

# 5 izplatīti pieaugušo mīti par kibermobingu

Una Ahuna-Ozola

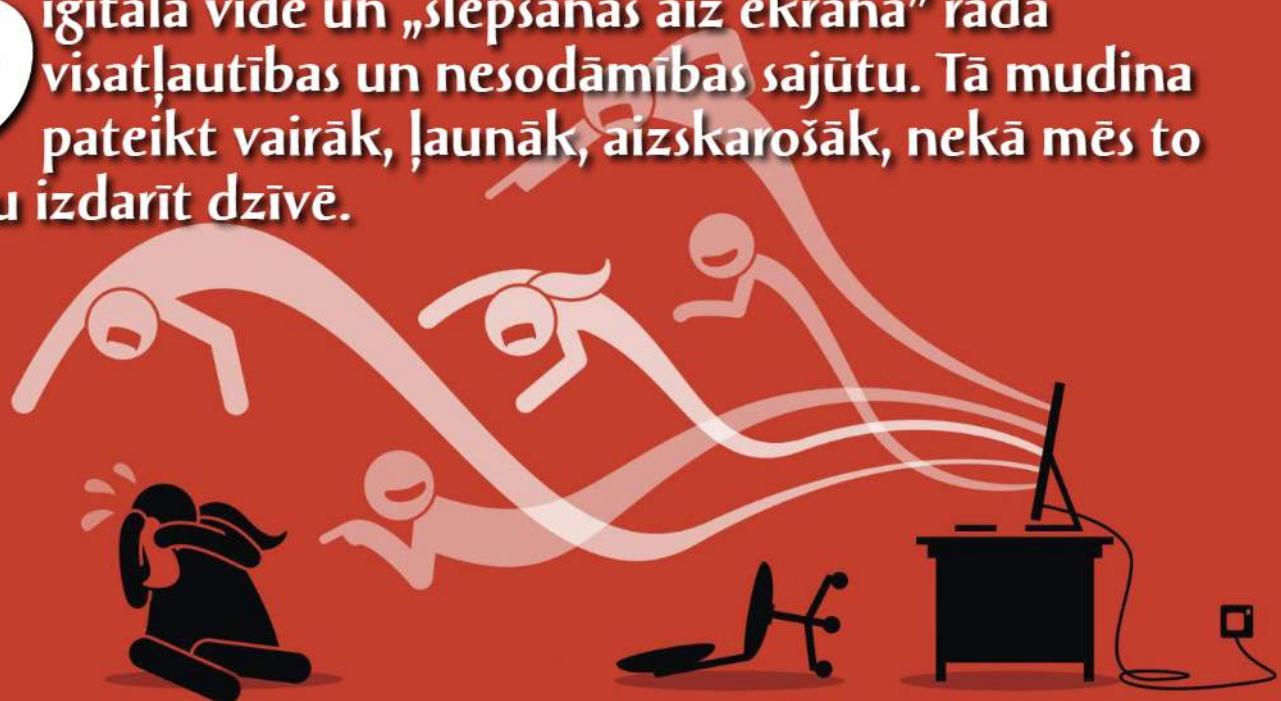
Lai gan kibermobings ir kļuvis par aktuālu problēmu bērnu un pusaudžu lokā, pieaugušo vidū joprojām valda iesakņojušies mīti par to. Piemēram, 17% pieaugušo ir pārliecināti, ka bērniem, saskaroties ar kibermobingu, ir pašiem jātiekt ar to galā un tā ir tikai normāla, pārejoša parādība viņu attiecībās, liecina aptaujas dati\*. Savukārt trešdaļa uzskata, ka, atrisinoties kibermobinga situācijai, bērns ātri atlabst un pārdzīvojums pazūd pats no sevis. Mobilo sakaru operatora „Bite Latvija” iniciatīvas „lecod pirkstā!” eksperte, Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja Maija Katkovska ir apkopojusi un skaidro populārākos pieaugušo mītus par kibermobingu.

