

## Informacija mokiniams apie patyčias

### KAS YRA PATYČIOS?

Patyčios – tai, kai kas nors nuolat ir tyčia sako arba atlieka kitą asmenį, kuriam / kuriai sunku pačiam / pačiai apsiginti, skaudinančius veiksmus. Patyčios gali būti reiškiamos įvairiai: suduodant, užgauliojant žodžiais, skleidžiant melagingas apkalbas, atstumiant ir neleidžiant dalyvauti bendroje veikloje, siunčiant užgaulaus turinio žinutes mobiliuoju telefonu arba internetu.

### Ką gali daryti jei iš tavęs tyčiojasi?

*Taigi patyčių situacijose vaikai gali užimti tokias pozicijas:*

**Patyčias patiriantis** – tai vaikas, kuris kenčia nuo patyčių.

**Skriaudėjas** – tai gali būti vaikas, kuris sugalvoja ir pradeda tyčiotis iš kito vaiko, o besityčiodamas stengiasi įtraukti ir kitus.

**Stebėtojai, palaikantys skriaudėją** – tai gali būti visa grupelė vaikų, kurie patys patyčių gal ir nepradeda, bet jei yra kas pradeda tyčiotis – prisijungia prie skriaudėjo, palaiko jį.

**Neutralūs stebėtojai** – tai vaikai, kurie tik stebi, kas vyksta, stengiasi likti nuošalyje, stengiasi į patyčias nesivelti, jeigu jos su jais nesusijusios.

**Stebėtojai, palaikantys patyčias patiriantį vaiką** – kitaip tariant, gynėjai.

### Kodėl sunku kalbėti apie patyčias?

*Galbūt žinai atsakymą, kodėl vaikai apie patiriamas patyčias nepasakoja suaugusiems? Kai paklausėme vaikų, kodėl taip yra, jie atsakė taip:*

„Baisu, kad skriaudėjai kerštaus“.

„Nenoriu būti skundiku“.

„Nenoriu jaudinti tėvų“.

„Gėda, kad pats negaliu apsiginti“.

„Bijau prarasti draugus“.

„Sunku įrodyti patyčias, todėl neverta sakyti“.

„Net jei ir prasitarsiu apie patyčias – situacija vis tiek nepasikeis“.

Kalbėti apie patyčias tikrai nelengva, tačiau dar sunkiau kentėti tyloje. Žinoma, pokalbis apie patyčias ne visuomet gali jas sustabdyti. Tačiau pasidalijimas savo patyrimais su žmogumi, kuriuo pasitiki, padeda lengviau jas išverti. Be to, su kitu žmogumi lengviau sugalvoti, kaip pakeisti situaciją į gera.

### Ką gali daryti jei iš tavęs tyčiojasi?

**Papasakok.** Pats svarbiausias dalykas, kurį gali padaryti, kai iš tavęs tyčiojama – tai papasakoti apie tai kam nors.

- **Nekreipk dėmesio** į skriaudėjus. Ryžtingai, tvirtai pasakyk: „Ne“, po to apsisuk ir nueik savo keliu. Jeigu tave apsupo grupė skriaudėjų, pažiūrėk silpnesniam į akis **ir pasakyk: „Tai nejuokinga“**.
- **Negalvok, kad esi to vertas.** Tu nesi nusipelnęs tokio bendravimo. Patyčios nėra tavo kaltė.
- **Venk** tų vietų, kuriose dažnai lankosi priekabautojai.
- **Nesustok**, kai prie tavęs kabinėjasi. Eik toliau savo keliu.
- **Užsirašyk** viską, kas tau nutinka, visas įvykių smulkmenas, taip pat savo jausmus. Pirma, tai padės tau lengviau viską suprasti ir prisiminti. Antra, kai nuspręsi kam nors apie tai papasakoti, bus lengviau įrodyti savo tiesą, nes turėsi užrašus.
- **Nepulk priešintis** priekabautojams, ypač jei jauti, kad jėgos nelygios.
- **Nebūk vienas.** Dažniausiai priekabautojai puola pavienius vaikus ir paauglius. Kuo gali padėti suaugusieji?

### *Kaip gali padėti sustabdyti patyčias:*

- **Parodyk nepritarimą** patyčioms. Skriaudėjai ir kiti vaikai turi aiškiai suprasti, kad nepritari tam, kas vyksta.
- **Nebūk abejingas.** Tavo abejingumas gali būti supastas kaip pritarimas patyčioms.
- **Nesityčiook**, nors taip elgiasi tavo draugai. Nesityčiodamas parodysi priekabautojams, kad galima elgtis ir kitaip.
- **Pranešk** suaugusiesiems. Jeigu situacija nėra palanki įsikišti, kur kas verčiau kreiptis pagalbos į suaugusiuosius: mokytojus, tėvus ar kitus, kurie galėtų padėti sustabdyti patyčias.
- **Būk draugiškas**
- **Paragink** vaiką, kuris patiria patyčias, pasipasakoti kam nors: suaugusiajam ar kitam žmogui kuriuo jis pasitiki.

Kai patiri patyčias, stebi jas ar tiesiog susidūręs su kitų vaikų agresija nori su kuo nors apie tai pasikalbėti, tau gali padėti bendraamžiai, suaugusieji.

Gali kreiptis ir į tam tikras organizacijas, kurios tave išklausk ir palaikys. Viena tokių organizacijų – „Vaikų linija“.

## **Pagalba mokykloje**

Socialinė pedagogė.

Psichologė

Klasės auklėtojos

Direktorius ir direktoriaus pavaduotojos ugdymui.

Galima kreiptis į mokytoją, jei patyčios vyksta to mokytojo klasėje, pvz. kreiptis į kūno kultūros mokytoją, jei tai vyksta sporto salėje ar persirengimo kambariuose.

Jeigu nedirštate kalbėtis apie iškilusias problemas, ar kitokius įvairius klausimus galite rašyti laišką adresu [valadkiene@gmail.com](mailto:valadkiene@gmail.com)