

2022, KOVAS

SĄMONINGUMO DIDINIMO MĖNUO BE PATYČIŲ



Labas!

Kovas – visoje Lietuvoje minimas kaip sąmoningumo didinimo mėnuo be patyčių. Ši mėnesį yra kviečiama šviesti visuomenę, mokymosi įstaigas, kiekvienos mokyklos personalą ir mokinius apie tai, kas yra patyčios, kaip jas galima atpažinti, kaip į jas reaguoti ir suteikti esminės informacijos, kuri padėtų spręsti patyčių problemą savo bendruomenėje ir paskatintų ieškoti naujų sprendimo būdų. Todėl šio mėnesio naujienlaiškyje kalbėsime rimta, tačiau itin svarbia tema.





KAS YRA PATYČIOS?

Patyčios – įvairus elgesys, kai žmonės žemina, skaudina vieni kitus. Tai gali būti kabinėjimasis, pravardžiavimas, erzinimas, stumdymas, mušimas, daiktų atiminėjimas, apkalbinėjimas, ignoravimas, gąsdinimas, piktų, erzinančių SMS žinučių ar elektroninių laiškų siuntinėjimas.

Kartais patyčios gali atrodyti panašios į draugų pajuokavimus ar draugiškus patraukimus per dantį. Tačiau patyčios nėra humoro forma! Kai juokaujama, linksma būna abiem žmonėms, o tyčiojantis linksma tik vienam asmeniui – kitas tuo metu jaučiasi labai įskaudintas.

Kaip atskirti? Patyčių skiriamieji bruožai:

- galios persvara (kai užpuolamas silpnesnis, pažeidžiamesnis asmuo);
- tyčiniai veiksmai, kurių tikslas – įskaudinti, pažeminti ar sužeisti kitą;
- labai dažnai tai būna pasikartojantis elgesys.

PASTEBĖJAU PATYČIAS!

Ką dabar turėčiau daryti?!

- **Parodyti nepritarimą patyčioms.** Skriaudėjai turi aiškiai suprasti, kad nepritari tam, kas vyksta. Nepritarimą galima garsiai įvardyti: „Jūs dabar tyčiojate. Liaukitės“. Pasitraukimas iš situacijos irgi rodo nepritarimą skriaudėjo veiksams. Pasitraukti iš situacijos yra geriau, negu tiesiog stovėti ir tyliai stebėti patyčias.
- **Nesityčioti.** Nesityčiodamas parodysi priekabautojams, kad galima elgtis ir kitaip.
- **Pranešti suaugusiems.** Yra tokių situacijų, kai bandymas apginti skriaudžiamą vaiką gali kelti grėsmę pačiam gynėjui. Tokiu atveju būtina įvertinti situaciją ir suprasti, ko gali sulaukti, jeigu bandysi priešintis ir stabdyti patyčias. Jeigu situacija nėra palanki įsikišti, kur kas verčiau kreiptis pagalbos į suaugusiuosius: mokytojus, tėvus ar kitus, kurie galėtų padėti sustabdyti patyčias.
- **Būti draugu vaikui, kuris patiria patyčias.** Parodyk jam, kad matai, kas jam vyksta ir kad tai tau rūpi. Jei gali, pasistenk dažniau būti su juo – priekabautojams bus sunkiau tyčiotis, kai jis bus ne vienas.
- **Paraginti vaiką, kuris patiria patyčias, kam nors apie tai papasakoti:** suaugusiajam ar kitam žmogui, kuriuo jis pasitiki.

Ko nereikėtų daryti, kai vyksta patyčios?

- **Nerodyti palaikymo skriaudėjams.** Dažnai skriaudėjai mėgsta tyčiotis matant kitiems. Stebėtojų juokas ar susidomėjimas patyčiomis gali paskatinti jas tapti dar aršesnėmis.
- **Nepulti skriaudėjų.** Atsakydamas patyčiomis į patyčias gali tik pabloginti situaciją.
- **Nerizikuoti.** Jeigu matai, kad skriaudėjų yra daugiau arba jie yra stipresni, neįsitrauk į patyčias. Tokiu atveju ieškok pagalbos ir kreipkis į žmones, kuriais pasitiki ir kurie galėtų padėti.

PATIRIU PATYČIAS IR NEŽINAU, KĄ DARYTI...



