RĪGAS 63.
PAMATSKOLA

Rīgas 63.pamatskolas

VARDARBĪBAS PREVENCIJAS UN MAZINĀŠANAS sistēma

Iekļauti: sistēmas apraksts, rīcības algoritmi, veidlapas, gada plāns, aptaujas, monitoringa rīki un informatīvie materiāli.

Apstiprināts ar 21.09.2026. direktora rīkojumu Nr. PS63-26-61-rs

Atbildīgā persona par sistēmas koordinēšanu: Jeļena Dubro

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

Saturs

1. Vardarbības prevencijas un mazināšanas sistēma.
2. Rīcības algoritmi vardarbības gadījumos.
3. Vardarbības gadījuma dokumentēšanas veidlapas.
4. Vardarbības prevencijas un mazināšanas plāns 2026./2027. m.g.
5. Skolēnu aptaujas par drošību un vardarbību (1.-3., 4.-6., 7.-9. klase).
6. Pedagogu un vecāku aptaujas.
7. Monitoringa un rezultatīvo rādītāju sistēma
8. Klases stundu programma.
9. Materiāli pedagogiem.
10. Materiāli skolēniem un vecākiem.
11. Pašvērtējuma kontrolsaraksts.

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

Vardarbības prevencijas un mazināšanas sistēma

Dokumentu pakete izstrādāta kā skolas iekšējā sistēma, ņemot vērā 2026. gada septembrī spēkā esošo Latvijas regulējumu un valsts institūciju metodiskos materiālus.

- LR Izglītības likums, tostarp 2026. gada grozījumi, kas paredz vardarbības novēršanas un labbūtības veicināšanas pasākumu īstenošanu izglītības iestādēs no 2026. gada 1. septembra.
- Ministru kabineta noteikumi Nr. 474 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos" (aktuālā redakcija).
- Bērnu aizsardzības centra un Izglītības un zinātnes ministrijas "Vardarbības gadījumu risināšanas algoritms izglītības iestādēs" un tā aktuālie papildmateriāli.
- Izglītības un zinātnes ministrijas sadaļa "Drošība izglītības iestādēs", tostarp vispārējie algoritmi vardarbības gadījumiem un vadlīnijas ņirgāšanās mazināšanai.
- Bērnu aizsardzības centra metodiskie materiāli par bērniem ar uzvedības un saskarsmes grūtībām, atbalsta komandas iesaisti un institūciju sadarbību.

1.1. MĒRĶIS

Nodrošināt skolā fiziski un emocionāli drošu, cieņpilnu un iekļaujošu vidi, kurā vardarbības riski tiek savlaicīgi pamanīti, par tiem ir droši ziņots, katrs gadījums tiek izvērtēts un risināts konsekventi, bet pēc intervences tiek nodrošināts atbalsts un pēckontrole.

1.2. PAMATPRINCIPI

- Bērna labākās intereses, drošība un cieņa ir prioritāte.
- Uz katru ziņojumu par iespējamu vardarbību reaģē; ziņotājs netiek sodīts par godprātīgu ziņošanu.
- Rīcība ir samērīga ar risku, vecumu, situācijas smagumu un atkārtošanos.
- Konfidencialitāte tiek ievērota, informāciju nododot tikai tiem, kam tā nepieciešama pienākumu veikšanai.
- Atbalsts tiek plānots gan cietušajam, gan bērnam, kurš īstenojis vardarbīgu uzvedību, kā arī vajadzības gadījumā klasei un darbiniekiem.
- Skola analizē datus un regulāri pilnveido preventīvos pasākumus.

1.3. JĒDZIENI DARBA VAJADZĪBĀM

Jēdziens	Darba definīcija
Vardarbība	Rīcība vai bezdarbība, kas rada vai var radīt fizisku, emocionālu, seksuālu kaitējumu, apdraudējumu vai pazemojumu.
Fiziska vardarbība	Sišana, grūšana, speršana, mantu bojāšana ar mērķi iebiedēt, fiziska ierobežošana vai cita fiziska kaitējuma nodarīšana.

