kā tu vari to pastāstīt.

Ja tev šķiet, ka skolā notiek ļoti daudz vardarbības, iespējams, skolotājs par to nezina. Ja tu gribi lai, skolotāji palīdz, tev par to viņiem ir jāpastāsta.

Tu vari klasē ierosināt diskusiju par to, kā cīnīties pret vienaudžu vardarbību skolā. Varbūt tavas skolas psihologs varētu palīdzēt vadīt šādu diskusiju.

Ja pats esi varmācīgs pret citiem?

Pat tad, ja Tu domā, ka aizskar kādu tikai pa jokam, Tavi joki var būt nepatīkami un tas, kuru tu izjoko var justies nobijies un apjucis.

Bieži tie bērni, kuri ir vardarbīgi pret citiem nav apmierināti ar kaut ko paši savā dzīvē. Iespējams, ka tev gribas izdarīt pāri kādam citam, cerot, ka tas mazinās Tavas dusmas un sāpes. Ja esi nomākts un dusmīgs, runā par to, neizgāz savas dusmas uz kādu citu.

Lai arī tev šķiet, ka tas ir ļoti grūti, tu vari izmainīt savu rīcību. Parunā ar kādu, kuram uzticies, pastāsti par to, kā jūties.

Esot vardarbīgs pret citiem, tu pats vari radīt sev daudz nepatīkšanu.

<https://www.bti.gov.lv/lv/kas-ir-vienaudzu-vardarbiba>