JĒKABPILS NOVADA PAŠVALDĪBA
JĒKABPILS VALSTS ĢIMNĀZIJA
Reģistrācijas Nr.40900010805
Rūdolfa Blaumaņa iela 27, Jēkabpils, Jēkabpils novads, LV – 5201
Tālrunis 65237551, elektroniskais pasts jvg@edu.jekabpils.lv

Jēkabpils novadā

APSTIPRINĀTA
ar Jēkabpils Valsts ģimnāzijas direktores
11.11.2026. rīkojumu Nr.23o

11.11.2026. Nr.1-30/26/10

Vardarbības prevencijas un labbūtības veicināšanas programma

Izdota saskaņā ar
Izglītības likuma 36. panta 3.[1] daļu

1. Ievads

1. Viens no Jēkabpils Valsts ģimnāzijas (turpmāk ģimnāzija) pamatnosacījumiem, lai nodrošinātu mācību procesu un realizētu skolas prioritātes, ir emocionāli un fiziski drošas vides nodrošināšana un uzturēšana. Vardarbības prevencijas nolūkā izveidota "Jēkabpils Valsts ģimnāzijas vardarbības prevencijas un labbūtības veicināšanas programma".
2. Programma ietver paredzētos pasākumus un rīcību emocionālās un fiziskās vardarbības un seksuālās izmantošanas (EFS) apdraudējumu novēršanai. Iekļauti arī jautājumi, kas saistīti ar virtuālās komunikācijas telpu jeb komunikāciju internetā, kā arī iespējamie kiberbulinga gadījumi starp ģimnāzijas skolēniem vai/un darbiniekiem.
3. Risinot konfliktsituācijas un izskatot pretenzijas, ģimnāzijas skolēni un darbinieki tiek aicināti ievērot nevardarbīgas komunikācijas principus, pievēršot uzmanību gan savām, gan otra cilvēka jūtām, emocijām un vajadzībām, ievērojot pozitīvas uzvedības un sadarbības principus, skolas iekšējās kārtības noteikumus.
4. Programma paredzēta kā atbalsta rīks skolas darbiniekiem, skolēniem un vecākiem, norādot rīcības algoritmus, lai preventīvi novērstu vardarbības gadījumus skolā, kā arī reģistrētu un risinātu skolā konstatētos emocionālās un fiziskās vardarbības un seksuālās izmantošanas gadījumus.

2. Programmā izmantotā terminoloģija

Fiziskā vardarbība - veselībai vai dzīvībai bīstams apzināts spēka pielietojums saskarsmē;

Emocionālā vardarbība - ir pašcieņas aizskaršana (piemēram, apsaukājot) vai psiholoģiska ietekmēšana (piemēram, draudot, lamājot) vai citādi kaitējot emocionālajai attīstībai;

Bulings - ir izglītības vidē īstenota apzināta psiholoģiska terorizēšana;

Seksuālā izmantošana - jebkādas seksuāla rakstura darbības ar bērnu nolūkā sniegt vai gūt seksuālu stimulāciju vai seksuālu apmierinājumu, vai citādu labumu, ko veic pieaugušais vai cits bērns, kurš sava vecuma vai attīstības dēļ atrodas atbildības, uzticības vai spēka pozīcijās attiecībā pret upuri ar fizisku kontaktu vai bez šāda kontakta ar bērna ķermeni, tai skaitā pakļaujot bērnu

citu personu seksuālai izmantošanai tieši vai izmantojot informācijas vai komunikāciju tehnoloģijas;

Seksuāla kaitējoša uzvedība - ir seksualizēta uzvedība, ko pauž bērni vai jaunieši, kuri nav sasnieguši 18 gadu vecumu un kuru uzvedība nav atbilstoša vecumposmam; tā ir kaitējoša pašam bērnam vai citiem, vai ir vardarbīga pret citiem bērniem, jauniešiem vai pieaugušajiem;

Kiberbulings - ir ilgstoša rīcība vai uzvedība pret vienu vai vairākām personām pret viņu gribu, lai nodarītu psiholoģisku vai fizisku kaitējumu, izmantojot informācijas un komunikācijas tehnoloģijas, piemēram, e-pasts, sociālie tīkli vai īsziņas (aizskarošu, rupju un nejauku ziņu sūtīšana un ievietošana sociālajos tīklos, nepatiesas informācijas (baumu) izplatīšana tiešsaistē un nepatiesas un aizskarošas informācijas aprites veicināšana.

