

MBiNGA RiSKS

Pieļauju, ka mēs katrs kaut reizi esam nonākuši kādā no tālāk nosauktiem stāvokļiem – upuris, varmāka vai vērotājs.

Kāds visu dzīvi nokļūst tenku vai izsmiekla krustugunīs. Kāds pa dzīvi iet kā pa purvu un savstarpējās attiecībās jūtas kā kara laukā. Kāds to visu vēro, jo nevēlas tikt iesaistīts un ciest no varmākas.

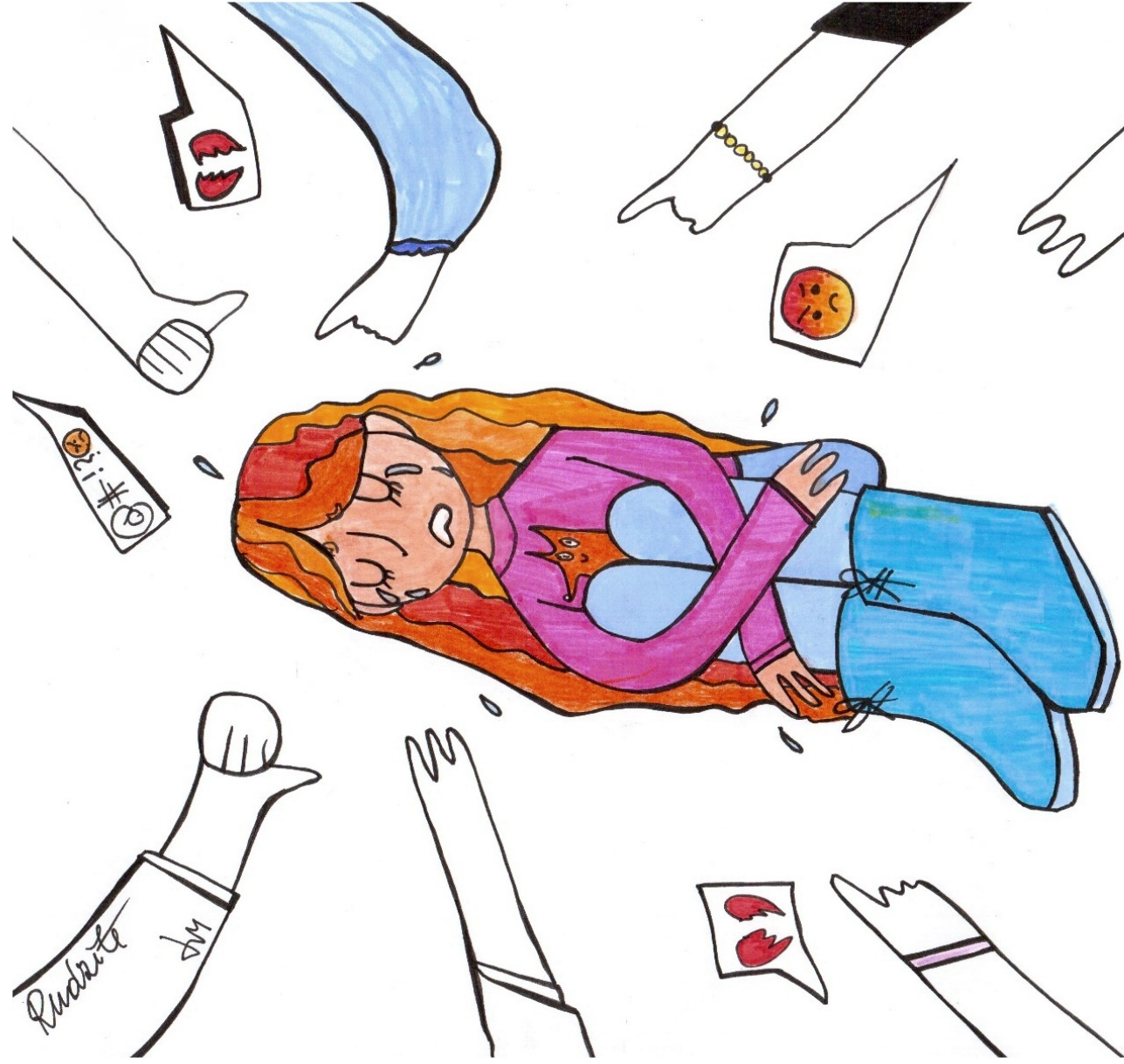
Pieauguša cilvēka spēks – ja vien ir griba, vari strādāt ar savām emocijām un trenēt empātiju, kā arī cilvēcību. Atpazīt savu dusmu cēloņus un neļaut tiem ņemt virsroku.