## 1. Kibermobings ir normāla bērnu un pusaudžu attiecību sastāvdaļa

Kibermobings ir emocionālā pazemošana internetā, kas visbiežāk izpaužas kā riebīgi komentāri sociālajos tīklos, rupjas ziņas sarakstēs, piemēram, „WhatsApp”, aizvainojošas išziņas, izķēmotas un internetā publicētas otra bildes vai video u. tml. Tomēr bieži vien pieaugušie nepievērš uzmanību tam, ka bērns ir saskāries ar kibermobingu, jo uzskata, ka tās ir tikai bērnu „spēlites” – tātad normāla viņu savstarpējo attiecību parādība, kas drīz vien pārējusi.

Dzīvojot ar šo pārliecību, pieaugušie pakļauj bērnu diviem nopietniem riskiem. Pirmkārt, viņš, kļūstot par kibermobinga upuri, var noslēgties sevī, justies vientuļš, pazemots un emocionāli ievainots, nevēlēties darīt to, kas iepriekš sagādāja prieku, atteikties iet uz skolu u. tml. Otrkārt, saskaroties ar kibermobingu, bērns var kļūt par pāridarītāju un izvērst emocionālo pazemošanu internetā pret citiem skolasbiedriem, jo agresija bieži vien izraisa agresiju.

**D**igitālā vide un „slēpšanās aiz ekrāna” rada visatļautības un nesodāmības sajūtu. Tā mudina pateikt vairāk, ļaunāk, aizskarošāk, nekā mēs to spētu izdarīt dzīvē.



## **2. Bērns pats tiks galā ar kibermobingu**

Ļoti bieži pieaugušie ir pārliecināti, ka bērniem ir jāmācās sevi aizstāvēt, jācenšas pašiem atrisināt problēmas, tā it kā gatavojot viņus „pieaugušo dzīvei”. To apliecinā arī aptaujas dati – 17% respondentu ir pārliecināti, ka bērniem, saskaroties ar kibermobingu, ir pašiem jātiekt ar to galā un tā ir tikai normāla, pārejoša parādība viņu attiecībās. Iespējams, ka daļa bērnu patiešām prot sevi aizstāvēt un zina, ko darīt tādā situācijā. Taču ne lielākā daļa.

Patiensībā bērniem nemaz nebūtu jāpaliek vieniem pašiem ar savu problēmu, savukārt pieaugušajam būtu nekavējoties jāiesaistās tās risināšanā – jāuzklausa bērns, sniedzot viņam atbalstu, kopīgi jāizrunā nākamie soļi, kas tiks veikti, lai atrisinātu problēmu, u. tml.

## **3. Bērna digitālā dzīve ir viņa privātā darīšana**

Pieaugušajiem ir jāizrāda iniciatīva un jāinteresējas par bērnu, ik dienas pajautājot, kā viņam iet, kā arī interesējoties par to, kas notiek viņa digitālajā dzīvē. Piemēram, vaicājot, kas jauns sociālajos tīklos un mobilajās lietotnēs? Ko tur dara tavi draugi?

Pieaugušo interese par notiekošo bērna dzīvē jaus krietiņi ātrāk pamanīt problēmas, tostarp kibermobingu. Vienlaikus – ikdienišķa saruna veicina savstarpējo uzticēšanos, kas ir ļoti būtisks aspekts, sevišķi tad, ja, saskaroties ar emocionālo pazemošanu internetā, bērns nezina, kur vērsties pēc palīdzības, un var izstāstīt par to pieaugušajam, kuram uzticas.

## **4. Kibermobings nav sodāma rīcība**

**Eksperte stāsta,** ka bieži vien bērni un pusaudži internetā uzvedas agresīvi, izvēršot kibermobingu pret citiem, jo uzskata, ka paliks nesodīti.

„Digitālā vide un „slēpšanās aiz ekrāna” rada visatļautības un nesodāmības sajūtu. Tā mudina pateikt vairāk, ļaunāk, aizskarošāk, nekā mēs to spētu izdarīt dzīvē. Tomēr jāatceras, ka digitālajā pasaule darbojas tieši tie paši likumi, kas reālajā pasaule, – par pazemošanu un emocionālo vardarbību, goda un cieņas aizskaršanu, nelikumīgām darbībām ar personas datiem u. c. Arī kibermobings ir sodāma rīcība, par ko paredzēta atbildība likuma priekšā,” stāsta M. Katkovska.

