

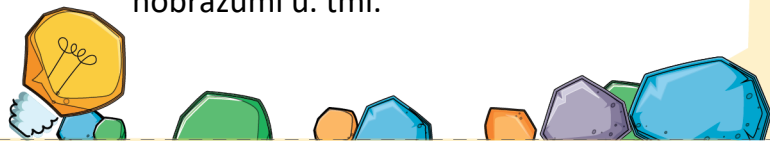
## Padoms upurim

Pajautāt pāridarītājam, kāpēc viņš tā dara.



## Padoms upurim

Griezties pie ārsta, ja tev nodarīti miesas bojājumi – zilumi, nobrāzumi u. tml.



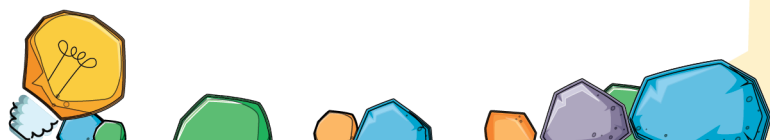
## Padoms upurim

Censties nomierināties, dziļi elpojot.



## Padoms upurim

Pateikt pāridarītājam, ka tev nepatīk šāda uzvedība.



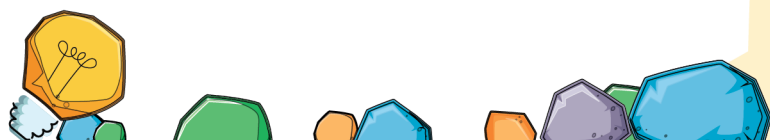
## Padoms upurim

Lūgt izņemt informāciju no interneta vietnes.



## Padoms upurim

Bloķēt profilu, no kura tev sūta ziņas.



## Padoms upurim

Skaļi teikt, lai izbeidz, ja pāridarītājs nepārstāj, saukt pēc palīdzības.



## Padoms upurim

Neļaut draugiem sevi ierobežot – pateikt, ka tev drīkst būt arī citi draugi, un tas nenozīmē, ka jūsu draudzība cietīs.



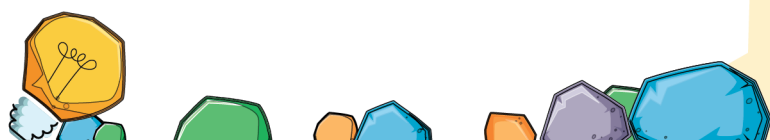
## Padoms upurim

Atrast drošu vietu, lai mierīgi izrunātos ar pāridarītāju.



## Padoms upurim

Pastāstīt par notikušo draugiem.



## Padoms upurim

Lūgt pedagogu palīdzību.



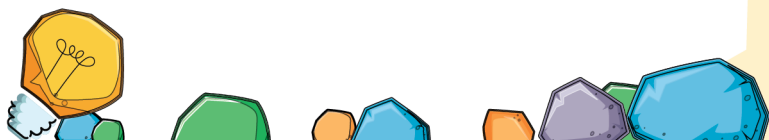
## Padoms upurim

Izstāstīt skolotājam, ja vardarbība notiek ārpus skolas – pulciņā, treniņā, nometnē u. tml.



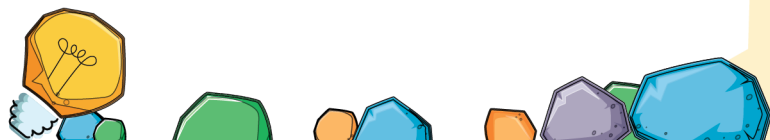
## Padoms upurim

Nesmieties par pāridarītāju.



## Padoms upurim

Pateikt, ka tu nevēlies saņemt šādus attēlus.



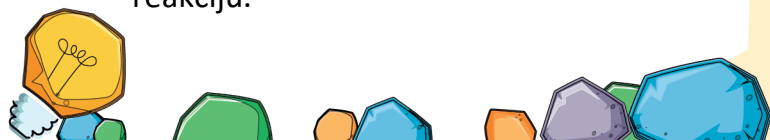
## Padoms upurim

Ignorēt notiekošo.



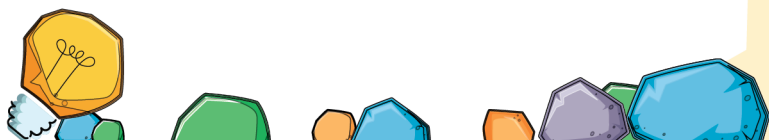
## Padoms upurim

Neatbildēt. Pāridarītāji tieši to vēlas – panākt emocionālu reakciju.



