

## Padoms pāridarītājam

Censties nomierināties,  
dziļi ievelkot elpu.



## Padoms pāridarītājam

Nepakļauties pārējo spiedienam.



## Padoms pāridarītājam

Neizplatīt nepatiesu informāciju.



## Padoms pāridarītājam

Lūgt padomu, zvanot uz bērnu  
un pusaudžu uzticības  
tālruni 116111.



## Padoms pāridarītājam

Pateikt, ka jūti aizkaitinājumu.



## Padoms pāridarītājam

Atzīt, ka to, ko tu dari, sauc  
par vardarbību.



## Padoms pāridarītājam

Pret ikvienu izturēties laipni,  
pat ja neesat draugi.



## Padoms pāridarītājam

Paspēlēt spēlīti telefonā.



## Padoms pāridarītājam

Paklausīties austiņās mūziku.



## Padoms pāridarītājam

Padomāt, vai tu patiešām vēlies  
darīt to, ko pašlaik dari.



## Padoms pāridarītājam

Censties nomierināties, domājot par ko citu.



## Padoms pāridarītājam

Pasmieties par sevi.



## Padoms pāridarītājam

Censties situāciju atrisināt sarunas ceļā.



## Padoms pāridarītājam

Iet prom no notikuma vietas.



## Padoms pāridarītājam

Pateikt, ka tev grūti izturēt šādu rīcību.



## Padoms pāridarītājam

Pat ja liekas, ka tev ir iemesli tā rīkoties, apzināties, ka vardarbīgas metodes nav pareizas.



## Padoms pāridarītājam

Mācīties veselīgus veidus, kā izpaust dusmas.



## Padoms pāridarītājam

Nejokot, ja redzi, ka otram nepatīk.



## Padoms pāridarītājam

Uzrakstīt vēstuli draugam.



## Padoms pāridarītājam

Censties saprast savas sajūtas un nosaukt tās vārdā – dusmas, aizkaitinājums, bailes u. c.



## Padoms pārīdarītājam

Censties iztēloties, kā tu justos upura vietā.



## Padoms pārīdarītājam

Uzslavēt sevi, ja ir izdevies laikus apstāties un nomierināties.



## Padoms pārīdarītājam

Pastāstīt kādam par savām sajūtām.



## Padoms pārīdarītājam

Iziet ārā paelpot svaigu gaisu.



## Padoms pārīdarītājam

Censties savas emocijas izpaust ar vārdiem.



## Padoms pārīdarītājam

Atrast citu veidu, kā izklaidēties vai uzjautrināties, nenodarot nevienam pāri.



## Padoms pārīdarītājam

Meklēt profesionālu palīdzību.



## Padoms pārīdarītājam

Nepieskarties, ja redzi, ka otrs to nevēlas.



## Padoms pārīdarītājam

Aprunāties ar uzticamu pieaugušo.



## Padoms pārīdarītājam

Padzerties ūdeni.



## Padoms pāridarītājam

Atcerēties, kā tu pats juties, kad tev darīja pāri.



## Padoms pāridarītājam

Saprast – tas, kas man liekas smieklīgi, citus var ļoti sāpināt.



## Padoms pāridarītājam

Pārdomāt, kā citādi var risināt konfliktus un aizstāvēt sevi.



## Padoms pāridarītājam

Aiziet pie skolas psihologa.



## Padoms pāridarītājam

Atcerēties, ka agresīva rīcība neatrisinās situāciju.



## Padoms pāridarītājam

Ievērot ikvienu klasesbiedru un nevienu neignorēt.



## Padoms pāridarītājam

Aiziet, pabūt vienatnē un nomierināties.



## Padoms pāridarītājam

Aprunāties ar draugiem.



## Padoms pāridarītājam

Izlādēt savas emocijas fiziskās aktivitātēs – skriet, mētāt bumbu, celt svarus.



## Padoms pāridarītājam

Pateikt, ka tevi aizskāra.



## Padoms pārīdarītājam

Pajautāt sev – kāpēc es tā rīkojos?



## Padoms pārīdarītājam

Padomāt par savas rīcības sekām.



## Padoms pārīdarītājam



## Padoms pārīdarītājam



## Padoms pārīdarītājam



## Padoms pārīdarītājam



## Padoms pārīdarītājam



## Padoms pārīdarītājam



## Padoms pārīdarītājam



## Padoms pārīdarītājam