Viņa papildina, ka, vēršoties pie Latvijas Drošāka interneta centra kibermobinga gadījumā, katra situācija tiek individuāli izvērtēta, nosakot, vai tās risināšanā jāiesaista arī Valsts policija.

## **5. Kibermobings nav nekas nopietns – tas ātri aizmirstas**

Trešā daļa aptaujas dalībnieku uzskata, ka, atrisinoties kibermobinga situācijai, bērns par to ātri aizmirst un pārdzīvojums pazūd pats no sevis. Tomēr iniciatīvas „lecod pirkstā!” ekspertu pieredze liecina, ka bērna emocionālais atkopšanās process var ilgt gadu un pat vairāk. Savukārt mācību iestādes maiņa ne vienmēr ir risinājums, jo viss, kas nonāk internetā, tur arī paliek. Proti, to, kas publicēts internetā, nav iespējams izdzēst pavism – pat izdzēšot, piemēram, izķēmotu bildi vai pazemojošu video, tas joprojām ir pieejams, tikai nedaudz grūtāk atrodams.

Papildus tam bērns var būt spiests ik dienu satikt pāridarītāju un viņa atbalstītājus skolā. Viņš atcerēsies pāridarījumus un pazemojumus vēl ilgu laiku, baidīsies, ka varmāka var atkārtoti izvērst kibermobingu u. tml. ■

**Bērna emocionālais  
atkopšanās process  
var ilgt gadu un  
pat vairāk. Savukārt  
mācību iestādes maiņa  
ne vienmēr ir risinājums,  
jo viss, kas nonāk  
internetā, tur arī paliek.**

\*Aptauja veikta 2019. gada oktobrī sadarbībā ar „Norstat Latvija”, un tajā piedalījās vairāk nekā 1000 vecāku visā Latvijā.



# Kā virzīt bērna izaugsmi

Asijata Maija Zeļenko,  
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Foto: a.abcnews.com

Bērna kontrolēšana par uzvedības īpašību izveidojas tiem pieaugušajiem, kuri neprot cienīt un respektēt citu cilvēku, sadarboties, baidās pazaudēt varu, palaist valīgāk grožus, dot citam iniciatīvu, jaut citam pieļaut kļūdas un nesasniegt perfektu rezultātu. Savukārt vadīt bērnu nozīmē sekot bērna potenciālam, viņa reālajām iespējām un virzīt viņa attīstību, nevis ierobežot vai likt pārpūlēties. Vadīt ir jāprot. Vadišanā galvenais ir pieņemt to, kas iet, un prasmīgi to virzīt.

## Pārliecība par „pareizi” un „nepareizi”

Kontrolējoši vecāki ir pārliecināti, ka ir tikai viens pareizs veids, kā rīkoties, – tāds, kā rīkotos viņi; viss pārējais, viņuprāt, neder. Iespējams, jūs būsiet šokēti vai fascinēti par nākamo ziņu, bet pasaulē ir apmēram 7 miljardi veidu, kā jebko var izdarīt pareizi.

Pareizi ir tad, kad darbība ved uz mērķi. Tā pati darbība var beigties ar tādu rezultātu, kas norāda, ka mērķis nav sasniegts, un tad var secināt, ka darbība ir jāveic citādi vai vispār ir jādara kaut kas cits. To var saukt par kļūdu, bet var saukt arī par informētības paplašināšanos. Par mērķa nesasniegšanu bērnu var norāt, iznīcinot viņa uzticēšanos un iedvešot viņam nederīguma izjūtu. Bet to pašu kļūdu var arī nepadarīt par drāmu, izanalizēt, tādējādi iemācoties kaut ko jaunu.