- **Papasakok.** Pats svarbiausias dalykas, kurį gali padaryti, kai iš Tavęs tyčiojamasi – kam nors apie tai papasakoti. Pasakyk draugui, kas vyksta – skriaudėjui bus sunkiau užsipulti Tave, kai turi draugą, kuris Tave palaiko. Gali apie tai pakalbėti su suaugusiaisiais: tėvais, mokytojais, su kuo nors kitu, kuo pasitiki ir kas tau galėtų padėti. Nebijok prasitarti apie skriaudėjus, nes jie elgiasi nederamai ir neturi teisės skriausti nei Tavęs, nei kitų vaikų.
- **Nekreipk dėmesio į skriaudėjus.** Ryžtingai, tvirtai pasakyk: „Ne“, po to apsisuk ir nueik savo keliu. Taip skriaudėjui bus daug sunkiau Tave erzinti.
- 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 skriaudėjai.** Tai gali padėti išvengti nemalonaus susidūrimo su priekabautojais.
- **Nesustok,** kai prie Tavęs kabinėjasi. Eik toliau savo keliu.
- **Užsirašyk viską,** kas Tau nutinka, visas įvykių smulkmenas, taip pat savo jausmus. Tai padės Tau lengviau viską suprasti ir prisiminti.
- **Nepulk priešintis skriaudėjams,** ypač jei jauti, kad jėgos nelygios. Dažniausiai skriaudėjai yra stipresni už Tave arba yra keliese, todėl jaučiasi saugiai tyčiodamiesi. Jei pasipriešinsi, gali būti, kad situacija tik pablogės.
- **Nebūk vienas.** Dažniausiai priekabautojai puola pavienius vaikus ir paauglius. Labai svarbu, kad jaustumėsi saugus. Stenkis kuo mažiau laiko būti vienas.

Apsiginti nuo patyčių ar sugalvoti, kaip reaguoti į patyčias tikrai nėra lengva. Gali būti, kad jauti daug įvairių jausmų – pyktį, liūdesį, nerimą, bejėgiškumą. O be to ir skriaudėjai neretai stengiasi įbauginti ir grasina, kad bus dar blogiau, jei patyčias patiriantis vaikas kreipsis pagalbos. Tačiau nors ir kokia beviltiška atrodo patyčių situaciją, žinok, kad yra būdų ją išspręsti. Tam gali prireikti daug laiko ir kantrybės, tačiau su kitų žmonių pagalba galima pasijausti geriau ir sumažinti patyčias. Tu turi teisę būti saugus mokykloje, kieme ar internete – tad būtinai kreipkis pagalbos!

KUR IEŠKOTI PAGALBOS



Kuo gali padėti suaugusieji?

Kartais atrodo, kad suaugusieji niekuo negali Tau padėti susiklosčius sudėtingoms situacijoms. Kai kurie vaikai sako, kad papasakojus suaugusiesiems apie patyčias situacija ne gerėja, o pablogėja. Tačiau neretai suaugusieji nori padėti Tau, tik gal ne visuomet žino patį geriausią būdą, kaip tai padaryti. Svarbu, kad žinotum, jog kartais jie irgi jaučiasi sutrikę ir nežino, kaip geriau padėti savo vaikui ar mokiniui, kuris kreipėsi į juos pagalbos. Būk kantrus, suaugusiesiems irgi reikia laiko susiorientuoti, ką ir kaip daryti, kad padėtų Tau susidoroti su iškilusiais sunkumais.

Taigi kreipdamasis į suaugusiuosius Tu gali tikėtis tokios pagalbos:

- su suaugusiais gali tiesiog pasikalbėti. Kartais vien išsikalbėjus apie sunkumus pasidaro lengviau ir geriau;
- galima paprašyti suaugusiųjų kaip nors sureaguoti į patyčių situacijas, pvz., klasės auklėtojas gali pasikalbėti su tais vaikais, kurie tyčiojasi, gali surengti klasės valandėlę apie patyčias ir tokiu būdu pamėginti su vaikais aptarti tokį elgesį;
- su suaugusiais galima pasitarti, kaip gali pats reaguoti į patyčias. Pvz., iki šiol mėginai jas ignoruoti, tačiau patyčios tęsiasi. Gal tavo mama, tėtis ar mokytojas turės idėjų, kaip kitaip galėtum reaguoti?

Kur galėčiau rasti pagalbos?

- Atsisiųsk nemokamą programėlę „SOS: elektroninės patyčios“ („Cyber-Bullying First Aid App“). Ją rasi „Google Play“ ir „App Store“ interneto parduotuvėse.
- Vaikulinija.lt – vieta, kur gali kreiptis emocinės paramos internetu ar pabendrauti su bendraamžiais diskusijų forume.
- Draugiskasinternetas.lt – pati įvairiausia informacija apie buvimą internete.
- Auguinternete.lt – informacija tiems (ir ne tik jiems), kurie „auga“ internete.
- Svarusinternetas.lt – interneto „karštoji linija“, kurioje galima pranešti apie internete aptiktą netinkamą ar kitą žmogų žeidžiantį turinį.
- Kristoforo pokalbių linija.
- Patyčių dėžutė.



ELEKTRONINĖS PATYČIOS – tai įvairus žeminantis ir skaudinantis elgesys, vykstantis internete ar naudojant kitas technologijas, pvz. kompiuteriniuose žaidimuose, žaidimų platformose, socialiniuose tinkluose.