Emocionāla vardarbība	Pazemošana, draudi, apsaukāšana, izolēšana, iebiedēšana, sistemātiska noniecināšana vai cita psiholoģiski kaitējoša rīcība.
Ņirgāšanās / mobings	Atkārtota mērķtiecīga kaitējoša rīcība attiecībās, kurās pastāv spēku nevienlīdzība. Konflikts starp līdzvērtīgiem dalībniekiem pats par sevi nav mobings.
Kibervardarbība	Kaitējoša rīcība digitālajā vidē: pazemojoši ziņojumi, izplatīti attēli/video, izslēgšana, viltus profili, draudi u.c.
Seksuāla vardarbība / aizskaršana	Nevēlama seksuāla rakstura rīcība, pieskārieni, komentāri, spiediens, materiālu izplatīšana vai cita bērna seksuālās neaizskaramības apdraudēšana.
Diskriminējoša vardarbība	Kaitējoša rīcība, kas saistīta ar personas pazīmi vai uztverto piederību un rada pazemojošu, naidīgu vai izslēdzošu vidi.

1.4. ATBILDĪBA

Loma	Galvenā atbildība
Direktors	Apstiprina sistēmu; nosaka atbildīgos; nodrošina tūlītēju drošību; lemj par atbalsta pasākumiem; informē vecākus, dibinātāju un institūcijas normatīvajos aktos noteiktajos gadījumos; uzrauga rezultātus.
Direktora vietnieks / koordinators	Koordinē ziņojumu apriti, gadījumu dokumentēšanu, termiņus un pēckontroli.
Klases audzinātājs	Veic profilaksi, pamana izmaiņas, uzklausa, ziņo, sadarbojas ar ģimeni un atbalsta komandu.
Pedagogs / darbinieks	Nekavējoties pārtrauc apdraudējumu savu pilnvaru robežās, nodrošina drošību, informē atbildīgo personu un fiksē faktus.
Psihologs	Veic psiholoģisko izvērtējumu savas kompetences ietvaros, sniedz atbalstu un rekomendācijas, piedalās pēckontrolē.
Sociālais pedagogs	Izvērtē sociālos riskus, koordinē sadarbību ar ģimeni un ārējiem partneriem, piedalās atbalsta plāna īstenošanā.
Medmāsa	Sniedz pirmo palīdzību, fiksē veselības aspektus savas kompetences ietvaros un rīkojas atbilstoši veselības/drošības kārtībai.
Skolēns	Ievēro cieņpilnas uzvedības noteikumus, ziņo par apdraudējumu sev vai citiem, sadarbojas situācijas risināšanā.
Vecāki / likumiskie pārstāvji	Informē skolu par riskiem, sadarbojas ar skolu, piedalās atbalsta pasākumu īstenošanā.

1.5. SISTĒMAS CIKLS

IZPĒTE → PROFILAKSE → PAMANĪŠANA → ZIŅOŠANA → RISKA NOVĒRTĒŠANA → RĪCĪBA → ATBALSTS → PĒCKONTROLE → DATU ANALĪZE → UZLABOJUMI

1.6. ZIŅOŠANAS KANĀLI

- mutiski jebkuram uzticamam skolas darbiniekam;
- rakstiski klases audzinātājam, vai atbalsta personālam vai vadībai;
- elektroniski: (skolas e-pasts / e-klases kanāls);
- anonīmi: (anketa / ziņošanas kastīte).

Darbinieka uzdevums ir uzklausīt, fiksēt būtiskos faktus un nodot informāciju atbildīgajai personai.

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

2. Rīcības algoritmi vardarbības gadījumos

2.1. UNIVERSĀLAIS ALGORITMS DARBINIEKAM

1. NOVĒRTĒ DROŠĪBU. Ja ir tūlītējs apdraudējums, pārtrauc situāciju savu pilnvaru un drošības robežās, nošķir iesaistītos.
2. NODROŠINI ATBALSTU. Cietušajam nodrošina drošu vietu un pieaugušo. Ja vajadzīgs, sniedz pirmo palīdzību.
3. UZKLAUSI ĪSI UN NEITRĀLI. Neveic izmeklēšanu, neuzdod uzvedinošus jautājumus. Noskaidro: kas notika, kur, kad, kas bija klāt, vai apdraudējums turpinās.
4. ZIŅO. Iespējami īsā laikā informē direktoru; akūtos gadījumos - nekavējoties.
5. FIKSĒ FAKTUS. Aizpildi incidenta sākotnējās fiksācijas veidlapu.
6. IZVĒRTĒ RISKU. Koordinators (vai direktors) kopā ar atbalsta komandu nosaka riska līmeni un turpmāko rīcību.
7. INFORMĒ VECĀKUS un, ja nepieciešams, dibinātāju vai kompetentās institūcijas atbilstoši normatīvajam regulējumam.
8. IZSTRĀDĀ ATBALSTA PLĀNU, ja risks nav vienreizējs vai nepieciešama ilgāka intervence.
9. VEIC PĒCKONTROLI noteiktā datumā un dokumentē, vai vardarbība ir pārtraukta un drošība atjaunota.

