Sveika/s, mamma/tēti!

Jūsu skola ir 1 no 103 izglītības iestādēm Latvijā, kas šajā mācību gadā sadarbojas ar sociālo projektu Neklusē. Neklusē mērķis ir mazināt mobingu Latvijas skolās, nodrošinot skolām bezmaksas risinājumus mobinga mazināšanai. Aicinām Jūs iepazīties un piedalīties sociālā projekta Neklusē aktivitātēs, jo, lai izveidotu cieņpilnāku vidi un mazinātu mobingu, ir svarīga gan skolas personāla, gan vecāku, gan skolēnu iesaistē un sadarbība.

**Kāda ir situācija Latvijā? Kas ir mobings un kādas ir sekas?**

Latvija ir 1.vietā OECD valstīs pēc mobinga līmeņa Latvijas skolās - 35% skolēnu ir cietuši no mobinga. Mobings ir atkārtota, mērķtiecīga rīcība bērnu vidū grupā, lai pazemotu vienu vai vairākus bērnus, nodarot fizisku kaitējumu vai ietekmējot emocionāli (apsaukāšana, ignorēšana, neiekļaušana grupā, pazemošana internetā). Mobings vienlīdz negatīvi ietekmē visus iesaistītos – cietušos, pāridarītājus un vērotājus. Ja klasē notiek mobings, tad visiem skolēniem ir lielāka iespēja saskarties ar dažādām problēmām – sliktākām atzīmēm, mentālās veselības grūtībām, trauksmi, sliktu noskaņojumu vai nomāktu garastāvokli, kā arī zemākas atzīmes. Turklāt, ja kādam dara pāri, tad vienmēr pastāv reāls traumu un pat pašnāvību risks.

**Kādi risinājumi skolai ir pieejami Neklusē projekta ietvaros?**

* **Aptaujas skolēniem, vecākiem un skolas personālam.** Lai labāk izprastu situāciju skolā, šī mācību gada sākumā saņemsiet uzaicinājumu piedalīties aptaujā un atklāti atbildēt par mobingu skolas vidē, kā arī to, vai zināt, ko darīt, ja Jūsu bērns ir iesaistīts mobingā.
* **Klases audzināšanas stundas.** Klašu audzinātājiem ir pieejama mācību metodoloģija klases audzināšanas stundām par mobingu un tā prevenciju. Mācību metodiku ir izstrādājuši Centrs MARTA un Centrs Dardedze, ar ko kopā augustā rīkojām mācības skolas personālam.
* **Neklusē mobilā lietotne.** 50% skolēnu, kuri cieš no mobinga, nemeklē palīdzību. Tādēļ mēs nodrošinām skolēniem Neklusē mobilo lietotni, caur ko skolēns var anonīmi uzsākt saraksti ar psihologu un saņemt atbalstu. Plašāk par lietotni un datu apstrādi varat uzzināt [šeit](https://docs.google.com/document/d/12FIiDjELq2BWU6Kb6lP8aO3ZVGur4QB2xEDlK9FRT6Y/edit?usp=sharing). Neklusē lietotne pieejama [app store](https://apps.apple.com/lv/app/neklus%C4%93/id1497858703), [google play](https://play.google.com/store/apps/details?id=lv.makit.nekluse).
* **Pasākumi skolēniem un vecākiem.** Kopā ar psihoterapeitiem un psihologiem rīkosiem tiešsaistes pasākumus skolēniem un vecākiem, lai runātu par to, kas ir mobings, kā rīkoties mobinga situācijās skolēniem, kā vecākiem, kā to preventīvi novērst. Detalizētāku informāciju par pasākumiem saņemsiet no skolas kontaktpersonas tuvāko nedēļu laikā.

Uzziniet vairāk par sociālo projektu Neklusē: [mājaslapā](https://nekluse.lv/), [facebook](https://www.facebook.com/nekluse), [instagram](https://www.instagram.com/nekluse.lv/), [youtube](https://www.youtube.com/channel/UCh-FP9IhTm0SNd53dOK_eKA)

Cieņā,

Sociālā projekta Neklusē komanda - Marika Andžāne, Laura Noor, Ance Kancere