Bērns ir savas ģimenes un apkārtējās sabiedrības novilkums, atspulgs.

Saglabāju cerību, ja bērni un jaunieši redz un sajūt apkārt cieņu un mīlestību, viņi izaug par labiem un gudriem cilvēkiem, kam nav ne jausmas, kas ir vardarbība, mobings, aprunāšana, ļauna vēlēšana un dusmu izvirdumi uz ielas un internetā.

Māksliniece Agnese Rudzīte

2022



Vai Tu esi kādreiz
juties kā šī meitene?

Kas Tev ir licis tā justies?

Kā Tu nosauktu šīs sajūtas?

Vai Tava rīcība ir likusi tā
justies kādam citam?



FIZISKS
SPĒKA PIELIETOŠANA
SIŠANA
GRĪSTĪŠANA
IEKAUSTĪŠANA



VERBĀLS
VĀRDISKA PĀZEMOŠANA
APSMIEŠANA
IZJOKOŠANA
APRUVĀŠANA

Andrijs



MOBINGS

IEBĪEDĒŠANA



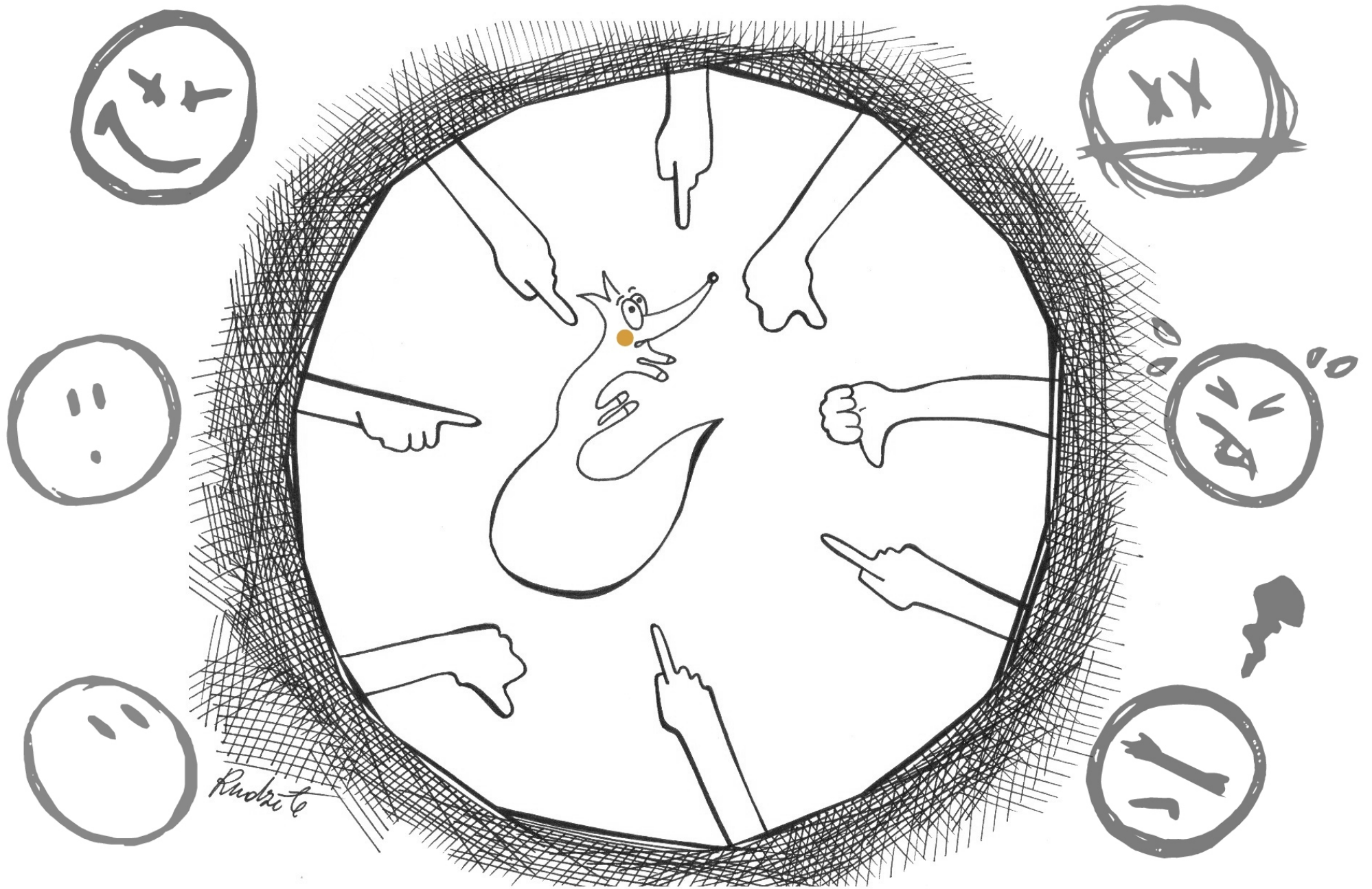
SOCIĀLS
IZSTUMŠANA
3EB
KLUŠUMA
MOBINGS



IZMANTOJOT MODERNĀS
TEHNOLOĢIJAS
SĀVUS UPURUS
PĀZEMOT, KAD VAR
VIEN VĒLĀS

KIBERMOBINGS





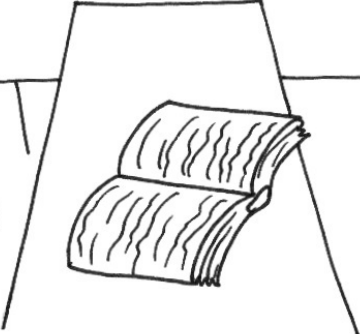
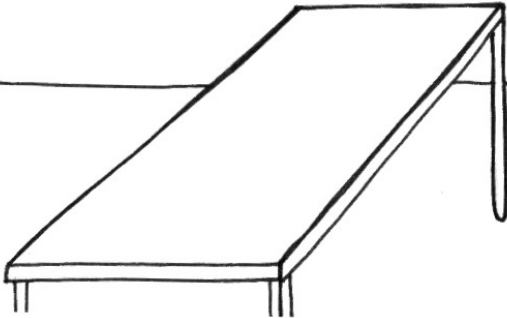
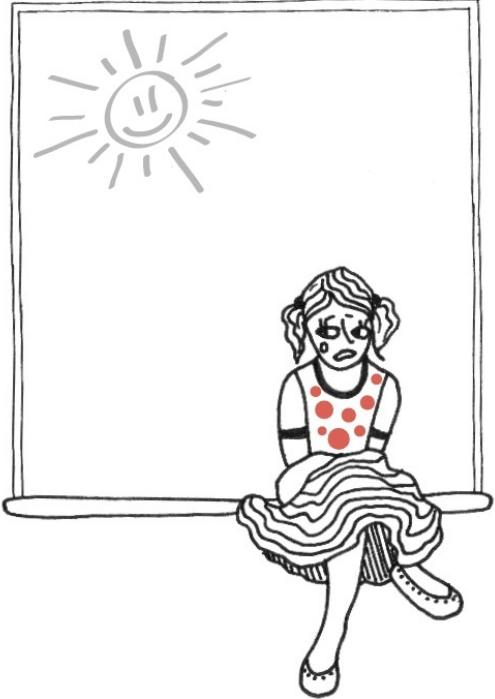
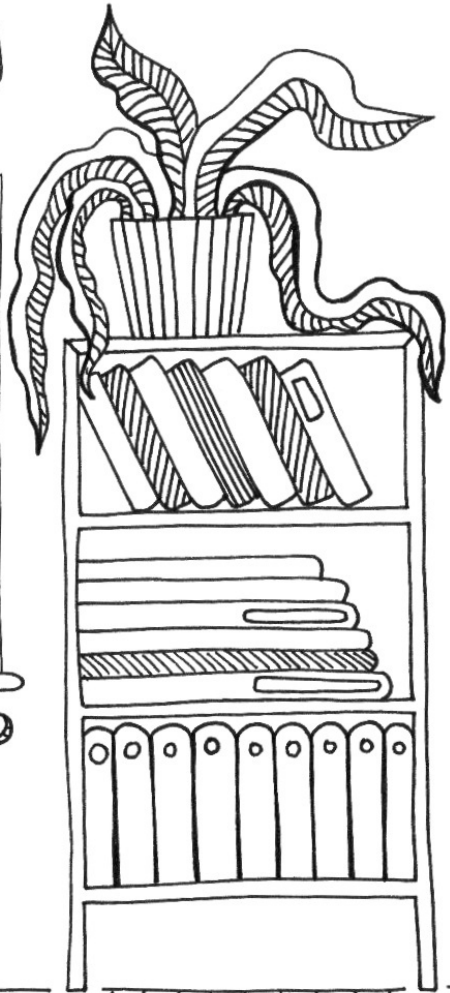
Rudra to



Rudri te

POPULĀRO PALODZE

NEPOPULĀRO PALODZE



Rudnīte

JA JŪTI SEVĪ DUSMAS:



● APSTĀJIES UN PADOMĀ



● ATVER LOGU



● IEEĻPO DZIĻI UN MIERĪGI

● JA DUSMAS NEMAZINĀS,



PASTAIGĀ ↔

● MEKLĒ PALĪDZĪBU



● IZRUNĀJIES