2.2. RISKA LĪMEŅI

Līmenis	Pazīmes	Rīcība
A - tūlītējs / augsts	Dzīvības vai veselības apdraudējums; smags fizisks uzbrukums; iespējama seksuāla vardarbība; ieroča/draudu risks; nopietni draudi; atkārtota vardarbība ar būtisku kaitējumu.	Nekavējoties nodrošina drošību; direktors; 112/113 vai cita kompetentā institūcija pēc situācijas; vecāku informēšana, ja tā nepalielina risku; atbalsta plāns un bieža pēckontrole.
B - vidējs	Atkārtota pazemošana, mobings, kibervardarbība, fiziski incidenti bez tūlītēja smaga apdraudējuma, izteikta baiļu/izvairīšanās reakcija.	Tajā pašā dienā informē vadību; izvērtē atbalsta komanda; saziņa ar vecākiem; konkrēts atbalsta un uzvedības plāns; pēckontrole 1-2 nedēļās.
C - zems / agrīns risks	Vienreizējs konflikts vai robežu pārkāpums bez būtiska kaitējuma, tomēr nepieciešama pedagoģiska reakcija.	Pedagoģiska intervence, vienošanās par uzvedību, dokumentēšana atbilstoši skolas kārtībai; atkārtošanās gadījumā paaugstina riska līmeni.

2.3. JA SKOLĒNS ZIŅO PAR VARDARBĪBU

- Nesoli pilnīgu noslēpumu; paskaidro, ka informācija būs jānodod cilvēkiem, kuri palīdzēs nodrošināt drošību.
- Neorganizē tūlītēju cietušā un iespējamā pāridarītāja konfrontāciju vai "izlīgumu", kamēr nav izvērtēta drošība un spēku nevienlīdzība.
- Noskaidro, kas bērnam nepieciešams, lai šodien justos droši.
- Vienojies, kurš pieaugušais un kad ar bērnu sazināsies atkārtoti.

2.4. JA VARDARBĪBU ĪSTENO SKOLĒNS UN APDRAUD DROŠĪBU

Darbinieks iespējami īsā laikā informē vadītāju. Vadība nodrošina drošību un piemēro normatīvajā regulējumā paredzētos pasākumus, noskaidro uzvedības iemeslus, izstrādā konkrētus un izmērāmus turpmākos uzdevumus sadarbībai ar vecākiem un, ja nepieciešams, atbalsta pasākumu plānu.

2.5. JA IR AIZDOMAS PAR DARBINIEKA VARDARBĪBU PRET SKOLĒNU

Ziņojumu nekavējoties nodod direktoram; ja ziņojums attiecas uz direktoru, - dibinātājam vai citai kompetentai institūcijai atbilstoši skolas kārtībai. Skola prioritāri nodrošina bērna drošību, neuzdod bērnam atkārtoti detalizēti pārstāstīt notikušo un neorganizē konfrontāciju. Turpmākā rīcība notiek saskaņā ar spēkā esošo valsts algoritmu un normatīvo regulējumu.

2.6. KIBERVARDARBĪBA

- neprasīt bērnam dzēst pierādījumus pirms nepieciešamās informācijas saglabāšanas;
- fiksēt ekrānuzņēmumus, saites, datumus un platformu, ievērojot datu minimizācijas principu;
- izvērtēt, vai digitālais incidents rada apdraudējumu arī skolas fiziskajā vidē;
- vienoties par drošības pasākumiem un ziņošanu platformai / institūcijām, ja tas nepieciešams.