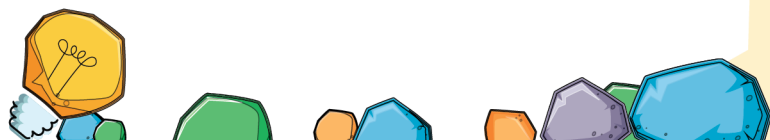
## Padoms upurim

Atcerēties, ka agresija pret agresiju tikai pasliktina situāciju.



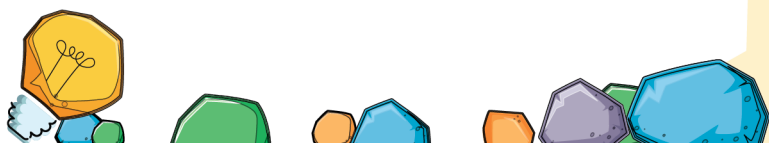
## Padoms upurim

Neļaut draugiem sevi ietekmēt.



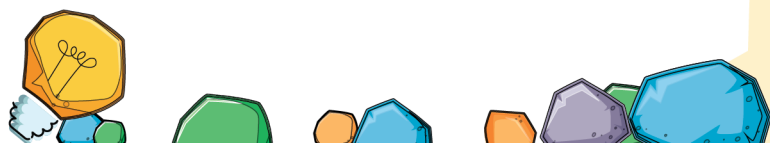
## Padoms upurim

Teikt, ka tev nepatīk tas, kā pret tevi izturas.



## Padoms upurim

Vārdiski aizstāvēt sevi.



## Padoms upurim

Lūgt psihologa, sociālā pedagoga vai citu skolas darbinieku palīdzību.



## Padoms upurim

Vērsties pie skolas administrācijas – direktora, direktora vietnieka u.c.



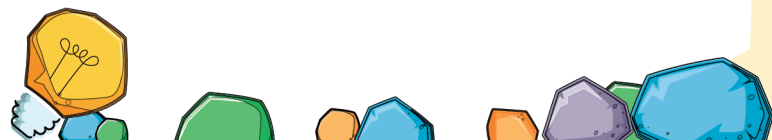
## Padoms upurim

Uztvert situāciju ar humoru.



## Padoms upurim

Necensties atrisināt situāciju vienatnē, noteikti lūgt palīdzību.



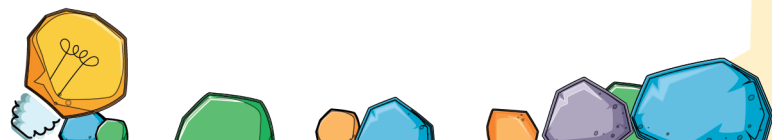
## Padoms upurim

Neatbildēt uz zvaniem.



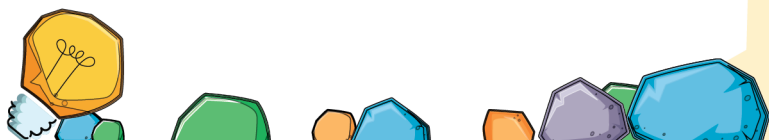
## Padoms upurim

Bloķēt zvanītāju.



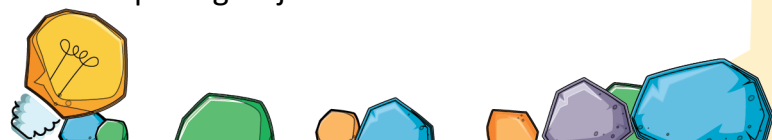
## Padoms upurim

Mierīgā balsī pajautāt pāridarītājam, kāpēc viņš tā dara.



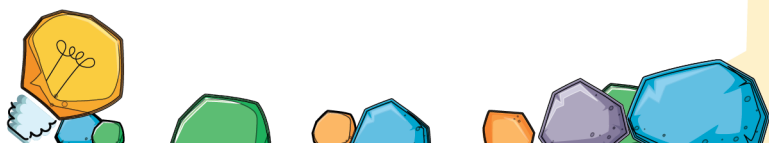
## Padoms upurim

Ja problēmsituācijas turpinās, pastāstīt par to uzticamam pieaugušajam.



