



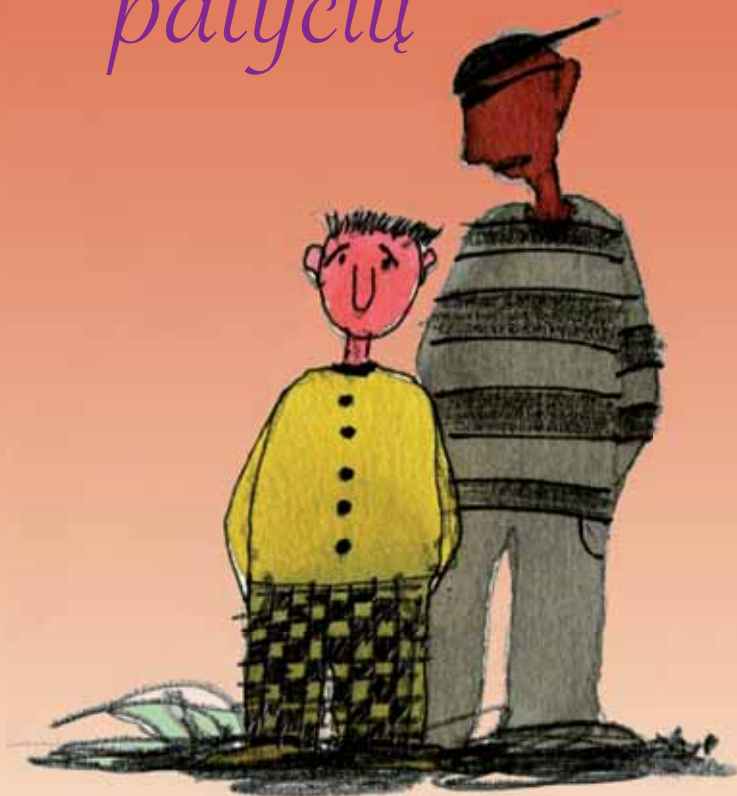
LIETUVOS RESPUBLIKOS  
ŠVIETIMO IR MOKSLO  
MINISTERIJA



SPECIALIOSIOS  
PEDAGOGIKOS IR  
PSICHOLOGIJOS CENTRAS

Robertas Povilaitis  
Jurgita Smiltė Jasiulionė

# *Moku bendrauti be patyčių*



švietimo aprūpinimo centras

Robertas Povilaitis  
Jurgita Smiltė Jasiulionė

# *Moku bendrauti be patyčių*

Rekomendacijos vaikams ir paaugliams





ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA



Specialiosios  
pedagogikos  
ir psichologijos  
centras

Robertas Povilaitis  
Jurgita Smiltė Jasiulionė

# *Moku bendrauti be patyčių*

Rekomendacijos vaikams ir paaugliams



Vilnius 2008

UDK 159.927  
Po-248

# Turinys

Laiškas skaitytojui.....	7
I skyrius. <i>Apie patyčias</i> .....	9
Kas yra patyčios?.....	9
Kur galima susidurti su patyčiomis?.....	11
Kas tyčiojasi iš vaikų ir kodėl? .....	12
Kas tampa patyčių taikiniai ir kodėl? .....	14
Kaip jaučiasi tie, kurie patiria patyčias?.....	15
Mergaitės ir berniukai – kas tyčiojasi ir kas patiria patyčių daugiau? .....	16
Vaikų vaidmenys patyčių situacijose.....	17
Patyčios ir konfliktai.....	21
Mitai apie patyčias .....	23
Kodėl apie patyčias sunku kalbėti?.....	27
II skyrius. <i>Patyčių situacijų sprendimas</i> .....	32
Apie taisykles ir tai, kam jos reikalingos .....	32
Taisyklės, padedančios apsisaugoti nuo patyčių.....	34
Kaip elgtis, kai patiri patyčias?.....	35
Kaip elgtis, jei esi patyčių stebėtojas?.....	36
Kaip gali padėti draugui, patiriančiam patyčias? .....	37
Kuo gali padėti suaugusieji? .....	39
Kaip gali prisidėti įveikiant patyčias mokykloje? .....	41
Kur dar gali kreiptis pagalbos?.....	42
Literatūra .....	46





# Laiškas skaitytojui

Labas!

Malonu, kad paėmėi šią knygelę į savo rankas. Galbūt tu jau žinai, apie ką ši knygelė, ir dėl to ją pasiėmėi pavartyti? O gal tave sudomino jos pavadinimas ir tu nusprendėi sužinoti, apie ką joje rašoma ir kas yra tos „patyčios“? Nesvarbu, kas tave paskatino šią knygelę paskaityti, tikimės, kad ji tau bus ir idomi, ir naudinga.

„Vaikų linijoje“ mes neretai sulaukiame vaikų skambučių ir laiškų, kuriuose vaikai klausia įvairių dalykų, susijusių su bendravimu: „Susipykau su drauge. Ką man daryti?“, „Aš perėjau į naują klasę ir joje nesusirandu draugų. Kaip man susidraugauti su kitais vaikais?“, „Iš manęs tyčiojasi vyresni vaikai. Kaip man nuo jų apsiginti?“, „Mano draugė staiga pradėjo mane apkalbinėti kitoms klasės mergaitėms. Man labai liūdna dėl to ir aš nežinau, kaip į tai reaguoti...“ Tad šioje knygelėje mes ir norime pakviesti tave kartu su mumis pakeliauti po vaikų bendravimo pasaulio labirintus ir paieškoti atsakymų į kai kuriuos klausimus.

Knygelėje tu rasi ne tik įvairios informacijos, bet ir įvairių vaikų istorijų – jos padės aiškiau išvaizduoti, apie ką kalbame, koks elgesys yra vadinamas „patyčiomis“, kaip dėl tokio elgesio jaučiasi vaikai ir paaugliai. Svarbu, kad žinotum, jog tos istorijos yra šiek tiek tikros, ir šiek tiek išgalvotos... Tikros tuo, kad kai kuriose situacijose tu gali atpažinti save ar savo draugą, nes ne vienas ir ne du vaikai susiduria su panašiomis situacijomis. Visgi istorijų veikėjų vardai, amžius ir kai kurios istorijų detalės yra mūsų išgalvotos. Kodėl mes kai kurias detales išgalvojome? Todėl, kad į „Vaikų liniją“ besikreipiantiems vaikams mes žadame konfidencialumą – šis sudėtingas žodis reiškia, kad tai, ką mums pasakoja vaikai, lieka paslaptyste. Todėl remdamiesi įvairių vaikų pasakojimais, mes sukūrėme istorijas, labai panašias į tikras.





*O kad būtų smagiau pradėti kelionę po knygelę, kviečiame tave atlikti vieną mažytį testą. Ne, tai nėra žinių patikrinimo testas ir niekas neskaitys tavo atsakymų į klausimus. Tai, ką atsakei į toliau pateiktus klausimus, žinosi tik tu pats.*

*Taigi, kviečiame tave atsakyti į keletą klausimų. Atsakymus gali žymėti šioje knygelėje pieštuku arba susirašyti ant atskiro lapelio:*

	Taip	Ne
1. Ar tavo klasėje kada nors buvo vaikas, iš kurio kiti vaikai tyčiojasi, pavyzdžiui, nepriima jo žaisti, nedraugauja su juo ar kaip nors erzina?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ar kada nors teko stebėti tokią situaciją, kai vieni vaikai iš kito atiminėja ar gadina daiktus, pavyzdžiui, paima pieštuką ar trintuką ir nenori atiduoti, arba įplėšia to vaiko sąsiuvinio ar knygos puslapį?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ar tavo klasėje yra bent vienas vaikas, kuris turi pravardę?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ar pažįsti bent vieną vaiką mokykloje, kurio bijo kiti vaikai? Pavyzdžiui, bijo dėl to, kad tas vaikas skriaudžia kitus, juos užgaulioja ar apstumdo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ar esi kada nors turėjęs pravardę?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ar tavo klasėje kada nors buvo tokia situacija, kad visi vaikai juokėsi iš vieno vaiko, pavyzdžiui, dėl to, kad jam ant nugaros buvo prilipintas koks nors juokingas užrašas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Jei bent į 3 klausimus atsakei teigiamai – vadinasi, tau jau teko susidurti su patyčiomis ir tu jau žinai, apie ką pasakojama šioje knygelėje.*

*Taigi kviečiame versti kitą puslapį ir ....*

*Geros kelionės!  
Knygelės autoriai*



# I skyrius. *Apie patyčias*

## *Kas yra patyčios?*

Patyčiomis galime vadinti labai įvairų elgesį. Pagalvok, kaip tau atrodo, koks elgesys galėtų būti pavadintas patyčiomis ir pamėgink surašyti kuo daugiau savo variantų:



Patyčios – tai įvairus elgesys, kai vaikai žemina, skaudina vieni kitus. Patyčios – tai:

- kabinėjimasis,
- pravardžiavimas,
- erzinimas,
- stumdymas,
- mušimas,
- pinigų atiminėjimas,
- kuprinės, sąsiuvinių ar kitų daiktų atiminėjimas,
- apkalbinėjimas,
- ignoravimas,
- gąsdinimas,
- piktų, erzinančių trumpųjų žinučių ar elektroninių laiškų siuntinėjimas.