Vēl viena piebilde – kļūdu par kaut ko traku padara tikai cilvēku attieksme, jo kļūda ir darbība, kas neved uz vēlamo rezultātu vai ved uz nevēlamu rezultātu. Mēs runājam par bērniem un bērnu kļūdām, tāpēc uz brīdi tiešām varam aizmirst vārdus „drāma” un „traģēdija”, jo bērnu kļūdas nerada traģēdijas.

## Konstruktīva un destruktīva kontrole

Patiessībā vadišanā ir paredzēta zināma kontrole. Tā ir lietderīga, ja ir ne vairāk kā rīks mācību vai darba procesā, bet kļūst destruktīva, ja cilvēkam, kuram ir vara vai kurš vada kādu procesu, ir cieša pārliecība par to, kā ir jābūt, un šī pārliecība ir ļoti šaura, citu iespēju nepieļaujoša. Galvenais rādītājs ir iekšēja izjūta: ja vecākiem ir iekšēja pārliecība, ka viņi ir pavēlnieki un bērnam ir jāpilda padotā loma, ja ir vēlme bērna vēlmes, domas, orientierus pakāptot sev, ja gandarījumu dod uzvara pār bērnu, kuram nav taisnības vai kurš nav pārāk gudrs un sapratīgs, ja vecāki ceļ savu pašcieņu uz bērna pazemināšanas rēķina, tā ir destruktīva kontrole.

Kontrole kā rīks ir vajadzīga, lai noorientētos, vai darbs ir izdarīts un vai tā izpilde atbilst galamērķim. Ja atbilst, tad darbs ir pabeigts, un nekāda vecāku varas vai spēka izcelšana uz darba izpildītāja (bērna) fona nenotiek. Ja bērna darbība neatbilst galamērķim, tiek veikti labojumi, ideālā gadījumā kļūdas tiek izanalizētas, tiek izdarīti secinājumi. Un tad tiek konstatēts, ka darbs ir pabeigts un iegūtas jaunas zināšanas. Viss. Tā ir lietderīga kontrole kā rīks.

Jo mazāks ir bērns, jo mazāk viņš prot un zina. Tas ir jāievēro. Bērnam ir vajadzīga palīdzība dažādu dzīves fragmentu apguvē. Bērnam ir nepieciešama informācija – izskaidrojums, kas atbilst viņa vecumam. Jo mazāks ir bērns, jo vienkāršākam un īsākam ir jābūt izskaidrojumam. Nav prātīgi un ir bezjēdzīgi un destruktīvi prasit no bērna perfektu izpildījumu. Bērnam ir jātrenējas dažādās jomās – ne tikai rakstīšanā vai sportošanā.

## Kā virzīt praktiskas darbības bez liekas kontroles?

Ja runa ir par to, kā bērna dzīvē sakātot tādas parādības kā ēdienu, grāmatu, apģērba izvēle u. c., tad ir jāatceras, ka katrs bērns ir atsevišķa būtne, divu vienādu bērnu nav; bērns, lai cik līdzīgs vecākiem, atšķiras no viņiem, tāpat var atšķirties viņa vajadzības, gaume u. tml.; bērnam ir savas iedzīmtās noslieces; dažādiem vecumiem atbilst dažādas lietas, bet viena un tā paša vecuma ietvaros dažādu bērnu potenciāls ir atšķirīgs.

Katrs bērns ir atšķirīgs. Tas, kas der vienam bērnam, var nederēt otram. Pieņemsim, ka četrgadīgais kaimiņu bērns iet uz karatē. Vai arī jūsu bērns obligāti ir jāved uz karatē? Nav obligāti. Pat ja karatē viņam nekaitēs, var gadīties, ka nekāda praktiska labuma no tā nebūs. Ja, vērojot bērnu, radīsies izjūta, ka tas būtu jādara, tad, protams, var mēģināt.