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

3. Vardarbības gadījuma dokumentēšanas veidlapas

3.1. Sākotnējās fiksācijas veidlapa

Kritērijs	Apraksts/fiksēta informācija
Datums, laiks, vieta	
Ziņojuma saņēmējs	
Iesaistītās personas	
Kas tika novērots / paziņots?	
Vai pastāv tūlītējs apdraudējums?	
Veiktie tūlītējie drošības pasākumi	
Redzami ievainojumi / veselības sūdzības	
Liecinieki / citi informācijas avoti	
Notikums atkārtojas	
Pastāv spēku nevienlīdzība / bērns nespēj sevi aizstāvēt	
Ir fizisks kaitējums vai draudi veselībai/dzīvībai	
Ir seksuāla rakstura elements	
Ir draudi, izspiešana, vajāšana vai pazemojoša materiāla izplatīšana	
Bērns baidās nākt uz skolu / izvairās no konkrētām vietām/personām	
Ir būtiskas emocionālas izmaiņas	
Pastāv risks pēc skolas vai digitālajā vidē	
Vecāku / ģimenes sadarbība ir apgrūtināta	
Nepieciešama ārējo institūciju iesaiste	
Darbinieka vārds, paraksts	

Kopējais riska līmenis: A - augsts/tūlītējs B - vidējs C - zems/agrīns.

Pamatojums: _____

3.3. INDIVIDUĀLAIS DROŠĪBAS UN ATBALSTA PLĀNS

Atbalsta plāna pasākumi	Plānotā rīcība/informācija
Bērna vajadzības un galvenie riski	
Droša persona skolā	
Droša vieta / rīcība starpbrīžos	
Pasākumi, lai nepieļautu atkārtošanos	
Psiholoģiskais / sociālpedagoģiskais atbalsts	
Darbs ar bērnu, kurš īstenojis vardarbīgu uzvedību	
Darbs ar klasi / grupu	
Vecāku sadarbības uzdevumi	
Ārējo speciālistu / institūciju iesaiste	
Atbildīgais par plāna koordinēšanu	
Termiņi un izmērāmi rezultāti	
Pēckontroles datumi	

3.4. PĒCKONTROLES IERAKSTS

Datums	Ar ko pārrunāts	Vai drošība uzlabojusies?	Vai incidents atkārtojies?	Turpmākā rīcība	Atbildīgais

4. Vardarbības prevencijas un mazināšanas plāns 2026./2027. m.g.

Laiks	Pasākums	Mērķgrupa	Atbildīgais	Rezultāts / indikators
Septembris	Sākotnējā skolēnu drošības aptauja; noteikumu un ziņošanas kanālu atkārtošana visās klasēs.	Visi skolēni	Koordinators, klašu audzinātāji	≥90% skolēnu zina vismaz 2 palīdzības saņemšanas veidus.
Septembris	Darbinieku instruktāža par vienoto vardarbības rīcības algoritmu un dokumentēšanu.	Darbinieki	Direktors / koordinators	100% darbinieku iepazinušies; īss zināšanu pašnovērtējums.
Oktobris	Klases stundas: cieņa, robežas, konflikts un ņirgāšanās.	1.-9. kl.	Klašu audzinātāji	Nodarbība notikusi katrā klasē; refleksijas ieraksts.
Novembris	Kiberdrošība un kibervardarbības profilakse.	4.-9. kl.	IT pedagogs / psihologs	≥80% skolēnu zina, kā saglabāt pierādījumus un ziņot.
Decembris	1. semestra incidentu anonimizēta analīze un riska vietu kartēšana.	Vadība	Atbalsta komanda	Noteikti 2-3 uzlabojumi nākamajam semestrim.
Janvāris	Darbnīca pedagogiem: agrīnas pazīmes, saruna ar bērnu, deeskalācija.	Pedagogi	Psihologs / ārējais speciālists	≥90% dalība; pašvērtējuma pieaugums.
Februāris	Vecāku informatīvā nodarbība: mobings, kibervardarbība, palīdzības meklēšana.	Vecāki	Atbalsta komanda	Materiāls nosūtīts 100% ģimeņu; dalībnieku atgriezeniskā saite.
Marts	Skolēnu līdzdalības aktivitāte: “Droša klase / droša skola”.	Skolēni	Skolēnu pašpārvalde	Vismaz 1 skolēnu ierosināts drošības uzlabojums īstenots.
Aprīlis	Atkārtota mērķēta aptauja klasēs/grupās ar paaugstinātu risku.	Mērķgrupas	Psihologs / sociālais pedagogs	Salīdzināti dati un koriģēti atbalsta plāni.
Maijs	Noslēguma drošības aptauja skolēniem, pedagogiem un vecākiem.	Skolas kopiena	Koordinators	Salīdzinājums ar septembri; noteiktas tendences.