Konflikts - šīs kārtības izpratnē ir pretēju vēlmju, interešu, viedokļu, pozīciju un mērķu sadursme, sacensība vai strīds starp atšķirīgi domājošiem indivīdiem/personām.

Atbalsta personāla komanda - izglītības psihologs, sociālais pedagogs, medmāsa.

3. Programmas mērķis un uzdevumi

Mērķis: Veidot drošu, atbalstošu un iekļaujošu skolas vidi, mazinot visa veida vardarbības (fiziskās, emocionālās, kiberbulinga u.c.) riskus.

Uzdevumi:

Izglītot skolēnus un pedagogus par emociju regulāciju un konfliktu risināšanu.

Nodrošināt skaidru un tūlītēju rīcības algoritmu gadījumos, kad tiek konstatēta vardarbība.

Sniegt psiholoģisku un pedagoģisku atbalstu cietušajiem, pāridarītājiem un aculieciniekiem.

4. Primārā prevencija jeb pasākumi, ko skola veic regulāri, lai novērstu risku rašanos

Izglītojoši pasākumi skolēniem: Tematiskas nodarbības klases stundās un skolas pasākumos par cieņu, empātiju, sociāli emocionālajām prasmēm un digitālo drošību.

Izglītojoši pasākumi skolotājiem: Skolotāju profesionālā pilnveide. Kursi un lekcijas par sociāli emocionālo prasmju attīstīšanu, izmantošanu konfliktu risināšanā, informācija par konfliktu mediāciju un vardarbības agrīno signālu pamanīšanu.

Vecāku iesaiste: informācija vecākiem par skolas atbalsta personālu, tā funkcijām. Informatīvā un izglītojošā materiāla nodošana e klasē. Individuālas sarunas un sadarbība starp skolēnu, vecākiem, atbalsta personālu un vadību.

Vides uzlabojumi: video novērošanas kameru izmantošana, pastiprinātas dežūras un reidi "karstajos punktos" (gaiteņos, tualetēs).

5. Reaģēšanas algoritms vardarbības konstatēšanas gadījumā

1. solis: Tūlītēja iejaukšanās. Jebkurš skolas darbinieks, kurš pamana fizisku vai izteiktu emocionālu vardarbību, nekavējoties to pārtrauc un nodrošina bērnu fizisko drošību. Jebkurš skolēns, kurš pamana fizisku vai emocionālu vardarbību, ziņo jebkuram no skolas darbiniekiem.

2. solis: Fiksēšana un ziņošana. Darbinieks mutiski vai telefoniski informē sociālo pedagogu vai jebkuru vadības pārstāvi par gadījumu. Aizpilda veidlapu "Ziņojums par vardarbības gadījumu". (1.pielikums.)

3. solis: Situācijas izvērtēšana. Atbalsta personāla komanda veic sarunas ar iesaistītajām pusēm atsevišķi, noskaidro faktus un fiksē gadījumu.

4. solis: Vecāku informēšana. Skolotājs, klases audzinātājs, sociālais pedagogs vai vadības pārstāvis tajā pašā dienā sazinās ar cietušā un pāridarītāja vecākiem.

5. solis: Ārējā ziņošana (ja nepieciešams). Ja pastāv aizdomas par krimināl pārkāpumu vai smagu tiesību pārkāpumu, skola nekavējoties ziņo Valsts policijai vai Bērnu aizsardzības centram.

6. Atbalsta pasākumi iesaistītajām pusēm jeb sekundārā un terciārā prevencija

Cietušajam skolēnam: Individuālas konsultācijas pie skolas psihologa, drošības plāna izveide skolā.