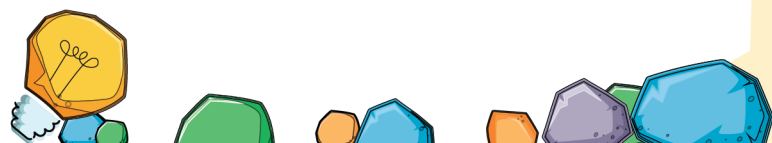
## Padoms upurim

Skaidri un noteikti pateikt: "Stop!"



## Padoms upurim

Pēc iespējas skaļāk kliegt pēc palīdzības.



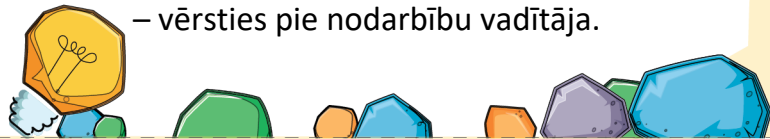
## Padoms upurim

Izturēties mierīgi un parādīt pāridarītājiem, ka tev nav bail.



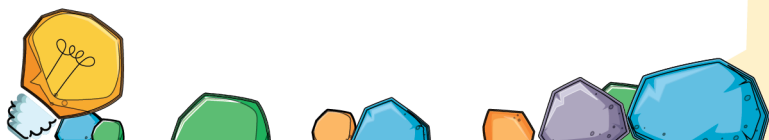
## Padoms upurim

Ja vardarbība notiek nometnē, vērsties pie nometnes vadītāja, ja ārpusstundu pulciņā – mūzikas, mākslas, sporta nodarbībā u. tml. – vērsties pie nodarbību vadītāja.



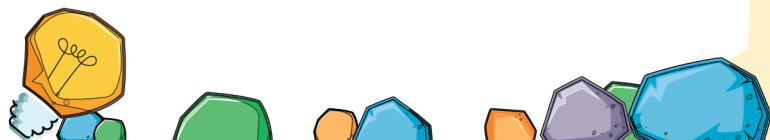
## Padoms upurim

Bēgt no notikuma vietas.



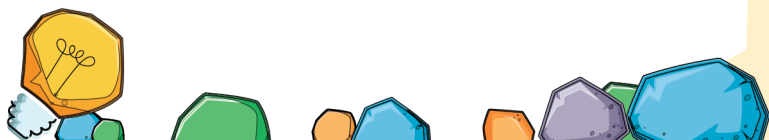
## Padoms upurim

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



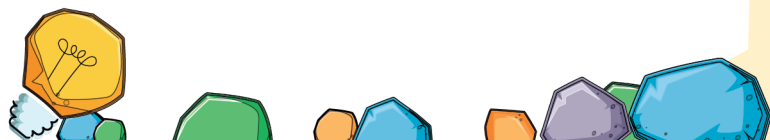
## Padoms upurim

Nekādā gadījumā nepiekrīst tikties ar pāridarītāju.



## Padoms upurim

Zvanīt uz bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111.



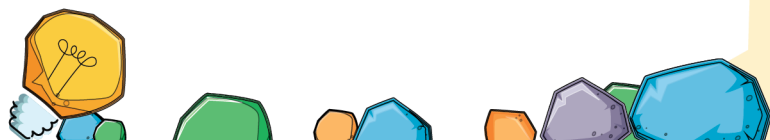
## Padoms upurim

Pateikt pāridarītājam, ka tas nav smieklīgi.



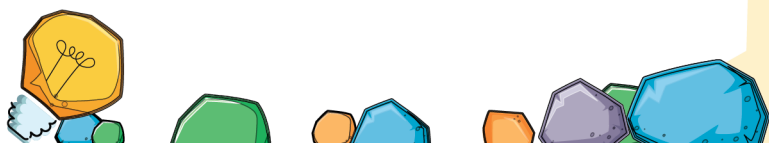
## Padoms upurim

Neizvairīties no problēmas, bet censties atrisināt situāciju.



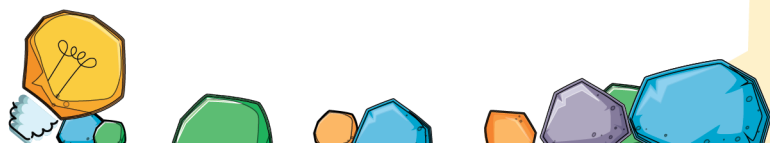
## Padoms upurim

Saglabāt mieru un neļaut kritikai mainīt tavus ieradumus.