Neprogrammēt bērnu atbilstoši savām vēlmēm. Bērns mēdz būt vairāk līdzīgs vai nu vienam no vecākiem, vai abiem, vai kādam no vecvecākiem. Tādos gadījumos vecāki bieži tiecas izdomāt bērna likteni uz priekšu, programmē bērnu dzīvi atbilstoši savām vēlmēm vai cerībām un izravē viņa radošo dzīvesspēku. Bērnam nenāk par labu, ja vecāki cenšas noteikt viņa nodarbošanās vai interešu virzienu, rēķinoties ar to, ko paši ir sasniegusi vai – gluži otrādi – nav realizējuši, bet vienmēr gribējuši. Katra cilvēka sapnis ir tikai viņa atbildība. Bērniem nav jārealizē vecāku sapņi. Turklat arī bērna gaume var atšķirties no vecāku gaumes. Šis ir diezgan jutīgs jautājums, kurā ir viegli novirzīties no izvēles piedāvājuma, spiežot izvēlēties vecāku kāroto. To parasti var arī just. Ja nostāja ir līdzīga šai – „Es gribu, lai tu izvēlies zilo krāsu. Oranžā ir nesmuka krāsa” –, tad tā ir uzspiešana.



Foto: schastya.info

**S**avas taisnības ielikšana bērna galvā (cita cilvēka kontrolēšana) veicinās attālināšanos, bērna neuzticēšanos, neizdevušos dzīvi un dažādas citādas dzīves neveiksmes.

Atbalstīt, bet nepārtvert bērna iniciatīvu. Bērni, kuru talantus vai noslieces var noteikt jau agrīnajā bērnībā, ir nosacīts retums. Pārsvarā bērni mēdz darīt vienu un to pašu, taču ir daudz kas, ko var pamanīt jau diezgan agrīnā vecumā: daži bērni ir kustīgāki nekā citi; ar dažiem bērniem var vieglāk sarunāt nekā ar citiem; dažiem bērniem labāk patīk salikt kopā un meklēt kādas kombinācijas, daži dod priekšroku izjaušanai. Bet tas nenozīmē, ka bērns, kurš pārsvarā saliek, nekad neko negrib izjaukt. Dažreiz viņš to dara, un kā vēl! Ap trīs gadu vecumu bieži jau diezgan skaidri var redzēt, kāds ir bērns un uz ko viņam ir nosliece. Tad svarīgi ir netraucēt un nepāršaut pār svītru. Ja vecāki pārāk daudz iejaunksies bērna nodarbē, viņš var pazaudēt interesu par to, jo vecāki, uzspiežot savu redzējumu, pārverot iniciatīvu, var nevilšus it kā atņemt bērna nodarbi. Ja no bērna prasīs pārāk daudz, viņš var pārpūlēties un atkal pazaudēt interesu par nodar-

bi. Tādas pārmērīgas iejaukšanās rezultāts var atgādināt izdegšanas sindromu: bērns var pazaudēt ticību saviem spēkiem, savām interesēm, var beigt izrādīt iniciatīvu. Kāds labums ir nodarbei, ja vecāki atnāk un atņem to vai iepatikušos nodarbi pārvērš par vergošanas veidu? Turklat pieaugušajiem izdegšanas sindromu var izdoties pārvarēt pāris gadu laikā, bet bērnam nostāja nekam neticēt un neko nemēģināt var kļūt par dzīves pozīciju.

Neiemācīt mākslīgu bezpalīdzību. Palīdzēt bērnam ir vērts tikai tad, kad viņam šī palīdzība tiešām ir nepieciešama, un tik daudz, cik ir nepieciešams, – nevajag bērna vietā darīt to, ko viņš var paveikt pats. Ir labi, ja bērns prot lūgt palīdzību, nevis palikt viens izmisīgā bezspēkā, pārliecināts, ka vecāki viņu atraidīs, kad viņš lūgs palīdzību. Cik daudz palīdzības bērnam vajag? Tik, cik viņš pats nespēj paveikt. Kad var redzēt, ka bērns var turpināt bez īpašām pūlēm, – tai viņš turpina darboties pats! Tam, ko viens bērns paveic ātri, citam bērnam var būt nepieciešams vairāk laika un mēģinājumu. Tas neliecina par to, ka otram bērnam kaut kas nav kārtībā – viņam vajag vairāk laika dažu darbību apguvei. Tas ir normāli.