Kartais patyčios gali atrodyti panašios į draugų pajuokavimus ar draugiškus „patraukimus per dantį“. Juk tikriausiai ne vienam yra tekę juokais pasakyti draugui: „Na, tu ir kvailėlis!“ ar kaip kitaip pašiepti draugą ar jo elgesį. Vis dėlto labai svarbu, kad žinotum – patyčios nėra humoras! Kas patyčias skiria nuo pajuokavimo? Kai juokaujama – linksma būna abiem žmonėms, tuo tarpu patyčių situacijoje linksma tik vienam vaikui – kitas tuo metu jaučiasi labai įskaudintas.

*12 m. Dovilė yra naujokė ir kol kas klasėje pažįsta nedaug vaikų. O ir artimai susidraugauti dar su niekuo nepavyko – nors Dovilei labai norisi susirasti draugą ar draugę naujojoje klasėje, tačiau vaikai su ja mažai bendrauja. Be to, ir pati Dovilė yra nedrąsi – ateidama į klasę ji išdrįsta sveikintis tik su kai kuriais vaikais.*

*Jau pirmąją mokymosi savaitę Dovilė pastebėjo, kad Darius, aukščiausias klasės berniukas, vis stengiasi ją pašiepti ar ką nors užgaulaus pasakyti. Dovilė spėjo, kad taip yra dėl jos rusvų plaukų ir strazdanoto veido – jau keletą kartų Darius progai pasitaikius ją „ryža“ išvadino.*

*Šįryt atėjusi į mokyklą Dovilė buvo puikiai nusiteikusi ir pasiryžusi labiau susidraugauti su kuo nors iš klasės vaikų. Jai labai patiko Vaida – mergaitė, su kuria į vieną suolą Dovilę pasodino anglų kalbos mokytoja. Į pamokas ji atėjo kiek ankstėliau – prie kabineto jau buvo susirinkę dauguma bendraklasių. Priartėjusi prie bendraklasių Dovilė garsiai ir drąsiai visiems pasakė „Labas rytas“ ir nusišypsojo. Tačiau vietoj malonaus „Labas rytas“ ji išgirdo pašaipų Dariaus balsą: „Chebra, žiūrėkit, ryža ožka nusprendė su mumis pasikalbėti!..“ Kiti bendraklasių prunkštelėjo ir nususuko nuo Dovilės.*

*Kaip manai, kam šioje situacijoje yra juokinga? Ir kodėl?*

Kaip galima suprasti, koks elgesys yra jau patyčios, o koks ne? Atmink, patyčiomis gali pavadinti tokį elgesį, kai:

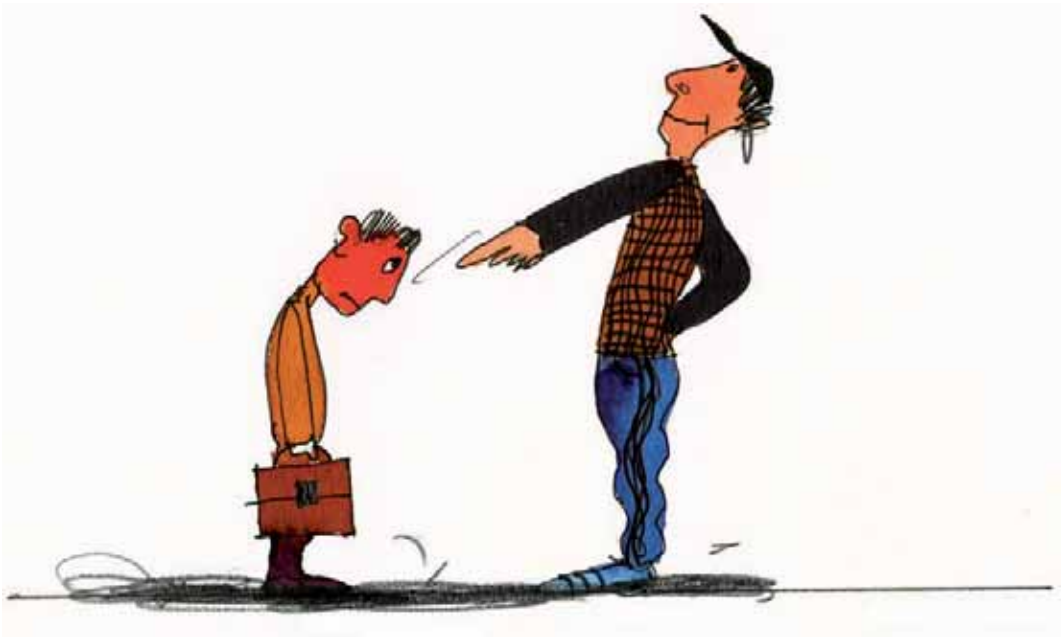
- vaikas tyčia žemina ar užkabina kitą vaiką;
- elgesys liūdina tą vaiką, iš kurio yra tyčiojamas;
- toks vaikų elgesys kartojasi.



Ar esi girdėjęs tokius žodžius:

tyčiotis, užgaulioti, skriausti, uiti, priekabiauti, niekinti, erzinti, kankinti, žeminti, pajuokti, šaipytis, engti, kabinėtis, įžeisti, įgelti, paniekinti, mušnoti, spjaudyti, keikti, kulti, perti, pliekti, plūsti, dergti, burnoti?..

Tai yra žodžiai, kuriais lietuvių kalboje yra apibūdinamos įvairios patyčių formos.



## *Kur galima susidurti su patyčiomis?*

Pagalvok, kur tau yra tekę matyti vykstančias patyčias ar net ir pačiam jas patirti.

Namuose?

Mokykloje?

Mokyklos kieme?

Sporto salėje?

Bibliotekoje?

Autobuse, važiuojant į mokyklą ar iš jos?



Patyčios gali vykti bet kurioje iš čia išvardytų vietų – tiek mokykloje, tiek už jos ribų. Kartais patyčios gali vykti ir namų kieme, o kartais net ir namuose. Su patyčiomis gali susidurti bet kurioje vietoje, kur lankosi vaikai. Dažniausiai su patyčiomis susiduriama mokykloje – pamokų ar pertraukų metu klasėse, koridoriuose, sporto salėje ir valgykloje... Nors ir apmaudu, mokykla yra ta vieta, kur ne tik gali daug ko išmokti, susitikti ir pabendrauti su draugais, bet ir vieta, kurioje gali susidurti su labai skaudžiais dalykais.

Ar pastebėjai, kad labai dažnai patyčios vyksta mokykloje tokiu metu ir tokioje vietoje, į kurią suaugusieji neužsuka?.. Arba tokioje vietoje, kur suaugusieji net nesistengia sustabdyti besityčiojančių vaikų? Taip yra todėl, kad besityčiojantys vaikai neretai puikiai supranta, kad toks elgesys yra netinkamas ir nepageidautinas, todėl vengia viešumo ir ypač suaugusiųjų įsikišimo. Juk suaugusieji gali ne tik sustabdyti netinkamą elgesį, bet ir imtis atitinkamų drausminimo priemonių.

## *Kas tyčiojasi iš kitų vaikų ir kodėl?*

Vaikai, kurie tyčiojasi iš kitų, gali būti patys įvairiausi – kaip ir tie vaikai, kurie tampa patyčių aukomis. Jie gali būti neturtingi, bet gali būti ir pasiturintys, gali būti vyresni už tave, bet gali būti ir jaunesni, jie gali būti stiprūs fiziškai, tačiau ne visuomet tyčiojasi tik labai stiprūs vaikai... Vadinasi, iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad skriaudėju gali būti bet kuris vaikas.

