

Padoms aculieciniekam

Teikt pāridarītājam, lai beidz.



Padoms aculieciniekam

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."



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

Censties pārlicināt pāridarītāju, ka nevajag tā rīkoties.



Padoms aculieciniekam

Nesmieties ne par pāridarītāju, ne upuri.



Padoms aculieciniekam

Pajautāt upurim, kā tu varētu palīdzēt.



Padoms aculieciniekam

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



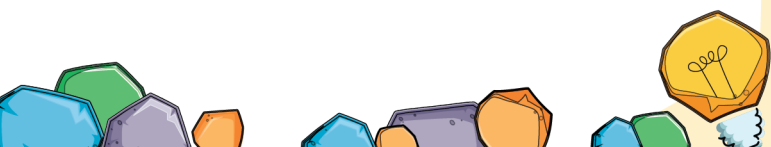
Padoms aculieciniekam

Runāt ar pāridarītāju.



Padoms aculieciniekam

Pastāstīt par notikušo uzticamam pieaugušajam.



Padoms aculieciniekam

Izvērtēt, vai ir vērts turpināt draudzību ar pāridarītāju.



Padoms aculieciniekam

Nostāties starp upuri un pāridarītāju.



Padoms aculieciniekam

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."



Padoms aculieciniekam

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.



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

Neiejaukties situācijā.



Padoms aculieciniekam

Nekavējoties pamest notikuma vietu



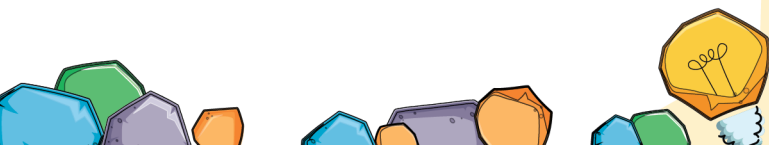
Padoms aculieciniekam

Saglabāt mieru.



Padoms aculieciniekam

Zvanīt policijai.



Padoms aculieciniekam

Ja problēmsituācijas turpinās, pastāstīt par to uzticamam pieaugušajam.



Padoms aculieciniekam

Teikt upurim, ka esi viņa pusē.



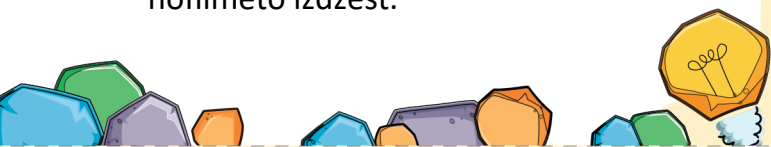
Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

Pastāstīt pāridarītājam piemēru, kurā līdzīga rīcība radīja nopietnas sekas.



Padoms aculieciniekam

Bēgt no notikuma vietas.



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

Mierīgā balsī pajautāt pāridarītājam, kāpēc viņš tā dara.



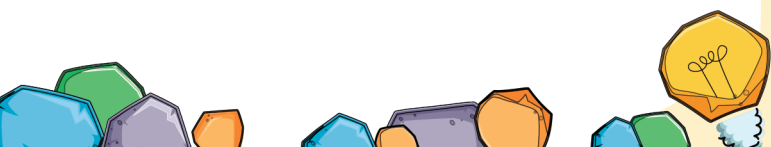
Padoms aculieciniekam

Teikt, ka tev nepatīk tas, kā pāridarītājs izturas.



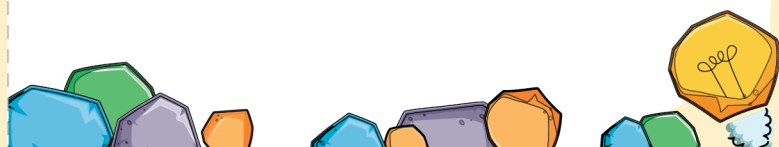
Padoms aculieciniekam

Pastāstīt par notikušo draugiem.



Padoms aculieciniekam

Pateikt pāridarītājam, ka otram sāp.



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

Likt izdzēst pazemojošu informāciju vai foto no "WhatsApp" grupas.



Padoms aculieciniekam

Fiziski izšķirt pāridarītāju un upuri.



Padoms aculieciniekam

Novērst pāridarītāja uzmanību, viņam piezvanot.



Padoms aculieciniekam

Zvanīt uz bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111.



Padoms aculieciniekam

Pateikt pāridarītājam, ka tas nav smieklīgi.



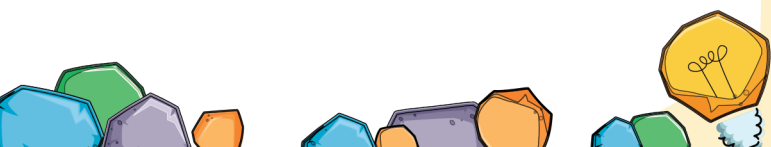
Padoms aculieciniekam

Pastāstīt visiem, ka pāridarītāja teiktais nav patiesība.



Padoms aculieciniekam

Pēc iespējas skaļāk kliegt pēc palīdzības.



Padoms aculieciniekam

Censties nomierināties, dziļi elpojat.



Padoms aculieciniekam

Pastāstīt par notikušo pedagogam.



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

"WhatsApp" grupā pateikt, ka tu negribi iesaistīties citu pazemošanā.



Padoms aculieciniekam

Turēt pāridarītāju un neļaut viņam aizskart upuri.



Padoms aculieciniekam

Novērst pāridarītāja uzmanību ar skaļu skaņu.



Padoms aculieciniekam

Vērsties pēc padoma vietnē drossinternets.lv



Padoms aculieciniekam

Ziņot interneta vietnes administrācijai.



Padoms aculieciniekam

Censties nomierināt pāridarītāju.



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

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



Padoms aculieciniekam

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 līdz Mišam, lai skatītos, kā viņš ņirgājas par Daci. Es lepotos ar tevi, ja tu nākamreiz aizstāvētu meitenes."



Padoms aculieciniekam

Padoms aculieciniekam



Padoms aculieciniekam

Padoms aculieciniekam



Padoms aculieciniekam

Padoms aculieciniekam



Padoms aculieciniekam

Padoms aculieciniekam