Ja bērns nav traumēts, vecākiem noliedzot vai hroniski ignorējot viņa vajadzības, tad viņam pašregulācijas mehānismi strādā diezgan labi. Ja bērnam nav vajadzīga ekstravaganta uzvedība, lai pievērstu sev večāku uzmanību, viņš arī neprasīs to, ko viņam nemaz nevajag. Ja bērns jau agrinā bērnībā, vēl neprazdams runāt, cenšas atbūdīt maliņā gaļas produktu, iespējams, viņš ir veģetāriets kopš dzimšanas. Protams, ir vis-pārpieņemtas, medīku izstrādātas normas un standarti, bet vienmēr ir vērts ieklausīties bērna vajadzībās. Ja tās jums šķiet uztraucošas, var konsultēties ar speciālistu.

Piedāvāt izvēli, bet neuzspiest. Grāmatu un apģērba izvēle visbiežāk notiek, orientējoties uz večākiem. Bērnam tiešām visai bieži var būt arī tādas intereses un noslieces, kas ģimenei nav raksturīgas, bet lielākoties galvenais orientieris bērnam ir viņa vecāki. Vecākiem, vadot bērna attīstības procesu, galvenais ir piedāvāt izvēli, bet nesākt uzspiest. Orientieris ir vecāku iekšējā izjūta: jūs gribat palīdzēt bērnam vai „palīdzēt šim dumīķītim saprast, ka taisnība ir vecākiem, nevis viņam, jo vecāki zina dzīvi labāk”. Patiesa palīdzēšana veicina bērna attīstību, un bērnam tad rodas iespēja apgūt un attīstīt savu unikālo radošo dzīvesspēku. Savas taisnības ielikšana bērna galvā (cita cilvēka kontrolēšana) – ne uzreiz, bet daudz vēlāk, kad vecāki jau ir nevarīgāki, bet bērniem sen vairs nav savienojuma ar savu dzīvesspēku, – veicinās attālināšanos, bērna neuzticēšanos, neizdevušos dzīvi un dažādas citādas dzīves neveiksmes. Vai arī pilnīgi otrādi.

Ļaut arī bērniem pieņemt lēmumus. Ja bērnam kopš bērnības iemāca izvēlēties, pieņemt lēmumus un būt par tiem atbildīgam, viņš iemācās savu dzīvi vadīt pats, nevainot citus cilvēkus savas dzīves situācijās. Ja cilvēks ir pilnīgi atkarīgs no citu gribas un ārējiem apstākļiem, viņš neko savā dzīvē nevar mainīt.

Sadzīvē ir daudz situāciju, kurās mums bērniem ir kaut kas jāiegādājas, jāpērk. Un, to darot, mums ir jāievēro daudz faktoru, taču es ieteiktu starp tiem iekļaut arī bērna apmierinātību. Runa nav par to, ka ir jāpērk pirmā prece, kas bērnam iepatīkas, tomēr vajadzētu mudināt bērnu pieņemt lēmumus un respektēt tos. Ja bērns dzird viņu nicinošus vai atraidošus izteicienus, viņš tos uzņem kā sava veida programmu turpmākajai dzīvei, piemēram, pašreiz vēl mazā meitene, vēlāk jau pusaudze vai pat pieaugusī sieviete prasīs sev: „Kas es tāda vispār esmu, lai rēkinātos ar savu viedokli un savām vajadzībām?” Un tad nebūs veiksmīgas izglītības iegūšanas, prasmes veselīgi konkurēt darba tirgū un veidot savu karjeru, nebūs veiksmīgu attiecību, bet, visticamāk, būs laulība ar vardarbīgu vīrieti, kura klātbūtnē viņa jutīsies vainīga, pat ja viņas vainas nebūs.

Vecāku kontrole bērnu padara atkarīgu no vecāku iedomām un garastāvokļa, nonievājot bērna spēku, savukārt gudra vadīšana jeb virzišana var palīdzēt bērnam apgūt viņa spēku un iemācīt būt atbildīgam par sevi. ■