Tačiau vis dar neatsakyta į klausimą, kodėl vieni vaikai tyčiojasi iš kitų? O kaip tu atsakytum į šį klausimą? Pagalvok ir parašyk žemiau esančiame laukelyje, kas gali skatinti vaikus tyčiotis iš kitų:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....





O toliau tu gali paskaityti kitų vaikų mintis apie tai, kodėl vyksta patyčios, kodėl vieni vaikai tyčiojasi iš kitų (ištraukos iš vaikų diskusijų svetainėje [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt)):

Vaikai tyčiojasi, nes:

- „...Nori pavaidint prieš kitus.“
- „Kurie tyčiojasi, ir patys silpni, todėl ieško silpnesnių, kad galėtų iš jų pasityčioti, pavaidinti, kad jie yra KIETI, nors taip nėra.“
- „Vaikai tyčiojasi iš kitų, nes nori pasirodyti kieti prieš kitus... arba tiesiog turi tik kompleksų ir kad juos paslėptų, susiranda silpnesnį ir jį puola... jis tada jaučiasi geresnis ir stipresnis...“
- „Manau, tyčiojasi tie, kurie mano esą patys geriausi ir kiečiausi... bet jie labai klysta.... Būkime geresni ir supratingesni.... nebūkime tokie žiaurūs, kokie esam...“
- „Manau, kad jiems trūksta dėmesio, tiesiog pasityčiodami iš silpnesnio jie gauna iš aplinkinių dėmesio...“
- „Aš manau, kad jie taip elgiasi todėl, kad nori pasirodyti protingesni, bet taip nėra. Jie kaip tik parodo savo silpnumą, nes nemoka bendrauti su kitais.“



Kaip matai, patyčių priežastys gali būti pačios įvairiausios:

- vieni vaikai tyčiojasi iš kitų, nes mano, kad patyčios padarys jį „kietu biču“;
- kiti tyčiojasi, nes nori jaustis stipresni;
- vaikai gali tyčiotis ir dėl to, kad patys kažkada yra patyrę patyčias ir nori šitaip „atsilyginti“;
- gal tas, kuris tyčiojasi, tiesiog jaučiasi labai blogai ir taip mėgina pasijusti geriau?..
- tiesiog niekas besityčiojančių vaikų nepamoko, nepasako jiems, kad patyčios yra netinkamas ir labai nedraugiškas elgesys...

## *Kas tampa patyčių taikiniai ir kodėl?*

Kai bendraujame su suaugusiais žmonėmis – mokytojais arba tėvais – neretai iš jų sulaukiame tokio klausimo: „Iš kokių vaikų tyčiojama dažniausiai? Ką vaikas turi mokėti, kad nepatirtų patyčių?“ Kartais tenka išgirsti, kad vaikas turi mokėti gerai atsikirsti ar „duoti atgal“ tiems, kurie tyčiojasi, – tik tuomet jis nepatirs kitų vaikų užgauliojimų.

Patyčių taikiniu gali tapti bet kuris vaikas – tu, tavo geriausias draugas, tavo bendraklasis ar bendraklasė, vaikas, kuris, atrodo, niekuo neišsiskiria iš kitų, ar vaikas, kuris kažkuo išsiskiria iš kitų vaikų, pavyzdžiui, rusvaplaukis, riestanosis ar turintis negalią...

Nepaisant to, kad patyčių taikiniu gali tapti bet kas, paprastai besityčiojantys vaikai pasirenka vieną, į kurį ir nukreipia savo pyktį ir agresiją. Į ką pirmiausia atkreipia dėmesį vaikai, skriaudžiantys kitus? Tai:

- *Išskirtinumas*: neretai tyčiotis pradeda pabrėžiant kokį nors vaiko skirtingumą, pavyzdžiui, kūno sudėjimą, plaukų spalvą, drabužius ar ką nors kita.
- *Bejėgiškumas*: patyčių tikslas yra įskaudinti, pažeminti kitą vaiką. Taigi patyčių taikiniu renkamasi tą vaiką, kuris gali bijoti skriaudėjų arba gali parodyti, kad patyčios jį liūdina ar skaudina.
- *Vienišumas*: kur kas kebliau žeminti vaiką, kuris nėra vienišas, turi draugų, kurie jį palaiko, su juo leidžia laiką. Todėl neretai patyčių taikiniu tampa vieniši vaikai. Besityčiojantiems vaikams atrodo, kad vienišo vaiko niekas negali apginti – todėl jį paprasta išgąsdinti bei nuliūdinti.





## *Kaip jaučiasi tie, kurie patiria patyčias?*

Pagalvok ir surašyk, kaip gali jaustis tas vaikas, kuris patiria patyčias:

.....

.....

.....

.....

Vaikas, patiriantis patyčias, atsiduria gana sudėtingoje situacijoje – skaudu ne tik tai, kad yra vienas ar keletas vaikų, kurie tyčiojasi. Skaudu ir dėl to, kad vaikai, esantys šalia, nedrįsta ar nenori padėti tam, kuris patiria patyčias.





Kai vaikai patiria patyčias, jie gali jaustis....

- ...liūdni;
- ...prislėgti;
- ...bejėgiški;
- ...nusivylę;
- ...kalti dėl to, kas vyksta;
- ...vieniši;
- ...nesaugūs;
- ...kalti dėl to, kad negali patys apsiginti;
- ...nelaimingi;
- ...norintys atkeršyti ar kitaip atsilyginti skriaudėjams.

Patyčios visuomet skaudina. Todėl labai svarbu kalbėti apie tai, kas vyksta, ir nekentėti ty-  
lomis.

## *Mergaitės ir berniukai – kas tyčiojasi ir kas patiria patyčių daugiau?*

Daug kam smalsu sužinoti:

- ar mergaitės ir berniukai skirtingai tyčiojasi vienas iš kito?
- kas tyčiojasi daugiau – mergaitės ar berniukai?
- o kas dažniau patiria patyčias?

Iš tikrųjų skriaudėjais ir patyčių taikiniai gali tapti bet kas – nesvarbu, berniukas ar mer-  
gaitė. Kartais manoma, kad daugiau tyčiojasi berniukai – juk pasižiūrėkite, mokykloje ber-  
niukai dažniau stumdomi, mušami ir dar kitaip netinkamai elgiasi... Bet iš tikrųjų apie 50  
proc. skriaudėjo vaidmenyje atsidūrusių vaikų yra mergaitės. Taigi iš kitų vaikų tyčiojasi ir  
mergaitės, ir berniukai.

Nėra pastebima ir jokių ypatingų skirtumų tarp skirtingos lyties vaikų, patiriančių paty-  
čias. Vienoje apklausoje vaikų buvo klausiama, kiek dažnai jie patiria patyčias. Paaiškėjo,



kad dažnas patyčias patiria tiek berniukai, tiek mergaitės – 68,2 proc. berniukų ir 69,4 proc. mergaičių. Kartais skiriasi tik patyčių formos, kurias berniukai ir mergaitės naudoja dažniau. Pameni, pirmame skyrelyje įvardijom daug visokiausių veiksmų, kurie gali būti pavadinti patyčiomis. Taigi yra pastebėta, kad berniukai kiek dažniau nei mergaitės naudoja fizinius veiksmus, norėdami pažeminti kitą vaiką, pavyzdžiui, muša, pakiša koją, įspiria. Tuo tarpu mergaitės dažniau yra linkusios apkalbinėti ir žodžiais užgaulioti viena kitą.