Pāridarītājam skolēnam: Uzvedības korekcijas plāna izstrāde, obligātas sociālā pedagoga un/vai skolas psihologa konsultācijas.

Klasei/grupai: Saliedēšanas un sociālo prasmju treniņi sadarbībā ar skolas psihologu un/vai ārpusskolas speciālistiem.

7. Monitorings un izvērtēšana

Programmas efektivitāti skola izvērtē katra mācību gada beigās, izmantojot skolēnu, vecāku un skolotāju aptaujas par drošības un labbūtības līmeni skolā.

8. Dokumenti, kārtības un noteikumi risku novēršanai

1) Izglītības likuma 54. panta 3.[1] daļa;

2) Bērnu tiesību aizsardzības likums;

3) ANO Bērnu tiesību konvencija;

4) Likums "Par Eiropas Padomes Konvenciju par bērnu aizsardzību pret seksuālu izmantošanu un seksuālu vardarbību";

5) Bērnu aizsardzības centra izstrādātais "Vardarbības gadījumu risināšanas algoritms izglītības iestādēs";

6) JVĢ iekšējās kārtības noteikumi;

7) Jēkabpils novada pašvaldības ētikas kodekss;

8) JVĢ Izglītojamo sūdzību iesniegšanas un izskatīšanas kārtība;

9) JVĢ kārtība par izglītojamo, pedagogu un vadītāja rīcību konfliktsituācijās un gadījumos, ja tiek konstatēta fiziska vai emocionāla vardarbība.

9. Sadarbība ar institūcijām

Ģimnāzija sadarbojas ar tiesībsargājošām institūcijām, valstiskām un nevalstiskām organizācijām, lai veicinātu drošu un labvēlīgu psihoemocionālo vidi skolā. Darbā ar skolēniem tiek izmantoti valstī vai pašvaldībā aktuālie pakalpojumu piedāvājumi, kas saistīti ar skolēnu un iedzīvotāju izglītošanu, fiziskās drošības un psihoemocionālās veselības jautājumiem.

10. Atbalsta materiāli

1) SEM rokasgrāmata
https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/rokasgramata_met_pan_sem.pdf
2) Tikumiskās audzināšanas programma
https://www.arete.lu.lv/parnese-izglitiba/tikumiskas-audzinasanas-programma/

