

2023, KOVAS

SĄMONINGUMO DIDINIMO MĖNUO BE PATYČIŲ



Laba diena, miela mokyklos bendruomene!

Kiekvienų metų kovą minime sąmoningumo didinimo mėnesį be patyčių. Šie metai - ne išimtis! Savo paruoštame naujienlaiškyje priminsime Jums, kas yra patyčios, kokios jos būna ir, žinoma, pateiksime rekomendacijų, kaip reikėtų elgtis jei Jūs, Jūsų draugas ar bendraklasis patiria patyčias. Taip pat pateiksime naudingos medžiagos ir mokinių tėveliams.





Kas yra patyčios?

Patyčios – tai nuolatinis fizinės ar psichologinės jėgos panaudojimas, sąmoningai siekiant sužeisti ar įskaudinti kitą asmenį, kuris negali savęs apginti. Patyčios yra pastebimos ne tik vaikų ir paauglių tarpe, bet ir suaugusiųjų.

Kaip atrodo patyčios?

Tai gali būti apkalbinėjimas, daiktų ar pinigų atiminėjimas, daiktų gadinimas, erzinimas, grasinimas, ignoravimas, mušimas, prasivardžiavimas, spardymas, stumdymas, žeminančių žinučių siuntinėjimas ir kt.

Svarbiausios patyčių ypatybės yra šios:

- **tyčiniai veiksmai** – žmogus, kuris tyčiojasi, dažniausiai supranta, kad savo veiksmais skaudina kitą (-us) ir daro tai sąmoningai;
- tai **pasikartojantis elgesys**. Patyčiomis vadiname tą elgesį, kuris vyksta sistemingai tam tikrą laiką. Pavyzdžiui, mergaitės nuolat per pertraukas pravardžiuoja savo bendrklasę, nors ir žino, kad ją tai žeidžia;
- patyčių situacijoje **yra fizinės ir/ ar psichologinės jėgos persvara**. Vadinasi, puolamas asmuo jaučiasi silpnesnis už skriaudėjus ir negali apsiginti nuo jų. Pavyzdžiui, vaikas yra skriaudžiamas fiziškai stipresnio vaiko, arba vienas vaikas yra puolamas kelių žmonių. Taigi, patiriančiajam patyčias sunku pačiam išspręsti šią problemą, todėl būtina, kad į tai įsitrauktų ir jam pagelbėtų kiti žmonės.

Galima išskirti patyčių formas pagal tai, kokia agresija yra naudojama asmeniui įskaudinti:

- **žodinės patyčios** – kuomet asmuo yra skaudinamas, užgauliojamas žodžiu ir užrašais. Tai gali būti prasivardžiavimas, gąsdinimas, pašaipios replikos apie žmogaus kūną, religiją, tautybę, negalią, išvaizdą, užrašai, asmenį skaudinančių žinučių siuntinėjimas mobiliaisiais telefonais, elektroniniu paštu, apkalbinėjimas, šmeižimas;
- **fizinės patyčios** – tai užgauliojimas veiksmais: pargriovimas, įspyrimas, kumštelėjimas, spjaudymas, daiktų atiminėjimas ar gadinimas, plaukų pešiojimas ir pan.
- **gestų** – tai įvairūs gąsdinantys, bauginantys gestai, ignoravimas, siekiant parodyti, kad asmuo yra nepageidaujamas ar atstumiamas;
- **elektroninės patyčios** – tai patyčios, vykstančios elektroninėje erdvėje: socialiniuose tinkluose, kitose vietose internete, naudojant mobiliuosius telefonus. Elektroninės patyčios apima tokius veiksmus, kaip nemalonių žinučių arba elektroninių laiškų rašinėjimą, skaudinantį bendravimą pokalbių kambariuose, vaiko asmeninio gyvenimo detalių viešinimą, tapatybės pasisavinimą ir pan.

KUR IEŠKOTI PAGALBOS?



- **Papasakok.** Pats svarbiausias dalykas, kurį gali padaryti, kai iš Tavęs tyčiojama – 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 praritarti 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 priekabiautojais.
- **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 priekabiautojai puola pavienius vaikus ir paauglius. Labai svarbu, kad jaustumėsi saugus. Stenkis kuo mažiau laiko būti vienas.

