

ATPAZĪSTI ŅIRGĀŠANOS!

ŅIRGĀŠANĀS
VAR BŪT:



Fiziska

sišana, grūstīšana,
cita mantu
bojāšana



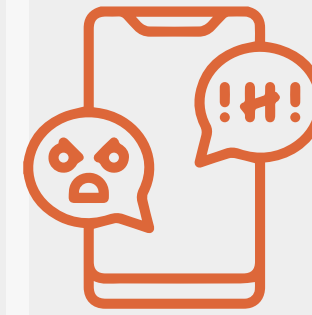
Vārdiska

apsaukāšana,
iebiedēšana,
aizvainošana,
pazemošana



Sociāla

apmelošana,
baumošana,
apzināta
ignorēšana, cita
reputācijas
bojāšana



Virtuāla

nomelnošana
sociālajos tīklos,
aizskarošu bilžu
un ziņu
publicēšana

ŅIRGĀŠANĀS
PAZĪMES:



Netaisnīga

nevienādi spēku samēri,
ņirgāsies par to, kurš
nespēj sevi aizstāvēt



Ilgstoša un atkārtojas

vairākas reizes



Tīša

ņirgāšanās tiek
īstenota ar nodomu
pazemot vai likt
citam justies slikti

Vairāk meklē – ieskatiesacis.lv!



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

IESAISTĪTĀS LOMAS



UPURIS

tas, par kuru ņirgājas



PĀRIDARĪTĀJS un ATBALSTĪTĀJI

tie, kuri ņirgājas



VĒROTĀJS

tas, kurš redz ņirgāšanos,
bet neiesaistās

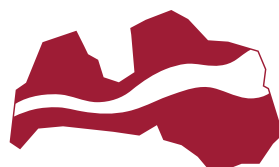
NO ŅIRGĀŠANĀS CIEŠ VISI!

Iesaistīto lomas nav stingri noteiktas un jebkurā brīdī var mainīties!

Vairāk meklē – ieskatiesacis.lv!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

NIERGĀŠANĀS , SEKAS



Pieaug
stress, trauksme,
depresijas riski



Rodas miega
traucējumi



Pasliktinās sekmes
un sasniegumi



Rodas grūtības
uzticēties
apkārtējiem, veidot
attiecības



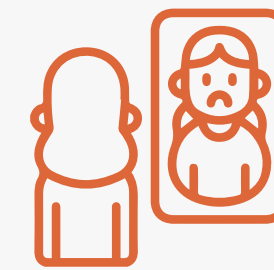
Augstāks atkarību
izraisošo vielu un
procesu atkarību
risks



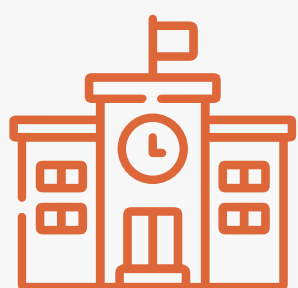
Parādās
pašnāvnieciskas
domas



Var
pasliktināties
imunitāte



Samazinās
pašvērtējums



Parādās riebums
pret skolu



Bez medicīniska iemesla
pasliktinās fiziskā veselība,
piemēram, parādās dažāda
veida sāpes



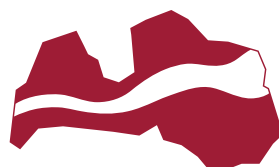
Socializēšanās
trūkums

Vairāk meklē – ieskatiesacis.lv!



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

APTURI ŅIRGĀŠANOS!

APGŪSTI **ATĀ PRINCIPUS:**

ATTIECĪBAS – uzturi labas attiecības klasē un skolā!

TEHNIKAS – apgūsti pirmo psiholoģisko palīdzību, vairāk meklē <https://ej.uz/pirmāpsiholoģiskāpalīdzība> un ieskatiesacis.lv!

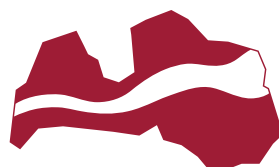
ĀTRI RĪKOJIES – atrodi pieaugušo, kam uzticies un pastāsti par ņirgāšanās situāciju vai nosūti ziņu telefonā.

Nesamierinies, nepaliec malā un palīdzi novērst ņirgāšanos!

Vairāk meklē – ieskatiesacis.lv!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds