Vaikams apie patyčias

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kas yra patyčios?**Patyčios – įvairus elgesys, kai vaikai tyčiojasi vieni iš kitų. Patyčios – tai:* Kabinėjimasis
* Pravardžiavimas
* Erzinimas
* Stumdymas
* Mušimas
* Pinigų atiminėjimas
* Kuprinės, sąsiuvinių ar kitų Tavo daiktų atiminėjimas
* Apkalbinėjimas
* Ignoravimas
* Gąsdinimas

**Patyčios vyksta:*** Mokykloje: klasėje, tualetuose, sporto salėje ir pan.
* Pakeliui į mokyklą ar grįžtant iš jos
* Autobuse
* Parke ir kitur, kur Tu leidi laiką

**Kaip jaučiasi vaikai, kai jie patiria patyčias?**Labai skaudu, kai iš Tavęs tyčiojasi ar Tave žemina. Tuomet gali jaustis išgąsdintas ir nelaimingas. Tai gali būti taip skaudu ir nemalonu, kad gali būti sunku susikaupti bei mokytis. Patyčios gali versti jaustis taip, lyg būtum kažkuo blogas, lyg su Tavimi būtų kažkas negerai. Priekabiautojai stengiasi, kad Tu pats pasijustum kaltas dėl to, kas vyksta.**Kodėl priekabiaujama?**Vaikai ir paaugliai, kurie priekabiauja prie kitų vaikų, dažniausiai turi savų problemų. Jie gali jaustis liūdni ar pikti. O gal jie turi problemų namie?Galbūt prie jų irgi kas nors priekabiauja, pavyzdžiui jų šeimoje ar kur kitur?Bijodami, kad kažkas gali prisikabinti prie jų, jie stengiasi pirmi tai padaryti.

|  |  |
| --- | --- |
| https://old.vaikulinija.lt/images/prasivardziavimas.jpg | https://old.vaikulinija.lt/images/koja-pakiso.jpg |

**Kaip elgtis, kai patiri patyčias?**Atmink, kai Tu patiri patyčias – TAI NE TAVO KALTĖ! JEI IŠ TAVĘS TYČIOJASI TU NETURI SU TUO KOVOTI VIENAS!* **PAPASAKOK.** Pats svarbiausias dalykas, kurį gali padaryti, kai iš Tavęs tyčiojamasi, - tai papasakoti apie tai kam nors. Pasakyk draugui, kas vyksta, - priekabiautojui bus sunkiau užsipulti Tave, kai turi draugą ir jis Tave palaiko. Arba gali pakalbėti apie tai su kuo nors iš suaugusiųjų -  tėvais, mokytojais ar su kuo kitu, kuo Tu pasitiki ir kas Tau galėtų padėti. Nebijok pasakyti apie priekabiautojus, nes jie elgiasi neteisingai ir neturi teisės skriausti nei Tavęs, nei kitų vaikų. Jei kam norėjai papasakojai, bet tai nepadėjo nenusimink! Tu gali pasakyti apie tai dar kam nors. Ir visada prisimink tai ne Tavo kaltė.
* **NEKREIPK DĖMESIO** į priekabiautojus. Ryžtingai, tvirtai pasakyk "Ne", po to apsisuk ir nueik savo keliu. Nebijok, kad žmonės galvos, jog Tu esi bailys ir pabėgi. Tai netiesa. Tiesiog taip priekabiautojui daug sunkiau Tave erzinti.
* **VENK**tų vietų, kuriose dažnai lankosi priekabiautojai. Gali būti, kad turėsi eiti kitu keliu į mokyklą, vengti tam tikrų mokyklos ar žaidimo aikštelės vietų, eiti į rūbinę ar tualetą tik tuomet, kai ten bus kitų žmonių. Tai Tau gali padėti išvengti nemalonaus susidūrimo su priekabiautojais.
* **UŽSIRAŠYK**viską, kas Tau nutinka, visas įvykių detales, o taip pat ir savo jausmus. Pirma, tai padės Tau lengviau viską įsisąmoninti, įprasminti. Antra, kai nuspręsi kam nors apie tai viską papasakoti, bus lengviau įrodyti savo tiesą, kai turėsi užrašus.
* **NEPULK PRIEŠINTIS** priekabiautojams, ypač jei jauti, kad jėgos nelygios. Dažniausiai priekabiautojai yra stipresni už Tave arba yra keliese, todėl jaučiasi saugiai tyčiodamiesi iš Tavęs. Jei pasipriešinsi, gali būti, kad situacija dar tik pablogės: Tave gali sumušti arba gali būti apkaltintas tuo, kad pirmas pradėjai konfliktą arba muštynes.
* **NEBŪK VIENAS.**Dažniausiai priekabiautojai puola vaikus ir paauglius, kurie yra vieni. Labai svarbu, kad Tu jaustumeis saugus. Stenkis kuo mažiau laiko būti vienas. Pavyzdžiui, namo eik su draugais arba, jei jautiesi nesaugus, paprašyk ko nors likti su Tavim.

**https://old.vaikulinija.lt/images/skambina_1.jpg** **Kaip galima padėti kitam?**Galbūt Tu pats nepatiri patyčių, bet pažįsti skriaudžiamą vaiką. Gal jis ir nėra Tavo draugas, gal mokosi kartu su Tavimi ar yra tiesiog pažįstamas. Gal kada matei, kaip kažkas iš mokinių kabinėjosi prie vaiko, kurį Tu pažįsti? Ar pagalvojai, ką galima būtų padaryti? Gal pagalvojai, kad Tu vis tiek nieko negali pakeisti?**Tu gali padėti!*** **BŪK DRAUGIŠKAS** su vaiku, kuris patiria patyčias. Parodyk jam, kad Tu matai, kas su juo vyksta ir kad tai Tau rūpi. Jei gali, pasistenk dažniau būti su juo – priekabiautojams bus sunkiau tyčiotis, kai jis bus ne vienas.
* **PARAGINK**vaiką, kuris patiria patyčias, pasipasakoti kam nors: kokiam nors suaugusiam ar kitam žmogui, kuriuo jis pasitikėtų.
* **PAPASAKOK**kam nors apie tai, ką matei. Kartais vaikai, patiriantys patyčias, patys nedrįsta niekam pasakoti, bijo, kad jais nepatikės. Atmink, kad priekabiautojai taip pat dažnai bijo, kad kas nors sužinos apie tai, kaip jie elgiasi. Todėl labai svarbu, kad kas nors žinotų apie tai, kas vyksta, ir Tu gali tai papasakoti!
* **NESITYČIOK**, nors taip elgiasi Tavo draugai. Lengva prisijungti prie kitų vaikų ir priekabiauti prie ko nors, kas yra už kitus silpnesnis. Nesityčiodamas Tu parodysi priekabiautojams, kad galima elgtis ir kitaip.

Daugiau informacijos  <https://old.vaikulinija.lt/patycios.html>  |

Informaciją pateikė psichologo asistentė Tatjana Koženevska