

# APTURI ŅIRGĀŠANOS!

## KĀ ATPAZĪT ŅIRGĀŠANOS?

Tā ir **netaisnīga** – ņirgāsies par to, kurš nespēj vai neprot sevi aizstāvēt.  
Tā **atkārtojas** ilgākā laika periodā.

Tā ir **tīša** un īstenota ar nodomu – lai pazemotu vai liktu citam justies slikti.

## ŅIRGĀŠANĀS

apmelošana  
iebidēšana  
grūstīšana  
mantu bojāšana  
sišana  
ignorēšana  
baumošana  
nomelnošana soc. tīklos  
aizvainošana  
apsaukāšana

## ATĀ ŅIRGĀŠANĀS!

**ATTIECĪBAS** – VEIDO un uzturi LABAS ATTIECĪBAS klasē un skolā!

**TEHNIKAS** – APGŪSTI pirmo PSIHOLOĢISKO PALĪDZĪBU, vairāk meklē

<https://ej.uz/pirmapsihologiskapalidziba> un ieskatiesacis.lv

**ĀTRI RIKOJIES** un NOVĒRS ŅIRGĀŠANOS!

## SŪTI SARKANO SIGNĀLU!

## ZIŅO!

Vērsies pie:

Nosūti Whatsapp ziņu vai SMS uz:

Skolotāja/skolas psihologa

kontakttālrunis

IZSTĀSTI NOTIKUŠO:

**KAS? KAD? KUR?**

## ATCERIES:

ziņot par ņirgāšanos NENOZĪMĒ SŪDZĒTIES!

Tā Tu palidzi šo problēmu novērst un rūpējies par sevi un citiem, jo ņirgāšanās – nav smieklīgi!

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

PIEMĒRS

