



KĀ RĪKOTIES MOBINGA GADĪJUMĀ?

VECĀKIEM

Lai varat rīkoties ātri, droši un efektīvi, ja radušās aizdomas par mobingu, piedāvājam vadīties pēc shēmas **ASAP!**



#NE
KLU
SĒ





A



ATPAZĪSTI!

BĒRNIEM BIEŽI VAR BŪT MAINĪGS GARASTĀVOKLIS. TAČU, JA REDZAT, KA JŪSU BĒRNS KĻUVIS IZTEIKTI NOMĀKTS VAI TRAUKSMAINS, SĀCIS IZOLĒTIES VAI IZVAIRĀS NO SKOLAS APMEKLĒŠANAS – TAS VAR LIECINĀT PAR NOPIETNIEM RISKIEM. NOTEIKTI VĒRTS PĀRLIECINĀTIES, VAI TAS NAV SAISTĪTS AR MOBINGU.

JA UZZINĀT, KA JŪSU BĒRNS KĻUVIS AGRESĪVS PRET CITIEM. ARĪ TAD IZVĒRTĒJIET SITUĀCIJU, LAI ATPAZĪTU IESPĒJAMO MOBINGU. ATBALSTS BĒRNAM BŪS NEPIECIEŠAMS NEATKARĪGI NO VIŅA LOMAS MOBINGĀ.

S



SAKI!

RUNĀŠANA VIENMĒR IR LABĀKĀ LIETA, KO VARAT BĒRNA LABĀ DARĪT. APLIECINIET, KA ESAT VIŅA PUSĒ.

JA JŪSU BĒRNS CIEŠ NO MOBINGA, SAKIET, KA DARĪSIET VISU, LAI TO APTURĒTU.

JA JŪSU BĒRNS IR PĀRIDARĪTĀJS, SAKIET, KA JŪS VIŅU VĒLATIES SAPRAST NEVIS SODĪT.

UZKLAUSIET UN RESPEKTĒJIET BĒRNA VIEDOKLI PAR TO, KĀ VIŅŠ GRIBĒTU REDZĒT TĀLĀKO PIEAUGUŠO RĪCĪBU.



AKTIVIZĒ!

VIENTĀNĒ SITUĀCIJU NEATRISINĀSIET –
AKTIVIZĒJIET ARĪ CITUS PIEAUGUŠOS!

RUNĀJIET VISPIRMS AR SKOLOTĀJU.
KOPĀ IZRUNĀJIET LABĀKO PLĀNU.

RUNĀJIET AR SKOLAS PSIHOLOGU UN SOCIĀLO DARBINIEKU –
VIŅI VAR BŪT PIEREDZĒJUŠI ŠĀDĀS SITUĀCIJĀS!

JA SITUĀCIJA NEUZLABOJAS, AKTIVIZĒJIET CITUS RESURSUS:

- ZVANIET PSIHOLOGAM 116111
- SAŅEMIET PSIHOLOGA
KONSULTĀCIJAS PUSAUDŽU RESURSU
CENTRĀ
- ZVANIET POLICIJAI 110



PALĪDZI!

PALĪDZIET SAVAM BĒRNAM NOVĒRST
MOBINGA RADĪTOS RISKUS.

JA BĒRNA EMOCIONĀLAIS STĀVOKLIS NEUZLABOJAS,
IESPĒJAMS NEPIECIEŠAMS SPECIĀLISTA ATBALSTS.

JA BĒRNAM IR ZEMS PAŠVĒRTĒJUMS, MAZ DRAUGU,
KĀDAS ĪPAŠAS IEZĪMES, KAS ATŠĶIR NO VIENAUDŽIEM –
TAD VIŅAM IR PAAUGSTINĀTS RISKS ATKĀRTOTI CIEST NO
MOBINGA. APSVERIET, KĀ PALĪDZĒT LAICĪGI
MAZINĀT ŠOS RISKUS.



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

**#Neklusē un rīkojies ASAP:
Atpazīsti, Saki, Aktivizē, Palidzi!**