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

Jūnijs	Gada izvērtējums un nākamā gada uzlabojumu plāns.	Vadība / padome	Direktors	Apstiprināti vismaz 3 konkrēti uzlabojumi 2027./2028. m.g.

5. Skolēnu aptaujas par drošību un vardarbību

Aptaujas ir anonīmas. Aptaujas sākumā norāda, kur skolēns var nekavējoties saņemt palīdzību.

5.1. APTAUJA 1.-3. KLASEI

Atbildes: 🙂 Jā / 😐 Dažreiz / 😟 Nē.

- Es skolā jūtos droši.
- Man ir vismaz viens pieaugušais skolā, kuram varu pastāstīt, ja man dara pāri.
- Starpbrīžos es jūtos droši.
- Citi bērni mani neapsaukā un nepazemo.
- Citi bērni mani nesit, negrūž un nebojā manas mantas.
- Ja redzu, ka kādam dara pāri, es zinu, ko darīt.
- Pieaugušie skolā palīdz, ja bērnam dara pāri.
- Vai ir vieta skolā, kur tu nejūties droši? _____
- Ko pieaugušie skolā varētu izdarīt, lai tu justos drošāk? _____

5.2. APTAUJA 4.-6. KLASEI

Atbildes : Jā/ Dažreiz/ Nē.

- Es zinu, pie kuriem pieaugušajiem skolā vērsties pēc palīdzības.
- Ja es ziņotu par vardarbību, pieaugušie mani uztvertu nopietni.
- Pēdējo 2 mēnešu laikā mani skolā atkārtoti apsaukāja, pazemoja vai izslēdza no grupas.
- Pēdējo 2 mēnešu laikā pret mani izmantoja fizisku spēku vai bojāja manas mantas.
- Pēdējo 2 mēnešu laikā pret mani vērsa pazemojošu vai draudošu rīcību internetā / čatos.
- Es esmu redzējis/-usi, ka citiem skolēniem atkārtoti dara pāri.
- Es zinu, kā droši palīdzēt, ja redzu vardarbību.
- Pieaugušie skolā reaģē, kad pamana vardarbību.
- Kur skolā visbiežāk jūties nedroši? (var izvēlēties vairākus): klase / gaitenis / tualete / ģērbtuve / ēdnīca / pagalms / ceļš uz skolu / digitālā vide / citur.
- Kas skolā visvairāk palīdzētu mazināt vardarbību? _____

5.3. APTAUJA 7.-9. KLASEI

Atbildes : Jā/ Dažreiz/ Nē.

- Es skolā jūtos fiziski droši.

- Es skolā jūtos emocionāli droši un varu būt es pats/pati bez bailēm no pazemošanas.
- Es zinu, kā un kam konfidenciāli ziņot par vardarbību.
- Es uzticos, ka skola reaģēs konsekventi, ja ziņošu.
- Pēdējo 2 mēnešu laikā esmu piedzīvojis/-usi atkārtotu pazemošanu, izstumšanu, draudus vai iebiedēšanu.
- Pēdējo 2 mēnešu laikā esmu piedzīvojis/-usi fizisku vardarbību vai draudus ar fizisku vardarbību.
- Pēdējo 2 mēnešu laikā esmu piedzīvojis/-usi kibervardarbību.
- Esmu redzējis/-usi vardarbību pret citu skolēnu un zināju, kā droši rīkoties.
- Pieaugušie skolā spēj atšķirt parastu konfliktu no sistemātiskas ņirgāšanās.
- Pēc ziņošanas par problēmu situācija uzlabojās. (ja attiecināms)
- Vai vardarbība saistījās ar kādu personas pazīmi / atšķirību? □ Nē □ Jā □ Nevēlos atbildēt
- Kurās vietās vai situācijās risks ir lielākais? _____
- Kas traucē skolēniem ziņot? _____
- Viens konkrēts uzlabojums, ko skolai vajadzētu ieviest: _____

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

6. Pedagogu un vecāku aptaujas

6.1. PEDAGOGU APTAUJA

Atbildes : Jā/ Dažreiz/ Nē.