## *Vaikų vaidmenys patyčių situacijose*

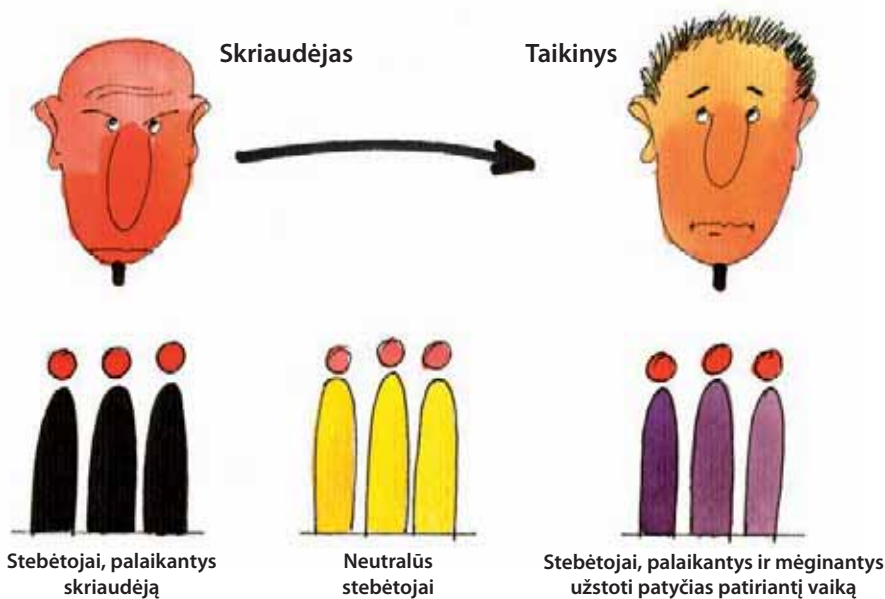
Kalėdinio vakarėlio proga 7b klasė nutarė parengti vaidinimą „Snieguolė ir septyni nykštukai“. Sigitai atiteko vienas pagrindinių – Snieguolės – vaidmenų. Jaunučiui, kaip geriausiam klasės aktoriui, atiteko princo vaidmuo. Septynių nykštukų vaidmenys irgi buvo labai svarbūs, tad jie atiteko aktyviausiems klasės vaikams – Tomui, Linui, Mantui, Alfredui, Sauliui, Vaidui ir Guodai. Kiti vaikai pasiskirstė kiek mažesnius vaidmenis, pavyzdžiui, Dalia vaidino pamotę, o Žilvinas – Snieguolės tėvą. Kadangi pasakoje dar buvo vienas veikėjas, be kurio pasaka nebūtų tikra, – kalbantis veidrodis – jį vaidinti pasišovė Eglė. Ir nors vieni vaidmenys yra pagrindiniai, kiti – kiek mažesni, visi jie tame spektaklyje buvo svarbūs, nes nuo to priklausė, ar pasaka bus įdomi ir kupina veiksmo.

Šią temą pradėjome nuo pavyzdžio apie kalėdinį spektaklį. Ar žinai, kodėl? Mat patyčių situacijos neretai primena klasės spektaklį. Apmaudu, tačiau patyčių situacijoje „spektaklis“ nėra toks smagus, kaip kalėdinio vakarėlio metu... Tačiau šis pavyzdys mums padės geriau suprasti patyčių vaidmenų temą.

Taigi patyčių situacijose paprastai dalyvauja ne du asmenys – skriaudėjas ir skriaudžiamasis – patyčių taikiny, o kur kas daugiau vaikų – kartais netgi visa klasė. Ir kiekvienam vaikui toje situacijoje atitenka tam tikras vaidmuo. Galbūt vienas vaikas atlieka vieną iš pagrindinių „spektaklio“ vaidmenų, o kitas mėgina įsijausti į stebėtojo vaidmenį... Prisimeni istoriją, kurią pasakojome skyrelyje apie patyčias, kai Darius pašaipiai sureagavo į Dovilės pasisveikinimą su bendraklasiais? Taigi Dovilė toje situacijoje tapo *patyčių taikiniu*, o Darius – *skriaudėju*. Kiti klasės vaikai buvo *stebėtojai*.



Įdomu yra tai, kad vaikai, esantys patyčių stebėtojais, gali atlikti labai skirtingus vaidmenis. Kuo tie vaidmenys skiriasi? Tuo, kad vieni stebėtojai gali palaikyti vykstančias patyčias ir skriaudėją, kiti stebėtojai stengiasi užstoti vaiką, patiriantį patyčias, o treči – tiesiog stengiasi likti neutralūs ir nepalaikyti nei skriaudėjo, nei skriaudžiamojo – patyčių taikinio.



Taigi, kaip matai, patyčių situacijose vaikai gali atlikti tokius vaidmenis:

**Taikiny** – vaikas, kuris kenčia nuo patyčių. Vaikas, patiriantis patyčias, dažnai gali būti labai liūdnas ir vienišas dėl patiriamų patyčių.

**Skriaudėjas** – tai neretai vaikas, esantis klasės lyderiu, bet nebūtinai. Tai vaikas, kuris sumano ir pradeda tyčiotis iš kito vaiko, taip pat stengiasi įtraukti ir kitus.

**Stebėtojai, palaikantys skriaudėją**, – tai gali būti visa grupelė vaikų, kurie patys patyčių gal ir nepradeda, bet jei kas pradeda tyčiotis – prisijungia prie skriaudėjo, palaiko jį, pavyzdžiui, skriaudėjui pradėjus šaipytis, šaiposi kartu su juo; juokiasi iš skriaudėjo sakomų užgaulių žodžių ir pan.

**Neutralūs stebėtojai** – tai vaikai, kurie tiktai stebi, kas vyksta. Stengiasi išlikti nuošalyje ir, jeigu jo asmeniškai tai neliečia, stengiasi niekaip neįsivelti.



*Stebėtojai, palaikantys patyčias patiriantį vaiką*, – dar gali būti pavadinti gynėjais. Tai vaikai, kurie nepritaria patyčioms ir norėtų, kad klasėje jų nebūtų. Vieni gynėjai stengiasi parodyti, kad nepritaria patyčioms ir užstoja patyčias patiriantį vaiką, o kiti patyčioms gali nepritarti tylomis. Paprastai nėra lengva palaikyti vaiką, patiriantį patyčias, – vaikai gali bijoti patys tapti patyčių taikiniais, jei užstos tą, kuris šiuo metu kenčia nuo patyčių.

*Prisimink paskutinę patyčių situaciją, kurioje teko dalyvauti ar ją matyti. Pagalvok, kuriame iš vaidmenų toje situacijoje buvai atsidūręs tu? O kurį vaidmenį norėtum atlikti labiausiai? Kodėl?*

Nors kiekvienas vaikas gali užimti skirtingą vietą patyčių situacijoje, svarbu žinoti vieną dalyką – kiekvienas vaidmuo reiškia dalyvavimą patyčiose. Tai reiškia, kad net ir tais atvejais, kai esi tiesiog neutralus stebėtojas ir niekaip nesikiši į vykstančias patyčias – tu jau esi dalyvis. Taigi nuo kiekvieno vaiko, kuris mato patyčias ir jose atlieka tam tikrą vaidmenį, priklauso, ar patyčios tęsis, ar bus sustabdytos. Kuo daugiau klasėje atsiras vaikų, nepritariančių patyčioms ir tai parodančių, tuo mažiau bus patyčių.

Pateiksime du pavyzdžius.

1. „Saulės“ mokyklos 6c klasės vaikai prieš matematikos pamoką sėdėjo auklėtojos kabinete. Auklėtojos kabinete nebuvo visą pertrauką. Įpusėjęs pertrauką į kabinetą įbėgo Justė. Mantas, kuris jau ne pirmą kartą iškrečia tokius dalykus, pakišo Justei koją ir ji pargriuvo. Kiti kabinete buvę vaikai pradėjo juoktis. Juokas dar labiau sustiprėjo, kai Mantas garsiai pasakė: „Tai vėpla – ant kojų nenustovi!“
2. „Saulės“ mokyklos 6c klasės vaikai prieš matematikos pamoką sėdėjo auklėtojos kabinete. Auklėtojos kabinete nebuvo visą pertrauką. Įpusėjęs pertrauką į kabinetą įbėgo Justė. Mantas, kuris jau ne pirmą kartą iškrečia tokius dalykus, pakišo Justei koją ir ji pargriuvo. Kiti kabinete buvę vaikai tylėdami sužiuro į Mantą. Justė tuo metu tyliai stojosi nuo grindų. Mantas garsiai pakomentavo kitiems vaikams: „Tai vėpla – ant kojų nenustovi!“ Į tai sureagavo Žydrė: „Mantai, gal vieną kartą baigsi savo darbelius?..“

Kuo šios situacijos skiriasi? Taigi, abi situacijos atrodo labai panašios, jose skiriasi tik vaikų, stebinčių patyčias, elgesys. Pirmoje situacijoje vaikai juokiasi. Tikriausiai tokios situacijos





tau yra labai gerai pažįstamos – neretai būna taip, kad patyčios atrodo juokingos jas stebintiems vaikams. Tačiau jos niekuomet nebūna juokingos tam, kuris atsiduria taikinio vietoje. Kitų vaikų juokas neretai skatina skriaudėjus ir toliau tyčiotis iš vaikų. Juk juokas reiškia smagumą, vadinasi, patyčios yra visai smagus dalykas – ir tam, kuris tyčiojasi, ir tiems, kurie mato tas patyčias.