## Padoms upurim

Runāt ar pāridarītāju.



## Padoms upurim

Neļaut sevi iebiedēt.



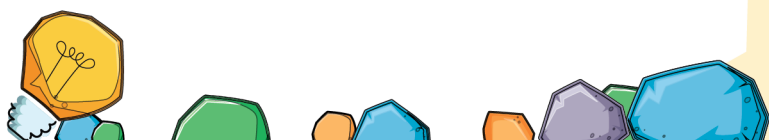
## Padoms upurim

Ja tu esi lūdzis palīdzību vienam pieaugušajam, bet viņš tev nepalīdz, tev ir tiesības vērsties pie citiem pieaugušajiem, kamēr atrodi kādu, kurš tev palīdz.



## Padoms upurim

Izstāstīt vecākiem.



## Padoms upurim

Parunāt ar pāridarītāju un noskaidrot, vai viņam nepieciešama palīdzība.



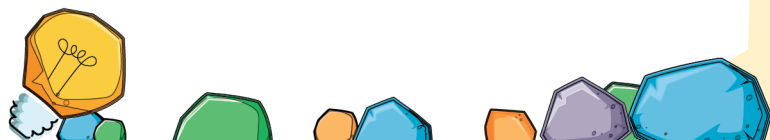
## Padoms upurim

Neuzsākt komunikāciju ar pāridarītāju.



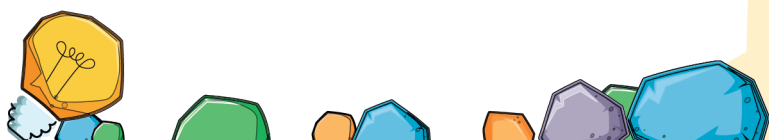
## Padoms upurim

Vērsties pēc padoma vietnē [drossinternets.lv](http://drossinternets.lv).



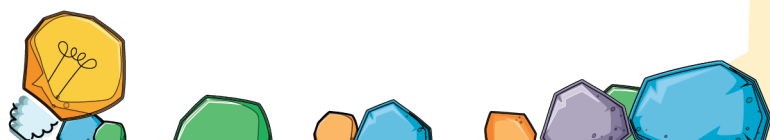
## Padoms upurim

Pateikt pāridarītājam, ka tev sāp.



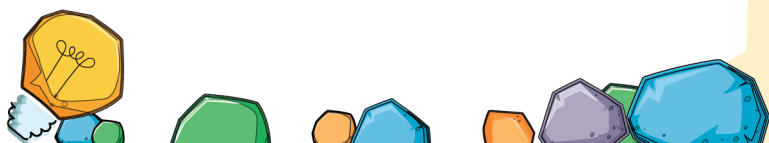
## Padoms upurim

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



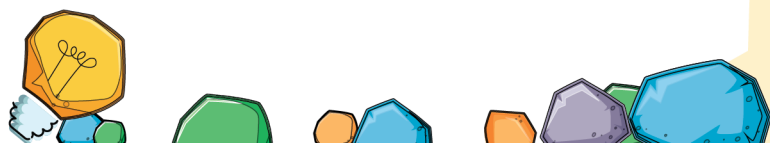
## Padoms upurim

Pastāstīt visiem, ka pāridarītāja teiktais nav patiesība.



## Padoms upurim

Saglabāt mieru.



## Padoms upurim

Izstāstīt kādam uzticamam pieaugušajam.



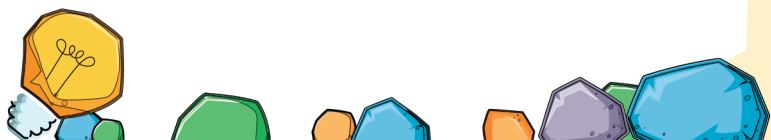
## Padoms upurim

Izmantot anonīmu veidu, kā ziņot par vardarbību, ja skolā ir šāda sistēma – ziņojumu kastīte, e-pasts, kur ziņot u. tml.



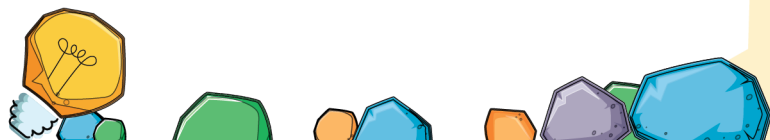
## Padoms upurim

Izstāstīt brālim vai mātai.



