Pateikt, ka jūti aizkaitinājumu.

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

Paspēlēt spēlīti telefonā.

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

Neizplatīt nepatiesu informāciju.

Paklausīties austiņās mūziku.

Nepakļauties pārējo spiedienam.

Pret ikvienu izturēties laipni,
pat ja neesat draugi.

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

Censties nomierināties,
dziļi ievelkot elpu.

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

Nejokot, ja redzi, ka
otram nepatīk.

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

Pateikt, ka tev grūti izturēt šādu rīcību.

Censties situāciju atrisināt
sarunas ceļā.

Iet prom no notikuma vietas.

Uzrakstīt vēstuli draugam.

Pasmieties par sevi.

Mācīties veselīgus veidus,
kā izpaust dusmas.

Censties nomierināties, domājot par ko citu.

Censties savas emocijas izpaust
ar vārdiem.

Pastāstīt kādam par
savām sajūtām.

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

Padzerties ūdeni.

Nepieskarties, ja redzi, ka otrs
to nevēlas.

Iziet ārā paelpot svaigu gaisu.

Aprunāties ar uzticamu pieaugušo.

Uzslavēt sevi, ja ir izdevies laikus apstāties un nomierināties.

Meklēt profesionālu palīdzību.

Censties iztēloties, kā tu justos upura vietā.

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

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

Pateikt, ka tevi aizskāra.

Atcerēties, ka agresīva rīcība neatrisinās situāciju.

Ievērot ikvienu klasesbiedru
un nevienu neignorēt.

Aiziet, pabūt vienatnē un nomierināties.

Aprunāties ar draugiem.

Pārdomāt, kā citādi var risināt konfliktus un aizstāvēt sevi.

Aiziet pie skolas psihologa.

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

Padomāt par savas rīcības sekām.

Pajautāt sev – kāpēc es tā rīkojos?