Tuo tarpu kitoje situacijoje patyčias stebintys vaikai iš pradžių tyli, o vėliau Žydrė išsako ir savo nepritariamą raginimu: „Gal baigsi?..“ Kai aplinkiniai parodo, kad patyčios jiems nepatinka – noras tyčiotis blėsta. Juk neretai tyčiojantis tikimasi sulaukti kitų dėmesio ar pasirodyti „kietam“. Koks gi „kietumas“, kaip aplinkiniai sako: „Tu darai nesąmones!“?..

Perskaityk toliau aprašytą situaciją ir pagalvok, kokį vaidmenį atlieka kiekvienas šios istorijos veikėjas.

*11-metė Austėja mokosi 5a klasėje. Ji turi keletą draugų, bet artimiausiai bendrauja su Milda – su ja ir sėdi per visas pamokas. Šiandien Austėjai klasėje nutiko labai nemalonius dalykus. Per ilgąją pertrauką, prieš pat prasidedant pamokai, į klasę įvirtęs Rokas pačiupo Austėjos*



*kuprinę ir pradėjo ją erzinti: „Jei pasieksi – atiduosiu! Jei nepasieksi – aš tavo kuprinę iškraus-  
tysiu ir pasižiūrėsiu, ką tu ten nešiojiesi.” Austėja nenorėjo, kad Rokas žiūrėtų, kas yra jos  
kuprinėje, tad visais būdais stengėsi atimti iš Roko kuprinę. Iš pradžių gražiuoju prašė ati-  
duoti, paskui pradėjo Roką gaudyti, stengdamasi pasiekti kuprinę. Tačiau Rokas nė nesiruošė  
atiduoti kuprinės. Iš pradžių jis tik mėgino išsisukti nuo Austėjos ir neatiduoti jos kuprinės, o  
vėliau pradėjo mėtyti ją kitiems vaikams: metė Linui, kuris pagavęs kuprinę paerzino Austėją  
ir toliau ją perdavė Gretai, ši metė kuprinę vėl Rokui, o Rokas – Sandrai. Dar klasėje buvę trys  
bendrakai – Lilija, Monika ir Saulius – nemetė kuprinės, tačiau ir Austėjai nepadėjo. Taip  
vaikai metė Austėjos kuprinę, kol į klasę sugrįžusi Austėjos draugė Milda pagavo kuprinę ir  
atidavė ją Austėjai.*

Pamėgink surašyti kiekvieno vaidmenį šioje situacijoje:

Milda –

Lilija –

Austėja –

Rokas –

Saulius –

Linas –

Greta –

Sandra –

Monika –

*(Teisingas atsakymas: Milda – gynėja; Lilija, Saulius, Monika – neutralūs stebėtojai; Austėja –  
patyčių taikiny; Rokas – skriaudėjas, Greta ir Sandra – skriaudėjo šalininkės.)*

## *Patyčios ir konfliktai*

*Ištrauka iš 12-metės mergaitės laiško: „Labas, aš vakar susipykau su drauge... nežinau, ką  
daryti. Prieš kelias dienas ji staiga pradėjo su manim nebesikalbėti, be to, ir kiti klasės vaikai  
pradėjo keistai su manimi elgtis – kai įeinu į klasę, jie staiga nutyla ir pradeda kikenti. Mano  
draugė irgi kartu su bendraklasiais kikena. Vakara galų gale jos paklausiau, kas vyksta, ir pa-  
sakiau, kad mane nervina, jog ji su manim dabar mažai kalbasi. O ji man tik pasakė: „O man*



*vienodai rodo, kas tau nepatinka!“. Paskui dar visiems bendraklasiams girdint kelis kartus pasakė: „Na, ir kvaiša ta Simona, ar ne?..“ – o kiti vaikai labai juokėsi dėl to... Man atrodo, kad ji ant manęs kažkodėl supyko ir dėl to kažkokių nesąmonių bendraklasiams prišnekėjo. Kaip man su ja susitaikyti? Man nepatinka tai, kaip ji elgiasi, bet aš jos nenoriu prarasti...“*

Kaip tu pavadintum čia aprašytą situaciją – konfliktu ar patyčiomis?

Kartais yra manoma, kad patyčios yra tas pats, kaip ir konfliktas. Ne kartą yra tekę išgirsti ti vaikus pasakojant: „Susipykau su drauge, nes sužinojau, kad ji mane apkalbinėja“ arba „Mano draugė išdavė mano paslaptį visai klasei ir visi iš manęs juokėsi. Be to, mano draugė dabar su manimi ir nebendruoja. Ką daryti? Kaip susitaikyti su šia drauge?“ Iš tiesų kartais gali atrodyti, kad patyčios yra labai panašios į nedidelį nesutarimą tarp draugų ar tiesiog susipykimą. Vis dėlto patyčios ir konfliktas yra visiškai skirtingi dalykai.

Apie konfliktą	Apie patyčias
Konfliktas – normali bendravimo dalis. Neretai konfliktuoja net ir patys geriausi ir artimiausi draugai.	Tai yra labai nemalonus ir skaudus išgyvenimas. Nė vienas vaikas nenori tapti patyčių taikiniu ir tokio elgesio mažiausiai tikisi iš gerų ir artimų draugų.
Susipykstama tokiose situacijose, kai du vaikai turi skirtingus norus ar tikslus ir jiems nepavyksta dėl jų susitarti.	Patyčių situacijoje net nemėginama dėl nieko tartis – patyčių tikslas yra kito pažeminimas ir savęs iškėlimas.
Besipykstantys vaikai neretai būna panašių jėgų, todėl gali ieškoti konflikto sprendimo, abiem pusėms priimtino varianto.	Patyčių situacijoje jėgos yra nelygios – tas, kuris tyčiojasi, neretai yra kur kas stipresnis už tą, kuris patiria patyčias.
Konfliktai yra atsiktiniai, kyla reisykiais.	Patyčios yra pasikartojantis elgesys, tyčiojama si dažniausiai tyčia.
Konfliktinė situacija paprastai yra nemaloni abiem besipykstančioms pusėms. Taigi, kai konfliktas išsprendžiamas – abu vaikai pasijunta geriau.	Patyčios yra nemalonios vienam vaikui – tam, kuris jas patiria.
Konfliktuojantys vaikai neretai vertina tarpusavio santykius, pavyzdžiui, yra draugai, dėl to nori išspręsti konfliktą, sugalvoti, kaip jo išvengti.	Patyčių situacijoje neretai būna taip, kad vaikas, patiriantis patyčias, visiškai nenori draugauti su tais, kurie iš jo tyčiojasi.



## Mitai apie patyčias

Kaip manai, teisingi ar klaidingi yra žemiau surašyti teiginiai?

	Klaidingas	Teisingas
1. Pasakyti suaugusiems apie tai, kad iš tavęs tyčiojasi, yra blogai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Pasakyti suaugusiems apie tai, kad tyčiojamasi iš kito vaiko, yra blogai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Patyčios visada buvo ir bus – jų niekaip neįmanoma sustabdyti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Visi vaikai tyčiojasi vieni iš kitų – tai yra visai normalus elgesys.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vaikai, patiriantys patyčias, privalo patys apsiginti ir išspręsti patyčių situacijas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Patyčios gali padėti vaikams sustiprėti, tapti labiau užsigrūdinusiems.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mušimas yra skaudesnis už šaipymąsi. Juk nuo mušimo lieka mėlynės, o žodžiais mėlynių nepaliksi ir žmogaus neužmuši.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toliau aprašytuose mituose galėsi patikrinti savo atsakymus.

Šiame skyrelyje kalbėsime ne apie tuos mitus, kuriuos senovės graikai pasakojo. Mitai, apie kuriuos mes kalbėsime, – tai tam tikros netikslios mintys, klaidingi įsitikinimai. Kad geriau suprastum, apie ką šis skyrelis, pateiksime labai paprastą pavyzdį to, kas yra teisinga ir kas klaidinga. Jei pasakytume, kad visi vaikai yra nedraugiški ir nemoka draugauti su kitais vaikais, ar būtų teisinga, ar klaidinga? Tikriausiai niekam nekyla abejonių, kad tai klaidingas teiginys. O jei pasakytume, kad dažniausiai kiekvienas vaikas turi bent vieną draugą – tai būtų teisingas teiginys. Taigi mitai – tai yra tam tikri įsitikinimai, mintys, kurie iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti teisingi, tačiau iš tiesų – tai ne visai teisingi įsitikinimai. Kad patyčių situacijas būtų lengviau spręsti, svarbu žinoti, kad kai kurie mūsų įsitikinimai yra klaidingi ir gali trukdyti tinkamai reaguoti į patyčias.

**Mitas:** Visi vaikai tyčiojasi vieni iš kitų – tai yra visai normalus elgesys. Juk jie tai daro tik norėdami pajuokauti!

**Tikrovė:** Ar yra kada nors tekę išgirsti tokį pasakymą: „Nekreipk dėmesio! Kas jau čia bus, jei į kiekvieną kepštelėjimą taip reaguosi?.. Juk visi vaikai taip elgiasi.“ Kartais manoma, kad





patyčios yra visiems vaikams būdingas elgesys, todėl į jį neverta kreipti dėmesio. Iš tikrųjų vaikai gali bendrauti ir be patyčių – pavyzdžiui, Švedijoje 3 kartus mažiau vaikų kenčia nuo patyčių nei Lietuvoje. Tai rodo, kad patyčios nėra visiems vaikams būdingas elgesys. O reaguoti į jį svarbu todėl, kad patyčios skaudina tuos, kurie patiria patyčias, o kartais ir tuos, kurie jas tik stebi.

Ar žinote, kad:

Lietuvoje 1 iš 4 vaikų patiria patyčias.

Švedijoje – tik 1 vaikas iš 20 patiria patyčias.

**Mitas:** Patyčios visada buvo ir bus – jų niekaip neįmanoma sustabdyti.

**Tikrovė:** Su kuo tikrai galime sutikti – patyčios nėra naujas elgesys. Jei paklaustumėte savo tėvų ir senelių, jie tikrai turėtų ką papasakoti apie patyčias iš savo vaikystės, pavyzdžiui, kokias pravardes mokykloje turėjo. Tačiau netiesa yra tai, kad patyčių neįmanoma sustabdyti. Tam, kad patyčios liautųsi, būtina į jas reaguoti – tą turi daryti ir suaugusieji, ir vaikai.

**Mitas:** Vaikai, patiriantys patyčias, privalo patys apsiginti ir išspręsti patyčias.

*Kartą Mantas, grįžęs namo, papasakojo tėčiui apie tai, kad trys jo bendraklasiai iš jo tyčiojasi – pravardžiuoja „daunu“, per pertraukas apstumdo, o šiandien išmėtė visus sąsiuvinius po klasę... Kiti klasės vaikai Mantui ne tik kad nepadeda, bet dar ir juokiasi tuo metu, kai kiti tyčiojasi. Tėtis į tai reagavo pasakydamas: „Mantai, būk vyras. Tu turi pats apsiginti – juk tu ne koks lepšis ir neprašysi, kad aš už tave į mokyklą eičiau aiškintis, kas ten pas jus vyksta?..“*

*Kaip manai, kaip šiuo atveju Mantas gali apsiginti?*

**Tikrovė:** Kartais yra manoma, kad vaikai turi patys susidoroti su patyčiomis. O kaip su jomis susidoroti ir būti „tikru vyru“, jei tyčiojasi ne vienas, ne du, o 3, 4 ir daugiau vaikų? Kaip vienam sustabdyti patyčias, jei kiti klasės vaikai nepadeda? Tiesa yra ta, kad vaikams, patiriantiems patyčias, labai reikalinga aplinkinių žmonių pagalba – jam gali padėti kitas klasės draugas, būdamas su juo ir padėdamas jam iškęsti patyčias, taip pat gali padėti suaugusieji – mokytojai, tėvai.

**Mitas:** Patyčios gali padėti vaikams sustiprėti, tapti labiau užsigrūdinusiems. Juk kiekvienas vaikas turi mokėti kovoti už save – patyčios yra puikus būdas to išmokti!

**Tikrovė:** Tikrai svarbu, kad vaikas mokėtų save apginti. Bet ar patyčios gali to išmokyti?





Skyrelyje, kuriame kalbėjomės apie patyčių keliamus jausmus, aptarėme, kad patyčios vaikams sukelia daug skausmingų išgyvenimų ir jausmų. Taigi, patyčios ne stiprina vaikus, o kaip tik sukelia jiems daug neigiamų jausmų ir gali ilgam palikti skausmingų išgyvenimų.

**Mitas:** Pasakyti suaugusiesiems apie tai, kad iš tavęs tyčiojasi, yra blogai – taip tu tapsi skundiku.

*Pertraukos metu Žaneta apstumdė Mariją ir išmėtė po klasę jos daiktus. Tokį Žanetos poelgį mačiusi Marijos draugė Laura apie tai papasakojo mokytojai. Kaip manai, ar Laura teisingai pasielgė? Kodėl?*

**Tikrovė:** Nemažai vaikų, perskaitę aprašytą situaciją, atsakytų, kad Laura pasielgė netinkamai ir išvadintų Laurą skundike. Neretai galvojama taip – jei tu pasakoji suaugusiesiems apie tai, kaip su tavimi elgiasi kiti vaikai arba apie tai, ką kiti vaikai negero padarė kitam vaikui, tu esi skundikas. **Netiesa!** Tik papasakojus kam nors apie patyčias galima padėti jas



įveikti. Kuo dažniau nutylima apie patyčias, tuo lengviau skriaudėjams tyčiotis – juk vis tiek niekas iš suaugusiųjų apie tai nesužinos!..

Pagalvok ir surašyk kuo daugiau situacijų, kurios, tavo supratimu, yra skundimas, o kurios – pagalbos prašymas:

Skundimas	Pagalbos prašymas

Kaip įvardytum, kuo skundimas skiriasi nuo pagalbos prašymo?

Svarbiausias skirtumas tarp skundimo ir pagalbos prašymo yra toks:

- pagalbos prašome tose situacijose, kai vienas vaikas kitam daro nemalonius ar žalingus dalykus, pavyzdžiui, muša, atiminėja daiktus ar kitaip skriaudžia, ir pats vaikas negali apsiginti;
- skundimu vadinamas toks elgesys, kai suaugusiajam papasakojama apie elgesį, kuris niekam nežalingas. Pasakojama norint sukelti nemalonumą kitam vaikui, pavyzdžiui, vaikas pamokos metu žiūrėjo pro langą ir neatidžiai klausėsi pamokos, o kitas klasės vaikas apie tai pasako mokytojui, norėdamas, kad mokytojas pabartų vaiką, žiūrintį pro langą. Tai gali būti pavadinta skundimu.

Jei iš tavęs tyčiojasi, labai svarbu papasakoti apie tai kam nors iš suaugusiųjų. Tai nėra skundimas – tai pagalbos prašymas. Tu turi teisę būti saugus ir gauti pagalbą tose situacijose, kurias sunku įveikti vienam.





**Mitas:** Fizinis smurtas yra skaudesnis nei šaipymasis. Žodis – ne kumštis, juo mėlynių nepaliksi ir žmogaus neužmuši.

**Tikrovė:** Galbūt tau yra tekę išgirsti tokių pasakymą: „Nekreipk dėmesio – juk tai tik žodžiai! Maža ką žmonės prišneka...“ Visgi nekreipti dėmesio į žeidžiančius žodžius yra labai nelengva – žodžiai, kaip ir veiksmai, gali labai skaudinti ir ilgam palikti pėdsakus atmintyje. Nere-tai suaugusieji, o kartais ir patys vaikai labiau linkę reaguoti į fizinius veiksmus, pavyzdžiui, pastūmimą, įspyrimą, smūgį kumščiu. Jei jau vaikai pradeda muštis, tas atrodo išties rimta. Tačiau žodžiais galima skaudinti žmogų ne mažiau nei smūgiu – o kartais net ir labiau...

## *Kodėl apie patyčias sunku kalbėti?*

Jau ne viename mūsų knygelės puslapyje susidūrei su tokiu paskatinimu: „Labai svarbu papasakoti apie patyčias kuriam nors suaugusiajam, kuriuo tu pasitiki, – mamai, tėčiui, mokytojui ar kam nors kitam.“ Svarbu kalbėti apie patyčias ir mes neretai skatiname vai-



kus ir paauglius dalytis savo išgyvenimais, kylančiais dėl patyčių. Vis dėlto vaikai sunkiai ryžtasi kalbėti apie patyčias, o neretai niekam nepasakoja apie tai, kad kiti vaikai iš jų tyčiojasi.

