

Ja uz trīs vai vairāk jautājumiem atbilde ir "jā", tas var liecināt, ka pastāv ievilināšanas risks. Tas nozīmē, ka attiecībās būtu jābūt īpaši uzmanīgai/-am. Tāpat, ja vairākas atbildes ir "Nezinu", arī tas ir būtiski – tas var nozīmēt, ka attiecības nav drošas vai skaidras, tajās trūkst cieņas, atklātības, līdzvērtības un uzticamas vides.

Zini, ka Tev ar šo situāciju nav jātiek galā vienatnē!
Ir pieejami dažādi resursi, kur droši var vērsties pēc atbalsta.
Nevilcinies meklēt padomu šeit:

- Bērnu un jauniešu uzticības tālrunis – 116111
- Drošs internets – ziņo par pārkāpumiem un saņem padomus:
<https://drossinternets.lv/lv/zinot>
- Papildu "attiecību pārbaudei" vari izmēģināt testu "Notestē draudzību internetā" <https://sos.drossinternets.lv/>
- Biedrība SKALBES krīzes tālrunis pieaugušajiem – 116123
- Dardedze: centrs drošai bērnībai <https://centrsdardedze.lv>
- Pusaudžu resursu centrs: Profesionāla palīdzība pusaudžiem un viņu ģimenēm <https://pusaudzucentrs.lv/>

Atceries! Ievilināšana (angļu valodā *grooming*) ir tad, kad kāds pieaugušais cenšas izveidot ar Tevi īpašu draudzību, iegūstot Tavu uzticību un vēlāk izmantojot to savā labā. Sākumā tas var šķist jauki – uzmanība, sapratne, dāvanas –, bet īstais mērķis var būt slēpts un Tev kaitīgs, arī seksuāla izmantošana. Pat ja viss sākas kā parasta saruna vai draudzība, tas var būt veids, kā Tevi pamazām iepīt situācijā, kas nav droša.

Līdzfinansē Eiropas Sociālais fonds Plus (ESF+) pasākuma "Atbalsta instrumentu izstrāde un ieviešana ģimenes funkcionalitātes stiprināšanai" projekta Nr. 4.3.6.4/1/24/L/001 "Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai" ietvaros.



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Labklājības ministrija



NOSARGĀT

DRAUDZĪBA vai IEVILINĀŠANA?

Dažkārt attiecības vai sarakste ar kādu pieaugušo var likt justies īpaši – taču vienlaikus arī mulsinoši vai neērti. Šī domu karte palīdz saprast, vai kāds ar lielāku varu, statusu vai ietekmi mēģina izveidot ciešu saikni tādā veidā, kas var būt bīstams.

Sākam testu! →

Izlasi katru jautājumu
un atzīmē savu atbildi:
JĀ / NĒ / NEZINU

SLEPENĪBA

Vai viņš/viņa lūdz neko par jūsu saziņu
nestāstīt citiem (pat tuvākajiem draugiem)?

Vai esi lūgts/-a tikties klātienē tā, lai
neviens cits par šo tikšanos nezina?

UZTICĪBAS VEIDOŠANA

Vai šī persona tevi slavē, saka,
ka esi īpašs/-a?

Vai mēģina radīt sajūtu, ka saprot
tevi labāk nekā citi?

DĀVANAS UN UZMANĪBA

Vai saņem dāvanas, naudu vai īpašu
uzmanību bez šķietama iemesla?

Vai jūties, ka par to kaut kas būtu jādara
pretī, pat ja tas netiek pateikts tieši?

FIZISKĀS UN EMOCIONĀLĀS ROBEŽAS

Vai viņš/viņa mēģina tev pieskarties
vai runā par intīmām tēmām?

Vai tev lūdz sūtīt bildes vai darīt
ko tādu, kas liek justies neērti?

IZOLĒŠANA

Vai šī persona liek justies tā, ka citi tev nepalīdzēs?

Vai mēģina ierobežot tavas attiecības ar
draugiem, ģimeni vai citiem tuviem cilvēkiem?

Vai cenšas tevi pārliecināt, ka esošie hobijs
un aizraušanās nav tev piemēroti un ka jums
vairāk laika vajadzētu pavadīt kopā?

EMOCIONĀLAIS SPIEDIENS

Vai esot kopā vai komunicējot ar šo
personu, tu mēdz izjust apmulsumu,
apjukumu vai nedrošību?

Vai esi darījis/-usi ko tādu, ko īsti negribēji?

KOMUNICĒŠANA TIEŠSAISTĒ

Vai esi saņēmis/-usi ziņas no kāda pieaugušā, kuru
nepazīsti klātienē, bet kurš interesējas par tavu dzīvi,
izjūtām vai privātām tēmām?

Vai šī persona mēģina pārnest jūsu sarunu no
publiskām platformām uz privātām (piemēram,
no komentāriem uz čatu, no čata uz WhatsApp)?

Vai tev lūdz sūtīt bildes, video vai informāciju
par sevi, ko tu parasti nevienam nesūtītu?

Vai tu jūties, ka sarakste jāturpina, pat ja tev
ir neērti, jo šis cilvēks šķiet "laipns" vai sola
kaut ko īpašu?

Uzzini rezultātu!