- Es zinu skolas rīcības algoritmu vardarbības gadījumā.
- Es zinu, kam un kādā termiņā ziņot par incidentu.
- Es protu atšķirt konfliktu no ņirgāšanās / mobinga.
- Es jūtos pietiekami sagatavots/-a sarunai ar bērnu, kurš ziņo par vardarbību.
- Es zinu, kā rīkoties tūlītēja apdraudējuma gadījumā.
- Skolā incidenti tiek risināti konsekventi neatkarīgi no iesaistītajām personām.
- Atbalsta komanda ir pieejama un sniedz praktisku palīdzību.
- Pēc incidentiem notiek pēckontrole.
- Kur nepieciešamas papildu zināšanas / atbalsts? _____
- Kādi riski skolā šobrīd ir visaktuālākie? _____

6.2. VECĀKU APTAUJA

Atbildes : Jā/ Dažreiz/ Nē.

- Mans bērns skolā kopumā jūtas droši.
- Es zinu, pie kā skolā vērsties, ja ir aizdomas par vardarbību.
- Skolas noteikumi un rīcība vardarbības gadījumos man ir saprotami.
- Es uzticos, ka skola manu ziņojumu uztvers nopietni.
- Skola savlaicīgi informē vecākus par būtiskiem drošības jautājumiem.
- Man ir pieejama informācija par mobingu un kibervardarbību.
- Vai pēdējā gada laikā Jūsu bērns ir stāstījis par atkārtotu vardarbību skolā? □ Jā/ □ Nē /□ Nezinu
- Kas skolai būtu jāuzlabo, lai bērni justos drošāk? _____

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

7. Monitoringa un rezultatīvo rādītāju sistēma

Rādītājs	Bāzes vērtība	Mērķis	Datu avots	Biežums
Skolēni, kuri skolā jūtas droši	____%	≥85%	Skolēnu aptauja	2x gadā
Skolēni, kuri zina, pie kā vērsties	____%	≥90%	Skolēnu aptauja	2x gadā
Skolēni, kuri uzticas skolas reakcijai	____%	≥80%	Skolēnu aptauja	2x gadā
Darbinieki, kuri zina algoritmu	____%	≥95%	Pedagogu aptauja / instruktāža	1-2x gadā
Atkārtotu incidentu īpatsvars	____%	Samazinās pret bāzes periodu	Anonimizēts incidentu reģistrs	Semestrī
Gadījumi ar dokumentētu pēckontroli	____%	100% B/A riska gadījumu	Gadījumu dokumentācija	Semestrī
Klases, kurās īstenota plānotā profilakse	____%	100%	Klases stundu uzskaite	Semestrī

7.1. SEMESTRA ANALĪZES JAUTĀJUMI

- Kur un kad incidenti notiek visbiežāk?
- Kādi vardarbības veidi dominē?
- Vai ir atkārtoti iesaistītas personas / grupas (analīzi veic konfidenciāli)?
- Cik ātri pēc ziņojuma tiek veikta pirmā rīcība?
- Vai B/A līmeņa gadījumiem ir atbalsta plāns un pēckontrole?
- Vai skolēnu drošības sajūta uzlabojas?
- Kādi 2-3 konkrēti sistēmas uzlabojumi jāievieš nākamajā periodā?

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

8. Klases stundu programma

Vecumposms	Tēmas	Mācību rezultāts	Ieteicamā metode
1.-3. klase	Drošs/nedrošs; ķermeņa un personiskās robežas; labs noslēpums/slikts noslēpums; kam lūgt palīdzību; kā palīdzēt draugam.	Bērns nosauc drošu pieaugušo, atpazīst robežu pārkāpumu un prot pateikt/ziņot.	Stāsti, situāciju kartītes, lomu spēles, zīmējums "Mana palīdzības komanda".
4.-6. klase	Konflikts un mobings; cieņpilna komunikācija; liecinieka loma; digitālā drošība; emociju regulācija.	Skolēns atšķir konfliktu no sistemātiskas vardarbības un zina drošas rīcības soļus.	Gadījumu analīze, klases vienošanās, digitālie scenāriji.
7.-9. klase	Spēku nevienlīdzība; grupas spiediens; kibervardarbība; diskriminācija; piekrišana un robežas; ziņošana.	Skolēns atpazīst vardarbības dinamiku, zina pierādījumu saglabāšanu un palīdzības ceļus.	Diskusija, scenāriji, anonīmi jautājumi, līdzdalības projekts.