Kai vienoje mokykloje 5–8 klasėse besimokančių vaikų paklausėme: „Ar pasakojate apie patyčias tėvams?“, paaiškėjo, kad tik nedidelė dalis vaikų apie tai kalbasi su savo tėvais – 47 proc. penktokų ir tik 8 proc. aštuntokų. O paklausti, ar pasakoja apie patyčias mokytojams, atsakė panašiai.

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

- baisu, kad skriaudėjai kerštaus;
- nenoriu būti skundiku;
- nenoriu jaudinti tėvų;
- gėda, kad pats negaliu apsiginti;
- baimė prarasti draugus;
- sunku įrodyti patyčias, todėl neverta sakyti;
- net jei ir pasakysiu apie patyčias – situacija vis tiek nepasikeis.

Galbūt ir tu galvoji panašiai kaip vaikai, kurių atsakymus parašėme aukščiau? Galbūt ir tu baiminiesi, kad pasakydamas apie patyčias sulauksi skriaudėjų keršto, tėvai jaudinsis ar bus sunku įrodyti vykstančias patyčias? Pamėginkime trumpai aptarti tas baimes, kurios neleidžia vaikams pasakoti apie patyčias, o suaugusiems sužinoti, kad vaikai dėl to labai skaudžiai išgyvena.

**„Baisu, kad skriaudėjai kerštaus.“** Visiškai normalu baimintis, kad skriaudėjai gali kerštauti, jei tu papasakosi apie tai, ką jie daro. O galbūt tavo baimė sumažės, jei pasakysim, kad dauguma skriaudėjų bijo, kad apie tai, kaip jie elgiasi, sužinos suaugusieji?.. Iš tiesų skriaudėjai neretai stengiasi netinkamai elgtis tada, kai suaugusiųjų nėra šalia, nes nenori, kad suaugusieji sužinotų apie netinkamą elgesį. Kartais gali net ir prigąsdinti patyčias patiriantį vaiką: „Tik pamėgink pasakyti – pamatysi, kas tau bus!..“ Tiesa yra ta, kad netinkamą veiksą galima sustabdyti tik kalbant apie tai ir paprašant kitų žmonių pagalbos.





*„Nesakysiu apie patyčias, nes nenoriu būti skundiku!“* Taip galvoja daug vaikų. Baimė būti skundiku dažnai neleidžia kreiptis pagalbos tuo metu, kai jos tikrai labai reikia. Kita vertus, baimė būti skundiku neleidžia pasakyti ir apie tas situacijas, kai kiti vaikai nukenčia nuo patyčių.

*Įsivaizduokime tokią situaciją: 13-metis Mykolas vakare grįždamas iš treniruotės pamatė, kaip skersgatvyje kažkokie trys Mykolui iš matymo pažįstami paaugliai spardo berniuką iš kitos Mykolo mokyklos klasės. Apsidairęs Mykolas suprato, kad gatvėje nieko daugiau nėra ir neįmanoma niekur paprašyti pagalbos. Tad jis kuo skubiausiai parbėgo namo, apie matytą situaciją papasakojo savo tėvams, kurie suskubo iškviešti policiją.*

Kaip manai, ar tai, ką padarė Mykolas, yra skundimas?

Neretai ir vaikai, ir suaugusieji painioja skundimą su pagalbos prašymu. Kai tau nutinka kas nors blogo, tave kas nors nuskriaudžia ir tu pats negali apginti savęs – būtina kreiptis pagalbos į tuos, kurie gali tau padėti: tėvus, mokytojus, kitus suaugusius žmones. Kuo suaugusieji tau gali padėti – rasi skaitydamas skyrelį „Kuo gali padėti suaugusieji?“



**„Nenoriu jaudinti tėvų.“** Iš tiesų gali būti, kad tėvai, sužinoję apie patiriamas patyčias, susirūpins esama situacija. Tėvai gali norėti ir imtis kokių nors veiksmų, kad tave apgintų nuo patyčių. Tėvų susijaudinimas ar susirūpinimas yra visiškai natūrali reakcija. Suprantama, vaikus ir paauglius tokia tėvų reakcija gali išgąsdinti. Vis dėlto tik papasakoję suaugusiesiems apie patiriamas patyčias vaikai gali iš jų sulaukti palaikymo ir pagalbos. Jei nedrąsu iš karto kreiptis į tėvus – iš pradžių galima pasikalbėti su bendraamžiu, „Vaikų linijos“ konsultantu ar žmogumi, kuriuo pasitiki, ir kartu apgalvoti, kaip pateikti tėvams informaciją apie patyčias.

**„Gėda, kad pats negaliu apsiginti.“** Pameni, apie tai mes jau šiek tiek kalbėjome skyrelyje apie mitus. Neretai vaikai ir paaugliai mano, kad su įvairiais sunkumais turi susidoroti pats. Tuomet atrodo, kad ir su patyčiomis turi kovoti pats vienas. Labai svarbu pirmiausia sau pačiam pripažinti, kad būna situacijų, su kuriomis vienas negali susidoroti. Pavyzdžiui, gal pateksi į patyčių situaciją, kurią įveiksi pats – gal pakaks nekreipti dėmesio ir skriaudėjai nebesikabinės prie tavęs. Tačiau gali kilti tokių patyčių situacijų, kai vienas jų įveikti negalėsi – galbūt skriaudėjai bus gerokai už tave stipresni ar jų bus ne vienas, o keletas. Tuomet svarbu pasakyti sau: „Vienas to galiu ir neįveikti. Turiu kreiptis pagalbos.“

**„Sunku įrodyti patyčias, todėl neverta sakyti...“** Tikrai ne visuomet lengva suaugusiam žmogui išsiaiškinti vykusias patyčias ir suprasti, kaip į jas reaguoti. Gali apimti baimė: „Niekas manimi nepatikės“ arba „Aš negalėsiu įrodyti, kad iš manęs tyčiojosi.“ Kartais ir patys skriaudėjai tuo gąsdina patyčias patiriančius vaikus, tikėdamiesi, kad vaikai tylės apie patiriamas patyčias. Jeigu ir tektų susidurti su sunkumais sprendžiant patyčių situacijas, pavyzdžiui, tavimi netiki mokytojas ar klasės auklėtojas, nenuleisk rankų! Jei vienas suaugusysis tavimi nepatikėjo, pamėgink kreiptis pagalbos į kitą žmogų. Galbūt su juo pavyks surasti būdą kitiems pasakyti apie patyčias ir jas sustabdyti.

**„Net jei ir pasakysiu apie tai – situacija vis tiek nepasikeis.“** Tokia baimė tikrai yra suprantama. Žinai, patyčios yra toks senas ir visiems gerai žinomas elgesys, kad tiek vaikai, tiek suaugusieji jaučiasi bejėgiai ką nors pakeisti ir retkarčiais net nemėgina nieko keisti. Kartais tenka iš vaikų išgirsti, kad papasakojus tėvams ar mokytojams apie patyčias situacija ne tik nepagerėjo, bet net ir pablogėjo. Labai apmaudu, tačiau sprendžiant patyčių situacijas tiek vaikams, tiek suaugusiesiems reikia daug kantrybės. Dažnai patyčios nesiliauja iš karto –





tačiau situacija gali gerėti pamažėle. Kreipdamasis pagalbos turėk omenyje, kad suaugusysis nėra visagalis ir tikrai negalės iš karto sustabdyti patyčių. Patyčias jūs galite įveikti bendromis jėgomis: kartu pasitardami, ką gali daryti suaugęs žmogus, o ką gali daryti tu; aptardami, kaip situacija keičiasi, ieškodami kitų žmonių, pavyzdžiui, mokyklos direktoriaus ar kitų vaikų tėvų, pagalbos. Svarbiausia – nelik vienas su savo išgyvenimais!





## II skyrius. *Patyčių situacijų sprendimas*

### *Apie taisykles ir tai, kam jos reikalingos*

Tikriausiai savo kasdiniame gyvenime esi ne kartą susidūręs su įvairiomis taisyklėmis – „Su vyresniu žmogumi turi pasisveikinti pirmas“, „Prie stalo elkis gražiai“, „Nesimušk su kitais vaikais“... Galėtume išvardyti labai daug įvairių mūsų kasdienio gyvenimo taisyklių. Vienas taisykles mums pasako mūsų tėvai, kitas taisykles išmokstame mokykloje.

Pabandyk pagalvoti ir parašyk, kokias žinai mokyklos taisykles (surašyk tiek taisyklių, kiek žinai):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Neretai ir suaugusieji, ir vaikai kai kurias taisykles laužo, jų nesilaiko. Kartais atrodo, kad taisyklės yra tik kažkokie kvaili, niekam nereikalingi apribojimai!.. Stengiantis geriau suprasti, ką viena ar kita taisyklė reiškia, tenka gerai pamąstyti, kam ta taisyklė yra reikalinga? Ką gero ji duoda man ir mano draugams?