Jēkabpils Valsts ģimnāzijas vardarbības novēršanas prevencijas plāns

1. Kā skolā tiek veidota droša un cieņpilna vide?	Skolā tiek veidota droša, iekļaujoša un cieņpilna vide, stiprinot savstarpējās cieņas un uzvedības normas. Tiek pievērsta uzmanība skolēnu labbūtībai, klašu mikroklimatam un drošībai. Skolas psihologs veic individuālās konsultācijas, klases nodarbības, psiholoģisko izvērtēšanu un iesaistās problēmsituāciju risināšanā. Sociālais pedagogs, skolas vadība regulāri un pēc nepieciešamības aktualizē drošas un cieņpilnas vides nozīmi skolā, klasē: radio uzrunas, nodarbības klasēs, individuālas sarunas, iesaistās problēmsituāciju risināšanā. Cieša atbalsta personāla sadarbība ar audzinātājiem, skolas vadību.
2. Kādi preventīvie pasākumi skolā tiek īstenoti ikdienā?	Ikdienā tiek novērota skolēnu uzvedība un emocionālā labbūtība, laikus pārrunātas problēmsituācijas un sniegts individuāls atbalsts. Tiek īstenotas sociāli emocionālās mācīšanās (SEM) aktivitātes, iepazīstinot skolēnus ar sociāli emocionālajām kompetencēm, kā arī attīstot tās klases nodarbībās, adaptācijas pasākumos, uzvedības situāciju analīzē un sadarbībā ar pedagogiem un vecākiem. Ikdienā tie ir novērojumi, sarunas, informācija no skolotājiem, skolēniem, skolas darbiniekiem. Divas reizes gadā aptaujas par skolu, skolas dzīvi, mācību darbu un labbūtību, attiecībām u.tml. - skolēniem, vecākiem, skolotājiem. Katru gadu 7. un 10. klasēs tiek veikta sociometriskā izpēte, citās klasēs - pēc nepieciešamības un pieprasījuma. Problēmsituāciju gadījumā, lai aptvertu problēmas būtību un nianses, tiek veidota mērķēta aptauja, kas pēc tam tiek izmantota sarunās, diskusijās. 7.-9.klasēm dalība ESF+ projektā par attiecībām, vardarbības profilaksi un sevis, citu izzināšanu. Adaptācijas pasākumi 7.un 10.klasēs, citi pasākumi, projekti, kas ir pieejami un aktuāli. Sociālais pedagogs ir absolvējis "Unplugged" programmu, skola ir pieteikusies rindā uz MOT apmācībām.
3. Kā skolotāji savlaicīgi atpazīst vardarbības riskus?	Skolotāji pievērš uzmanību skolēnu uzvedības un attiecību izmaiņām, konfliktiem, izolēšanai, ņirgāšanās pazīmēm, draudiem un atkārtotai aizskaršanai. Par pamanīto tiek informēti audzinātāji, sociālais pedagogs, psihologs, vadība, situācija tiek izvērtēta un noteikta turpmākā rīcība. Visi skolotāji ir izgājuši apmācības bērnu tiesību jomā, regulāri tiek apmeklēti kursi audzināšanas darbā, kas ļauj labāk atpazīt vardarbību un uzzināt par tendencēm jauniešu dzīvē. Skolā ir izstrādāti iekšējās kārtības noteikumi un kartības, kas nosaka, kā jārīkojas skolēniem, skolotājiem un skolas darbiniekiem, ja rodas aizdomas vai tiek novērota vardarbīga izturēšanās. Kārtības skolēniem nosūtītas e klasē, pārrunātas klases stundās, pieejamas skolas mājaslapā. Skolotāji, novērojot klasi un skolēnu savstarpējās attiecības, sarunājoties ar skolēniem par ikdienas dzīvi, pamana signālus un ziņo atbalsta personālam, skolas vadībai. Aptaujas un sociometriskā izpēte norāda uz skolēniem, kas potenciāli ir vai var būt atstumti, dažkārt arī "izgaismo" kādu skolēnu, kas saskaras ar grūtībām.
4. Kā tiek stiprināta pozitīva komunikācija un savstarpējā cieņa klasē?	Tiek organizētas klases nodarbības par savstarpējo cieņu, komunikāciju, konfliktu risināšanu, atbildību par savu uzvedību un klases mikroklimatu. Pēc nepieciešamības tiek veiktas skolēnu aptaujas un uzvedības novērojumi, un rezultāti pārrunāti ar pedagogiem, vecākiem un vadību.