Elektroninės patyčios gali pasireikšti tokiu elgesiu:

- piktų ar žeminančių žinučių siuntinėjimas, žeminančių komentarų rašymas;
- žeminimas, keliant kito žmogaus nuotraukas ar vaizdo įrašus ir juos nemaloniai komentuojant;
- gandų ir apkalbų internete skleidimas;
- kito vaiko duomenų naudojimas, kuriant netikrus profilius;
- ignoravimas ar nepriėmimas į grupę internete.

SUSIDŪRIAUSU SU PATYČIOMIS INTERNETE!

Ką turėčiau daryti?

- **Nereaguoti** (neatsakinėti) į jokių bandymus susisiekti (pavyzdžiui, į žinutes, skambučius, el. laiškus), kuriais siekiama trukdyti ar reikalaujama atkreipti dėmesį. Atsakymas, dėmesio atkreipimas skatina tęsti patyčias.
- **Išsaugoti žeminančias žinutes ar vaizdus.** Jeigu žinutėmis siekiama pasityčioti, įbauginti, užpulti, jas reikia išsaugoti ir pateikti policijai ar kitai organizacijai kaip įrodymus.
- **Blokuoti asmenį,** kuris mane žemina ir skaudina. Galima užblokuoti telefono numerį, iš kurio gaunamos nemalonios žinutės ar skambučiai. Taip pat internete, pavyzdžiui, socialiniuose tinkluose galima „užblokuoti“ Tave įžeidinėjantį asmenį, pakeitus savo privatumo nustatymus.
- **Pranešti** tinklapio administratoriui arba „karštąja linija“ (www.draugiskasinternetas.lt) apie žeminantį elgesį.
- **Vengti vietų** elektroninėje erdvėje, kur galima sutikti skriaudėjus. Pavyzdžiui, jeigu prie Tavęs priekabijama Tau žaidžiant internetinį žaidimą, pabandyk susirasti kitą vietą ar būdą, kaip galėtum žaisti šį žaidimą ar paieškok kitų žaidimo partnerių.
- **Pasikalbėti** su žmonėmis, kuriais pasitiki. Pokalbis su tėvais, draugais, mokytojais ir kitais žmonėmis, kuriais pasitiki yra puikus būdas pradėti spręsti elektroninių patyčių situaciją.
- **Atsitrauk nuo interneto** bent trumpam – nuveik ką nors kita, kas Tave džiugina ar padėtų pasijusti geriau.

REKOMENDUOJAMAS FILMAS ŠEIMAI

Stephen Chbosky
„Gerumo stebuklas“



Nepamirškite, kad mokytis ir gilinti savo žinias galite ne tik skaitydami literatūrą, tačiau ir žiūrėdami filmus. Šį mėnesį pagalbos mokiniui specialistų grupė siūlo Jums kartu su šeima pasižiūrėti jautrią ir nuoširdžią dramą „Gerumo stebuklas“. Filmo pagrindinis veikėjas – Augustas „Ogis“ Pulmanas, būsimas penktokas, kuris gimė deformuotu veidu ir didžiąją pirmųjų dešimties gyvenimo metų dalį praleido ligoninėse ir namuose. Pagerėjus jo sveikatai, tėvai nutarė jį leisti į mokyklą. Nauja mokykla apskritai bet kuriam vaikui yra išbandymas, o jo šskirtinis veidas aplinkiniams yra tarsi žvilgsnių magnetas. Mokyklos peštukai iš karto ima kabinėtis prie Ogio. Tačiau tarp daugybės vaikų atsiranda pora drąsuolių, kurie, nebijodami bendros nuomonės, pasiūlo savo draugystę jautriam ir geraširdžiam naujokui. Gera, užjaučianti ir nuolat kitiems pasiruošusi padėti išskirtinio berniuko širdis galų gale nugali išankstinius nusistatymus ir parodo, kad tikrasis grožis visuomet slypi viduje.

PASIŽIŪRĖKITE!

Kartu su šeima arba individualiai kviečiame pažiūrėti ir VAIKŲ LINIJOS kurtus edukacinius ir prevencinius filmukus apie patyčias.

ŽIŪRĖTI



(NE)ŽAIDIMAS

ŽIŪRĖTI



Kampanijos „Kartu galime sustabdyti patyčias!“ socialinė reklama „Kartu“

ŽIŪRĖTI



Kampanijos „Kartu galime sustabdyti patyčias!“ socialinė reklama „Raudonplaukis“

„AR ŽINOJAI ?!“



Primerkime, kad mūsų mokykla turi virtualią „Patyčių dėžutę“. Tai platforma, skirta mokiniams, jų tėvams ir mokytojams anonimiškai pranešti apie patirtas ar pastebėtas patyčias mokykloje. Svarbiausia, kad tiksliai nurodytumėte prašomą informaciją, kad pagalba būtų suteikta kuo greičiau ir efektyviau.