Pateikt: “Pie mums tā nedara”, “Mūsu klasē tā nenotiek”, “Šajā pulciņā mēs nedarām cits citam pāri”, “Mūsu treniņos ir pieņemts izturēties pret citiem ar cieņu.”

Pastāstīt par notikušo uzticamam pieaugušajam.

Izvērtēt, vai ir vērts turpināt draudzību ar pāridarītāju.

Nesmieties ne par pāridarītāju,   
ne upuri.

Pajautāt upurim, kā tu   
varētu palīdzēt.

Pajautāt, vai to darīja tīšām. Varbūt tas bija pārpratums.

Runāt ar pāridarītāju.

Ja citi liecinieki skatās un neiesaistās, lūgt viņus palīdzēt   
tev novērst vardarbību.

Censties pārliecināt pāridarītāju, ka nevajag tā rīkoties.

Teikt pāridarītājam, lai beidz.

Ja problēmsituācijas turpinās, pastāstīt par to uzticamam pieaugušajam.

Zvanīt policijai.

Vari uzticēt citiem lieciniekiem konkrētu uzdevumu: pasaukt skolotāju, palīdzēt izšķirt kautiņu, nomierināt vienu konfliktā iesaistīto, kamēr tu pats nomierini otru, aizvest vienu no konfliktā iesaistītajiem prom utt.

Pateikt, kāpēc tev ir svarīgi, lai apkārt nenotiktu vardarbība: “Manuprāt, mēs visi klasē jutīsimies labāk, ja nebūs apcelšanas”, “Komandas, kurās dalībnieki netiek pazemoti, sasniedz vairāk”, “Es jūtos slikti, ja redzu vardarbību”, “Man ir nepieņemami, ka tā notiek.”

Pateikt upurim, ka tev arī tā ir gadījies un tu viņu saproti.

Neiejaukties situācijā.

Nekavējoties pamest   
notikuma vietu

Saglabāt mieru.

Ar loģikas palīdzību pārliecināt pāridarītāju, ka viņa rīcībai būs sliktas sekas.

Nostāties starp upuri   
un pāridarītāju.

Pateikt pāridarītājam,   
ka otram sāp.

Sameklēt citu liecinieku vidū vismaz vienu cilvēku, kurš varētu kopā ar tevi nostāties upura pusē. Uzrunāt viņu, aicināt kopā palīdzēt.

Pastāstīt par notikušo draugiem.

Bēgt no notikuma vietas.

Darīt zināmu pāridarītājam, ka   
tu redzēji, ko viņš darīja.

Mierīgā balsī pajautāt pāridarītājam, kāpēc viņš tā dara.

Teikt, ka tev nepatīk tas, kā pāridarītājs izturas.

Stingri aizrādīt tiem, kas vardarbības situāciju filmē. Likt nofilmēto izdzēst.

Pastāstīt pāridarītājam piemēru, kurā līdzīga rīcība radīja   
nopietnas sekas.

Teikt upurim, ka esi viņa pusē.

Pēc iespējas skaļāk kliegt pēc palīdzības.

Censties nomierināties,   
dziļi elpojot.

Atteikties iesaistīties, jo vardarbība bieži notiek tad, ja varmākam ir skatītāji.

Novērst pāridarītāja uzmanību, viņam piezvanot.

Zvanīt uz bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111.

Pateikt pāridarītājam, ka tas   
nav smieklīgi.

Pastāstīt visiem, ka pāridarītāja teiktais nav patiesība.

Likt izdzēst pazemojošu informāciju vai foto no “WhatsApp” grupas.

Fiziski izšķirt pāridarītāju un upuri.

Uzrakstīt upurim vēstuli vai īsziņu, sakot, ka viņu atbalsti.

Paskaidrot citiem lieciniekiem, ka notiekošais ir vardarbība un   
nav pieļaujams.

Uzrunāt pārējos aculieciniekus un aicināt nepievienoties pāridarītājam – nesmieties par upuri, neiesaistīties upura pazemošanā, nestāvēt un neskatīties, nefilmēt ar telefonu.

Lietot “es” teikumu, runājot ar pāridarītāju: “Es jūtos…, kad tu… Es gribētu, lai…” Piemēram: “Es jutos tevī vīlies, kad dzirdēju, kā tu apsaukāji Kārli, kad viņš nespēja iemest bumbu grozā. Man gribētos, lai mēs esam komanda, kurā vājākos aizstāv.”

Novērst pāridarītāja uzmanību  
ar skaļu skaņu.

Vērsties pēc padoma vietnē drossinternets.lv

Ziņot interneta vietnes administrācijai.

Censties nomierināt pāridarītāju.

“WhatsApp” grupā pateikt, ka   
tu negribi iesaistīties citu pazemošanā.

Turēt pāridarītāju un neļaut   
viņam aizskart upuri.

Pastāstīt par notikušo pedagogam.

Lietot “es” teikumu, runājot ar citiem lieciniekiem: “Es jūtos…, kad tu… Es gribētu, lai…” Piemēram: “Man bija dusmas uz tevi, kad uzzināju, ka tu staigāji līdzi Mišam, lai skatītos, kā viņš ņirgājas par Daci. Es lepotos ar tevi, ja tu nākamreiz aizstāvētu meitenes.”

Pastāstīt par notikušo psihologam, sociālajam pedagogam vai kādam skolas darbiniekam.