	Skolas vadība atbalsta un organizē seminārus, kuros skolotājiem ir jāiesaistās, darbojoties ar vērtību un pašizaugsmes jautājumiem. Augustā parasti notiek semināri, kas veltīti emocionālajām kompetencēm, piem., cieņas, saskarsmes, attiecību jautājumiem. Skolas vidē un savstarpējā saskarsmē, demonstrējot personīgo piemēru, tiek veicināta pozitīva komunikācija un cieņa, kas izpaužas arī ikdienas dzīvē, stiprinot skolas un sabiedrības vērtības. Ikdienā tiek vadītas nodarbības klasēm par vērtībām, mikroklimatu, tā nozīmi klases kolektīvā, komunikāciju, konfliktu risināšanas prasmēm. Pozitīvu mikroklimatu veicina pasākumi klasēs (klases vakari, ekskursijas, kopīga darbošanās u.tml.) un skolā (adaptācijas pasākumi, 7. un 10.klašu uzņemšanas pasākumi "Draugs, mūsu pulkā nāc!" u.c.).
5. Kā skolēniem tiek mācītas sociāli emocionālās prasmes?	SEM pieeja tiek integrēta skolas ikdienā. Skolēni apgūst emociju atpazīšanu un regulēšanu, pašvadību, empātiju, sadarbību, atbildīgu lēmumu pieņemšanu un attiecību veidošanu. Tiek izmantoti praktiski vingrinājumi, situāciju analīze un refleksija. Pedagogi ir apmācīti SEM pieejas izmantošanā. Visproduktīvāk sociāli emocionālo kompetenču pilnveide notiek ikdienā, līdzdarbojoties un mijiedarbojoties skolā, klasē, ģimenē, komunicējot, risinot problēmas, diskutējot. Klases stundās izmantojot SEM pieeju, arī izmantojot LU SEM rokasgrāmatu un LU izstrādāto tikumiskās audzināšanas programmu, darbs ar skolēniem tiek virzīts uz skolēnu izaugsmi, ne sodīšanu.
6. Kā tiek veicināta empātija un emocionālā drošība klasē?	Nodarbībās tiek attīstīta spēja atpazīt un nosaukt savas un citu emocijas, uzklausīt otru un respektēt atšķirīgo. Psihologs palīdz skolēniem izprast konfliktus, attiecību situācijas un savas uzvedības sekas, kā arī veicina iespēju droši vērsties pēc palīdzības. Uzsverot skolas vērtības, tai skaitā ģimeniskumu, kur ģimene katru pieņem, atbalsta un ciena, un nesaskaņas risina sarunu ceļā. Informējot par iespējam saņemt atbalstu skolā – sociālais pedagogs, psihologs, iedrošina griezties pēc palīdzības vai atbalsta, lai skolēns zinātu kur, kad un pie kā var griezties brīžos, kad jūtas apdraudēts vai redz, ka kāds cits ir apdraudēts.
7. Kā skolā vecāki tiek iesaistīti vardarbības prevencijā?	Vecāki tiek informēti par skolēnu labbūtības, uzvedības un drošības jautājumiem. Nepieciešamības gadījumā notiek individuālas sarunas un sadarbība starp skolēnu, vecākiem, pedagogu, psihologu un vadību. Vecāku sapulcēs tiek aktualizēta emocionālā labbūtība, savstarpējā cieņa un drošības jautājumi. Skolas un klases vecāku sapulcēs tiek sniegta informācija par skolas atbalsta personālu, tā funkcijām, vecāki tiek aicināti sazināties telefoniski vai e-klases pastā, ja ir situācijas vai vecāku rīcībā ir informācija, kas satrauc vai kuras risināšanā ir nepieciešama palīdzība. Vecāki e-klases pastā tiek informēti par aktualitātēm, tiek veikta anketēšana. Vecāki tiek informēti par skolā notikušajām situācijām, konfliktiem vai sarunām pie atbalsta personāla. Klasēs, kur skolēni un vecāki ir aktīvāki, tiek organizēti kopīgi pasākumi, vecāki labprāt iesaistās klases stundās.

