



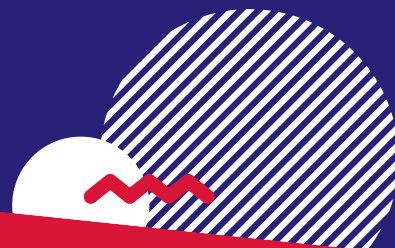
KĀ RĪKOTIES MOBINGA GADĪJUMĀ?

SKOLĒNIEM

Ja Tu vai kāds Tev blakus
cieš no mobinga, rīkojies **ASAP!**



#NE
KLU
SĒ





A



ATPAZĪSTI!

VAI TEV VAI KĀDAM CITAM REGULĀRI DARA PĀRI VIENS UN
TAS PATS VAI VAIRĀKI CILVĒKI?

VAI TĀ REZULTĀTĀ TU JŪTI FIZISKAS VAI EMOCIONĀLAS
SĀPES?

VAI KĀDS CITU DĒĻ IR KĻUVIS NOMĀKTS, SĀCIS KAVĒT
SKOLU VAI DARĪT PĀRI SEV?

VAI KĀDS VIENMĒR NOKĻŪST UPURA LOMĀ, JO IR
CITĀDĀKS VAI ATŠĶIRĪGS?

**TĀS VISAS IR MOBINGA
PAZĪMES - RĪKOJIES!**

S



SAKI!

SVARĪGI IR NEKLUSĒT UN RUNĀT PAR MOBINGU!

NOTEIKTI PASTĀSTI PAR TO KĀDAM PIEAUGUŠAJAM,
KURAM UZTICIES!

JA REDZI, KA KĀDAM DARA PĀRI, RUNĀ AR TO UN
PASAKI, KA TEV NAV VIENALGA.

VARBŪT VARI PATEIKT PĀRIDARĪTĀJAM, KA TEV NEŠĶIET OK VIŅA
RĪCĪBA UN ATRAST PIEAUGUŠO, KAM UZTICĒT ŠO SITUĀCIJU.



AKTIVIZĒ!

LAI MOBINGU IZBEIGTU, IR NEPIECIEŠAMS
AKTIVIZĒT VISUS SPĒKUS UN IESPĒJAS!

TU ESI TAS CILVĒKS, KAS ŠAJĀ BRĪDĪ VAR DARĪT
VISVAIRĀK.

AKTIVIZĒ SAVU DROŠĪBAS TĪKLU:

- KOPĀ AR PIEAUGUŠO, KAM UZTICIES, IZSTRĀDĀ RĪCĪBAS PLĀNU
- IESAISTI ĢIMENI, IZSTĀSTI DRAUGIEM UN KOPĪGI MEKLĒJIET RISINĀJUMUS
- ZVANI PSIHOLOGAM 116111
- RAKSTI PSIHOLOGAM WHATSAPP 29164747

VAIRĀK PAR IESPĒJĀM NEKLUSE.LV



PALĪDZI!

**ATCERIES, KA NOTEIKTI BŪS CILVĒKI, KAS BŪS
GATAVI UN VARĒS TEV PALĪDZĒT!**

PALĪDZI PATS SEV:

ESI ATKLĀTS, NECENTIES PASARGĀT PĀRIDARĪTĀJUS, NEBAIDIES
PIEPRASĪT TO, KAS TEV PIENĀKĀS - DROŠĪBU UN CIEŅU!

PALĪDZI CITIEM:

LIELA IESPĒJA, KA ARĪ CITI TEV APKĀRT CIEŠ NO MOBINGA. DALIES
AR SAVU PIEREDZI UN PALĪDZI ARĪ CITIEM ATRAST PALĪDZĪBU.

**BIEŽI LIELĀKĀ PALĪDZĪBA IR NEPALIKT MALĀ UN
NEKLUSĒT, UN VIENKĀRŠI APRUNĀTIES.**



Vairāk par mobingu, kā rīkoties un kur meklēt palīdzību: **nekluse.lv**

Tūlītēju palīdzību vari saņemt, zvanot
Uzticības tālrunim 116111 vai sazinoties
ar PRC psihologiem pusaudzim.lv