Kur galima kreiptis 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;
- [svarusinternetas.lt](#) – interneto „karštoji linija“, kurioje galima pranešti apie internete aptiktą netinkamą ar kitą žmogų žeidžiantį turinį;
- mokyklos [patyčių dėžutė](#).

KUO GALI PADĖTI SUAUGUSIEJI?

Dažnai vaikai vengia pasakoti apie patyčias ne tik mokyklos darbuotojams, bet ir tėvams ar kitiems šeimos nariams. Kai vaikas tyli, labai sunku suprasti jo jausmus, patyrimus, skausmą. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad vaikui viskas gerai. Tačiau jeigu jis nieko nepasakoja apie skausmą ir liūdesį patiriamą, dar nereiškia, kad nepatiria patyčių arba nėra patyčių liudininkas. Nėra specifinių ženklų, rodančių, kad vaikas patiria kitų bendraamžių patyčias ar priekabes. Tačiau, pastebėtas pasikeitęs vaiko elgesys, kylantys neigiami jausmai yra signalas tėvams, kad kažkas pasikeitė vaiko gyvenime ir jam gali reikėti suaugusiųjų pagalbos.

Svarbu atkreipti dėmesį, jei vaikas:

- grįžta iš mokyklos su sugadintais daiktais, praradęs daiktą ar pinigus;
- turi mėlynių, įdrėskimų ar panašių žymių;
- pradėjo eiti kitu keliu iš namų į mokyklą;
- pradėjo nenorėti eiti į mokyklą ar kitą aplinką be jokios aiškios priežasties;
- grįžęs iš mokyklos ar kitos aplinkos būna irzlus, nuliūdęs ar neįprastai emocingas.



Kaip padėti patyčias patiriančiam vaikui?

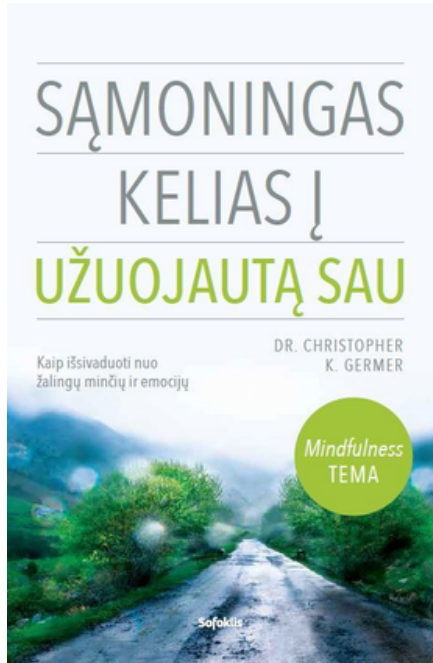
- **Išklausykite.** Jei vaikas prasitaria Jums, kad patiria bendraamžių patyčias, pirmiausia išklauskite jį. Leiskite išpasakoti viską, kas jam nutiko. Pasakodamas apie bendraamžių patyčias vaikas gali laikyti save skundiku. Būtinai pasakykite jam, kad jis gerai padarė papasakodamas Jums apie tai. Patikinkite, kad vaikas bet kada gali kreiptis pagalbos į Jus, ir skatinkite jį ir toliau pasakoti, kaip jam sekasi;
- **kartu su vaiku ieškokite sprendimo būdų.** Kai Jūsų vaikas papasakoja apie patyčias, labai svarbu, kaip Jūs reaguojate ir elgiatės toliau. Pagalba ir pasirinktas reagavimo būdas bus veiksmingas tik tuomet, kai jį aptarsite su savo vaiku ir sprendimą, kaip toliau reaguoti, priimsite kartu. Taigi būtinai aptarkite kartu su vaiku, ką ir kaip toliau daryti. Taip pat prisiminkite, kad patyčios nesiliauja iš karto;
- **kreipkitės į klasės auklėtoją, mokytojus, pagalbos mokiniui specialistus ar mokyklos administraciją.** Labai svarbu, kad kalbėtumėtės su mokytojais apie patyčias, kad jie žinotų, kas vyksta. Kalbėdami su klasės auklėtoju pareikškite susirūpinimą tuo, kas vyksta Jūsų vaikui, tačiau susilaikykite nuo kaltinimų. Galima pasiteirauti, kaip vaikui sekasi bendrauti su kitais vaikais klasėje, kaip auklėtojas vertina santykius tarp klasės draugų. Svarbu, kad bendraudami su mokytojais būtumėte konkretūs ir aiškiai nupasakotumėte problemą. Pateikite jiems konkrečių Jūsų vaiko mokyklinio gyvenimo faktų, nes mokytojai gali ir nepastebėti, kad vyksta patyčios. Taip pat prisiminkite, kad sumažinti ar sustabdyti patyčias – ne vieno žmogaus jėgoms. Norint veiksmingai spręsti šią problemą reikia, kad į tai aktyviai įsitrauktų mokytojai, mokyklos administracija, tėvai, kiti mokiniai;
- **būkite šalia.** Labai svarbu, kad savo vaikui sakytumėte, jog jį mylite ir stengsitės padaryti viską, kas įmanoma, kad jis jaustųsi saugus.



REKOMENDUOJAMA KNYGA

CHRISTOPHER K. GERMER

„Sąmoningas kelias į užuojautą sau: kaip išsivaduoti nuo žalingų minčių ir emocijų“



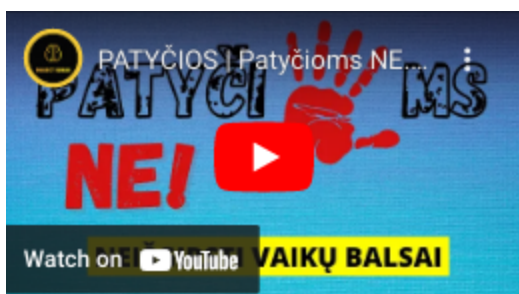
Žmogus taip sukurtas, kad kiekvienas trokštame būti laimingas ir laisvas nuo kančių. Įsisukę į kasdienes darbus nepastebime, kaip reiklumas sau, savikritika žaloja mūsų psichiką ir užkerta kelią į vienintelio ir nepakartojamo gyvenimo džiaugsmą. Knygoje nagrinėjami įkvepiantys pacientų atvejai, kurių gyvenimas neatpažįstamai pasikeitė atradus užuojautą sau. Vieni išmoko susidoroti su įtampa darbe, kiti susitaikyti su vaikystės traumomis, artimų žmonių netektimi.

Knyga „Sąmoningas kelias į užuojautą sau“ – tai kelias harmoningo, sklidino gėrio, meilės, laimės ir atjautos gyvenimo link. Visa tai kiekvienas lengvai pasieks įsileidęs į savo vidų bent truputį saviužojautos!



PASIŽIŪRĖKITE!

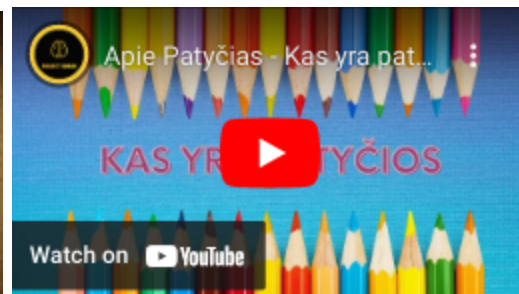
ŽIŪRĖTI



ŽIŪRĖTI



ŽIŪRĖTI



„AR ŽINOJAI ?!“



Primename, kad mūsų mokykla turi virtualią „Patyčių dėžutę“. Tai platforma, skirta mokiniams, jų tėvams ir mokytojams anonimiškai pranešti apie patirtas ar pastebėtas patyčias mokykloje. Turimą informaciją rašykite paštu:

Kristoforo.linija@kirstoforopro.lt. Svarbiausia tiksliai nurodyti informaciją, kad pagalba būtų suteikta greitai ir efektyviai (data, laikas, vieta, dalyvavę asmenys).