8. Kā notiek skolotāju, atbalsta personāla un vadības sadarbība?	Situācijas tiek pārrunātas sadarbībā ar administrāciju, pedagogiem un atbalsta personālu, vienojoties par turpmāko rīcību. Psihologs sniedz konsultatīvu atbalstu, izvērtē skolēna vajadzības, iesaistās individuālo atbalsta plānu izstrādē un izvērtēšanā, nepieciešamības gadījumā rekomendē papildu atbalsta pasākumus. Skolas noteikumos ir atrunāta sadarbības shēma, risinot problēmsituācijas, vardarbības gadījumus. Ir algoritmi un soļi, kas nosaka darbību secību, bet nepieciešamības gadījumā piemērojama elastība un individuāla pieeja. Atbalsta komandas tikšanās reizēs tiek plānots plašāks darbs, piemēram, ar skolēniem, kuriem ir mācību grūtības, nepietiekami vērtējumi un nepieciešams papildu atbalsts, piemēram, konsultācijas un līdzdalība projektā "Skola-Kopienā" ietvaros. Nepieciešamības gadījumā tiek organizētas mazās pedagoģiskās sēdes.
9. Kā skolēni tiek informēti par palīdzības iespējām?	Skolēniem tiek skaidrots, pie kā skolā vērsties konflikta, vardarbības riska, emocionālu grūtību vai citas nedrošas situācijas gadījumā. Informācija tiek sniegta klases nodarbībās, individuālajās sarunās un citos skolas komunikācijas kanālos. Nepieciešamības gadījumā tiek sniegta informācija arī par ārpus skolas pieejamo palīdzību. Adaptācijas pasākumu laikā skolēni iepazīstas ar atbalsta personālu un apmeklē kabinetus, kur ikdienā var sastapt skolas atbalsta personālu (sociālo pedagogu, psihologu, medmāsu), uzzina par iespējām sazināties ar skolas atbalsta personālu. Klases stundās un individuālās tikšanās reizēs atbalsta personāls iepazīstina ar sevi un iedrošina griezties, ja nepieciešama palīdzība vai dažreiz nepieciešama tikai saruna, ir jautājumi, kas jānoskaidro. Atbalsta personāls dažādos veidos popularizē savu misiju - atbalstīt un palīdzēt, uzsverot, ja to nespēsim uz vietas skolā, tad tiks palīdzēts ar ieteikumiem, kur var griezties, lai saņemtu palīdzību. Skolēniem ir pieejami bukleti, informatīvie stendi, kur tiek izvietota informācija par iespēju saņemt palīdzību, kur griezties krīzes situācijās. Darbā tiek izmantoti IZM, NVO u.c. institūciju, organizāciju veidotie informatīvie vizuālie materiāli, kuros iekļauta informācija par iespējām saņemt palīdzību un atspoguļoti rīcības algoritmi dažādās situācijās.
10. Kā tiek izvērtēta prevencijas pasākumu efektivitāte?	Efektivitāti vērtē pēc skolēnu uzvedības un mikroklimata izmaiņām, skolēnu, pedagogu un vecāku atgriezeniskās saites, konsultāciju un situāciju dinamikas, kā arī atkārtotu incidentu skaita un rakstura. Tiek izmantoti aptauju, uzvedības novērojumu un psihologa darba dati, lai plānotu turpmākos preventīvos pasākumus. Aptaujas un anketēšana, novērojumi, sarunas, atgriezeniskā saite no iesaistītajām pusēm.

Direktore D.Druveniece

Pielikums

Jēkabpils Valsts ģimnāzija

Ziņojums par vardarbības gadījumu

1. Informācija par sniedzēju

Vārds, uzvārds _____

Statuss:

□ Skolēns, klase _____

□ Skolas darbinieks/skolotājs

□ Vecāks, likumīgais pārstāvis

□ Cits: _____

Kontaktinformācija (tālrunis, e pasts): _____

_____

2. Informācija par notikumu

Datums, laiks: _____

Precīza notikuma vieta (piem., klase, gaitenis, internets u.c.):_____

_____

Vardarbības veids

□ Fiziska (grūstīšana, sišana, fiziski savainojumi)

□ Emocionāla vardarbība/bulings (apsaukāšana, ņirgāšanās, izslēgšana no grupas)

□ Kiberbulings (aizskarošas ziņas, attēlu izplatīšana sociālajos tīklos)

□ Cits apdraudējums: _____

3. Iesaistītās personas

Cietušais (vārds, uzvārds, klase - ja zināms): _____

Pāridarītājs (vārds, uzvārds, klase - ja zināms): _____

Aculiecinieki (vārds, uzvārds, klase - ja zināms): _____

_____

4. Detalizēts situācijas apraksts (īss, objektīvs, minēti fakti, kā sākās konflikts un kādas sekas):

5. **Papildu informācija:**

Vai šis ir atkārtots gadījums?

□ Jā, situācija ir ilgstoša/atkārtojas

□ Nē, tas ir vienreizējs incidents

□ Man nav informācijas

Jau veiktās darbības (ja attiecināms): _____

Datums:

Paraksts:

Svarīgi! *Šī veidlapa nekavējoties jānodod sociālajam pedagogam, psihologam vai skolas vadībai. Informācija tiks izskatīta konfidenciāli, lai nodrošinātu visu iesaistīto pušu drošību un aizsardzību.*