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

9. Materiāli pedagogiem

9.1. AGRĪNAS PAZĪMES

- pēkšņa nevēlēšanās apmeklēt skolu vai konkrētas stundas;
- biežas somatiskas sūdzības bez skaidra iemesla;
- mantas regulāri pazūd vai tiek bojātas;
- izteiktas garastāvokļa, sekmju vai sociālo kontaktu izmaiņas;
- bailes no starpbrīžiem, ģērbtuvēm, tualetēm, ceļa uz skolu;

9.2. DARBINIEKA KABATAS ALGORITMS

1. DROŠĪBA → 2. UZKLAUSI → 3. ZIŅO VADĪBAI → 4. FIKSĒ FAKTUS → 5. NERĪKO KONFRONTĀCIJU → 6. SEKO NORĀDĪTAJAM ATBALSTA PLĀNAM → 7. PĀRBAUDI REZULTĀTU.

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

10. Materiāli skolēniem un vecākiem

10.1. Skolēnam: "Man dara pāri - ko darīt?"

- Ja iespējams, dodies uz drošu vietu un esi kopā ar cilvēkiem, kuriem uzticies.
- Pastāsti pieaugušajam skolā: skolotājam, klases audzinātājam, psihologam, sociālajam pedagogam vai vadībai.
- Ja pirmais cilvēks nepalīdz, stāsti citam pieaugušajam.
- Digitālā vardarbībā saglabā nepieciešamos pierādījumus (piem., ekrānuzņēmumu), bet neizplati pazemojošo saturu tālāk.
- Ja ir tūlītējs apdraudējums dzīvībai vai veselībai, meklē neatliekamu palīdzību.

10.2. Skolēnam: "Es redzu, ka citam dara pāri"

- Neiesaisties fiziski, ja tas apdraud tevi.
- Neatbalsti pazemošanu ar smiekliem, komentāriem, "Like" vai pārpublicēšanu.
- Ja ir droši, paliec kopā ar cietušo un pasaki, ka redzēji notikušo.
- Ziņo pieaugušajam. Palīdzības meklēšana nav "sūdzēšanās".
- Digitālā vidē neizplati kaitējošo saturu tālāk.

10.3. Vecākiem: ja bērns piedzīvo vardarbību

- Uzklausiet mierīgi un ticiet bērna izjūtām; vispirms noskaidrojiet drošības vajadzības.
- Fiksējiet būtiskos faktus un digitālos pierādījumus, ja tādi ir.
- Sazinieties ar skolu, izmantojot noteikto ziņošanas kanālu.
- Vienojieties par konkrētu atbildīgo personu, drošības pasākumiem un pēckontroles datumu.
- Ja pastāv tūlītējs apdraudējums vai iespējams noziedzīgs nodarījums, vērsieties kompetentajās institūcijās.

10.4. Vecākiem: ja bērns dara pāri citiem

- Neattaisnojiet kaitējošo rīcību, bet izvairieties bērnu pazemot vai apzīmēt kā "sliktu".
- Noskaidrojiet situācijas iemeslus, emocijas, grupas dinamiku un iespējamos riskus.
- Sadarbojieties ar skolu pie konkrētiem uzvedības un atbalsta mērķiem.
- Vienojieties, kā tiks novērtēts progress un novērsta atkārtošanās.
- Ja agresija atkārtojas vai ir intensīva, izmantojiet psihologa / citu speciālistu palīdzību.

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

11. Pašvērtējuma jautājumi

Jautājums	Pierādījums skolā	Statuss
Vai skolai ir vienota sistēma?		
Vai darbinieki zina algoritmu?		
Vai skolēni zina, kur vērsties?		
Vai incidenti tiek dokumentēti?		
Vai notiek riska izvērtēšana un atbalsts?		
Vai ir pēckontrole?		
Vai skola analizē datus?		
Vai no datiem seko uzlabojumi?		
Vai tiek iesaistīti vecāki?		
Vai preventīvais darbs aptver visus vecumposmus?		
Vai nejauši izvēlēts pedagogs spēj 1 minūtes laikā izskaidrot pirmos rīcības soļus?		
Vai skolēns var nosaukt vismaz divus drošus ziņošanas ceļus?		
Vai B/A riska gadījumos vienmēr ir dokumentēta pēckontrole?		
Vai vadība zina, kurās skolas vietās un laikos risks ir lielākais?		
Vai gada plāns mainās, balstoties datos, nevis tikai atkārto iepriekšējā gada aktivitātes?		

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu