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

Atrast drošu vietu, lai mierīgi izrunātos ar pāridarītāju.

Pastāstīt par notikušo draugiem.

Lūgt izņemt informāciju no interneta vietnes.

Bloķēt profilu, no kura tev
sūta ziņas.

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

Censties nomierināties,
dziļi elpojot.

Pateikt pāridarītājam, ka tev nepatīk šāda uzvedība.

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

Pajautāt pāridarītājam, kāpēc
viņš tā dara.

Teikt, ka tev nepatīk tas, kā pret

tevi izturas.

Vārdiski aizstāvēt sevi.

Ignorēt notiekošo.

Neatbildēt. Pāridarītāji tieši to vēlas – panākt emocionālu reakciju.

Atcerēties, ka agresija pret agresiju tikai pasliktina situāciju.

Neļaut draugiem sevi ietekmēt.

Nesmieties par pāridarītāju.

Pateikt, ka tu nevēlies saņemt šādus attēlus.

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

Lūgt pedagogu palīdzību.

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

Skaidri un noteikti pateikt: “Stop!”

Pēc iespējas skaļāk kliegt pēc palīdzības.

Neatbildēt uz zvaniem.

Bloķēt zvanītāju.

Mierīgā balsī pajautāt pāridarītājam, kāpēc viņš tā dara.

Ja problēmsituācijas turpinās, pastāstīt par to uzticamam pieaugušajam.

Uztvert situāciju ar humoru.

Necensties atrisināt situāciju vienatnē, noteikti lūgt palīdzību.

Lūgt psihologa, sociālā pedagoga vai citu skolas darbinieku palīdzību.

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

Saglabāt mieru un neļaut kritikai mainīt tavus ieradumus.

Runāt ar pāridarītāju.

Nekādā gadījumā nepiekrist tikties ar pāridarītāju.

Zvanīt uz bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111.

Pateikt pāridarītājam, ka tas
nav smieklīgi.

Neizvairīties no problēmas, bet censties atrisināt situāciju.

Bēgt no notikuma vietas.

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

Izturēties mierīgi un parādīt pāridarītājiem, ka tev nav bail.

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

Pastāstīt visiem, ka pāridarītāja teiktais nav patiesība.

Saglabāt mieru.

Neuzsākt komunikāciju ar pāridarītāju.

Vērsties pēc padoma vietnē drossinternets.lv.

Pateikt pāridarītājam, ka tev sāp.

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

Izstāstīt vecākiem.

Parunāt ar pāridarītāju un noskaidrot, vai viņam nepieciešama palīdzība.

Neļaut sevi iebiedēt.

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

Censties noskaidrot situāciju un to atrisināt sarunu veidā.

Saukt palīgā draugus.

Ziņot interneta vietnes administrācijai.

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

Padomāt, varbūt ir vērts ko mainīt savā uzvedībā.

Izstāstīt brālim vai māsai.

Izvairīties no pāridarītāja.

Izstāstīt kādam uzticamam pieaugušajam.

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.

Izvērtēt, vai ir vērts turpināt draudzību ar pāridarītāju.

Lūgt palīdzību aculieciniekiem.

Nesūtīt pāridarītājam informāciju par sevi.

Nerakstīt neko tādu, par ko vēlāk būs kauns.

Nekavējoties pamest notikuma vietu.

Izvairīties no vietām, kurās varētu satikt pāridarītāju.

Zvanīt policijai.

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