## Padoms upurim

Izvairīties no pāridarītāja.



## Padoms upurim

Saukt palīgā draugus.



## Padoms upurim

Ziņot interneta vietnes administrācijai.



## Padoms upurim

Censties izrauties no pāridarītāja tvēriena un bēgt. Ja neizdodas, saukt palīgā, cik skaļi vari.



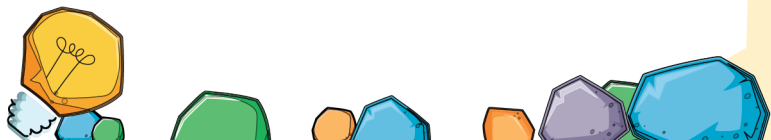
## Padoms upurim

Padomāt, varbūt ir vērts ko mainīt savā uzvedībā.

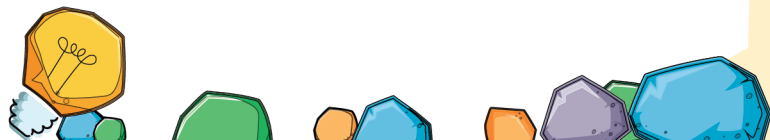


## Padoms upurim

Censties noskaidrot situāciju un to atrisināt sarunu veidā.



## Padoms upurim



## Padoms upurim

Zvanīt policijai.



## Padoms upurim

Ierosināt izveidot skolā anonīmu veidu, kā jebkurš skolēns var ziņot par vardarbību un lūgt palīdzību – ziņojumu kastīte, e-pasts, telefons, kur zvanīt vai sūtīt ziņu u. tml.



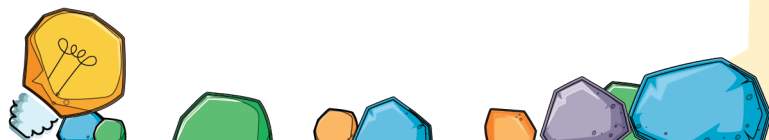
## Padoms upurim

Izstāstīt kādam pieaugušajam ārpus skolas – trenerim, pulciņa vadītājam, radniekam, kaimiņam, kuram tu uzticies un kurš varētu palīdzēt.



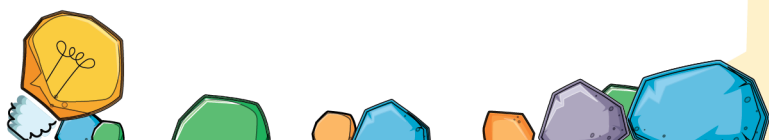
## Padoms upurim

Izvairīties no vietām, kurās varētu satikt pāridarītāju.



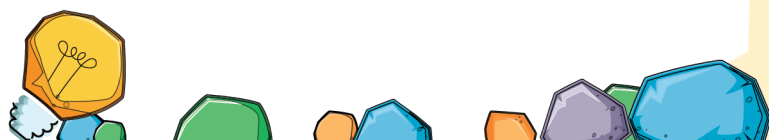
## Padoms upurim

Lūgt palīdzību aculieciniekiem.



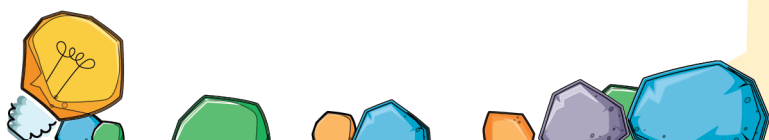
## Padoms upurim

Nesūtīt pāridarītājam informāciju par sevi.



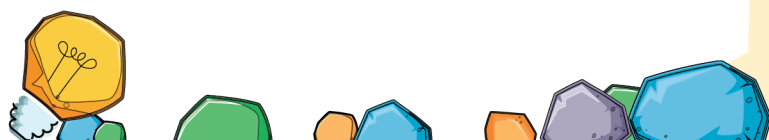
## Padoms upurim

Nerakstīt neko tādu, par ko vēlāk būs kauns.



## Padoms upurim

Nekavējoties pamest notikuma vietu.



## Padoms upurim

Izvērtēt, vai ir vērts turpināt draudzību ar pāridarītāju.



## Padoms upurim