Pavyzdžiui, mokyklos taisyklės skirtos tam, kad tu ir tavo bičiuliai mokykloje jaustumėtės saugiau. Pamėginkim paimti pavyzdį ne iš mokyklinio gyvenimo. Pavyzdžiui, tau tikriausiai ne kartą teko girdėti tokią kelių eismo taisyklę, kad vairuotojai ir keleiviai privalo važiuodami segėti saugos diržus. Kaip manai, kam tai reikalinga?



Tai reikalinga tam, kad ir vairuotojas, ir keleivis važiuodami būtų saugesni ir staigiai stabdant automobilį nesusižalotų. Yra žinoma ne viena situacija, kai saugos diržai nelaimingų atsitikimų metu išgelbėjo žmogaus gyvybę. Tad ši taisyklė yra sugalvota ne šiaip sau – ja rūpinamasi visų važiuojančiųjų kelyje sveikata ir gyvybe.

O dabar grįžkime prie mokyklos. Kiekviena mokykla turi savo elgesio taisykles, tikriausiai tau jos yra žinomos. Taigi toliau esančioje lentelėje parašyk trijų mokyklos taisyklių pavyzdžius ir pamėgink paaiškinti, kam jos reikalingos. Pavyzdžiui, taisyklė „Nerūkyk mokyklos teritorijoje“ saugo tave ir tavo draugus nuo kenksmingų cigarečių dūmų.

Taisyklė	Kam ji reikalinga?

Greta mokyklos sugalvotų taisyklių paprastai turime ir savo arba šeimos taisykles, kurių mus moko tėvai ar kiti artimi suaugusieji, rūpindamiesi mumis. Pavyzdžiui, tėvai neretai moko vaikus: „Nekalbėk gatvėje su nepažįstamais žmonėmis“ arba „Ne vaikščiok vienas lauke, kai yra tamsu.“ Kam šitos taisyklės reikalingos?.. Kaip ir pirmosios, jų tikslas yra padėti mums jaustis saugesniems ir išvengti tam tikrų pavojų. Juk vaikščiodami vieni tamsiu metu galime būti užpulti, o nepažįstami žmonės, kieme kalbinantys vaikus, ne visuomet nori su jais tiesiog pasikalbėti – kartais jų ketinimai gali būti ir pikti.



## Taisyklės, padedančios apsisaugoti nuo patyčių

Bekalbėdami apie visokias bendras taisykles, priartėjome prie dar vieno svarbaus dalyko – be visų kitų taisyklių, verta žinoti ir keletą taisyklių, kurios padeda mums jaustis kiek saugiau, kai susiduriame su patyčiomis. Tu gali sakyti: „Nesąmonė! Kokios dar taisyklės gali apsaugoti nuo patyčių?.. Apsisaugoti nebent gali pats, kovodamas su tais, kurie tyčiojasi.“ Iš dalies tai yra tiesa – nėra jokių stebuklingų taisyklių, kurios padėtų vaikams apsisaugoti nuo visų įmanomų patyčių. Tačiau keletą minčių vertėtų įsidėmėti:

- Nesinešiook brangių daiktų į mokyklą, pavyzdžiui, brangaus mobiliojo ryšio telefono, prabangių papuošalų ar pan. Mokykloje būna situacijų, kai vieni vaikai mėgina atimti iš kitų jų daiktus – mobiliuosius telefonus, papuošalus, brangius rašiklius ir pan. Kuo mažiau brangių daiktų turėsi su savimi, tuo mažesnė tikimybė, kad kas nors norės ką nors iš tavęs atimti.
- Nevaikščiok vienas itin nesaugiose mokyklos vietose. Kiekvienoje mokykloje yra vietų, kuriose patyčių vyksta daugiausia. Vienoje mokykloje tai gali būti valgykla, kitoje – drabužinė, trečioje – kiemas. Jei žinai, kad tam tikroje mokyklos vietoje vaikai neretai yra nuskriaudžiami, stenkis tose vietose būti su draugais ar tuo metu, kai ten yra suaugęs žmogus.
- Jei iš tavęs tyčiojasi – nesistenk būti „kietas“ ir nepulk priešintis. Kartais yra geriau išsyk nesipriešinti jėga, o pasitarus su patikimu suaugusiuoju imtis kokių nors veiksmų.
- Venk garsiai pasakoti ar girtis apie turimus pinigus ar kitus brangius daiktus. Tai gali paskatinti patyčias ar kitokį agresyvų elgesį tavo atžvilgiu.
- Pasidomėk, į ką gali kreiptis pagalbos, iškilus kokiai nors patyčių situacijai. Paprastai mokyklos turi savo taisykles, kuriose įrašyta, kas gali padėti vaikams vienoje ar kitoje situacijoje. Toks žmogus gali būti mokyklos psichologas, socialinis darbuotojas, direktoriaus pavaduotojas ar tavo patikimas mokytojas.
- Neteik bet kam savo elektroninio pašto adreso, telefono numerio ar adreso. Patyčios gali vykti ne tik mokykloje – jos vyksta ir už mokyklos ribų, taip pat ir virtualioje erdvėje. Pavyzdžiui, mobiliaisiais telefonais gali būti siuntinėjamos nemalonus, įžeidžios žinutės, grasinimai ar reikalavimai. Atsirinkdamas kam teikti savo asmeninius duomenis taip pat apsisaugosi nuo tokių nemalonumų.



Žinok – kad jaustumeis saugesnis, privalai ir pats rūpintis savo saugumu. O iškilus tam tikroms sudėtingoms situacijoms, savo saugumu geriausiai gali pasirūpinti papasakodamas kam nors apie tai, kas vyksta.

## *Kaip elgtis, kai patiri patyčias?*

Be abejo, labai skaudu ir nemalonu, kai iš tavęs tyčiojasi kiti vaikai. Kartais gali atrodyti, kad pats esi kaltas dėl tokio kitų vaikų elgesio ar kad esi kažkoks „nenormalus“ ir dėl to iš tavęs tyčiojasi. Svarbu, kad žinotum – niekas neturi teisės iš tavęs šaipytis ar kitaip žeminti. Nesi kaltas dėl tokio bendraamžių elgesio. Jei iš tavęs tyčiojasi – tu neturi su tuo kovoti vienas! Štai kodėl yra labai svarbu pasakoti apie tai, kas su tavimi vyksta.

Kaip gali reaguoti, jei susiduri su kitų vaikų patyčiomis:

- **Papasakok.** Pats svarbiausias dalykas, kurį gali padaryti, kai iš tavęs tyčiojama, – papasakoti apie tai kam nors. Pasakyk draugui, kas vyksta, – skriaudėjui bus sunkiau užsipulti tave, jei 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 skriaudėjus, nes jie elgiasi nederamai ir neturi teisės skriausti nei tavęs, nei kitų vaikų. Jei ir papasakojai kam norėjai, bet tai nepadėjo – nenusimink! Tu gali pasakyti apie tai dar kam nors. Ir visada prisimink – ne tavo kaltė, kad iš tavęs tyčiojasi.
- **Nekreipk dėmesio** į priekabiautojus. Ryžtingai, tvirtai pasakyk „Ne“, paskui apsisuk ir nueik savo keliu. Nebijok, kad žmonės gali pamanyti, jog tu esi bailys ir bėgi. Tai netiesa. Tiesiog taip skriaudėjui daug sunkiau tave erzinti.
- **Venk** tų vietų, kuriose dažnai lankosi skriaudėjai. Gali būti, kad turėsi eiti kitu keliu į mokyklą, vengti tam tikrų mokyklos ar žaidimo aikštelės vietų, eiti į dražužinę ar tualetą tik tada, kai ten bus kitų žmonių. Tai tau gali padėti išvengti nemalonaus susidūrimo su skriaudėjais.
- **Užsirašyk** viską (visas įvykių detales), kas tau nutinka, taip pat tai, kaip jautiesi. Pirma, tai padės tau lengviau viską įsisąmoninti, įprasminti. Antra, kai nuspręsi kam nors apie viską papasakoti, bus lengviau įrodyti savo tiesą, kai turėsi užrašus.



- **Nepulk priešintis** skriaudėjams, ypač jei jauti, kad jėgos nelygios. Dažniausiai skriaudėjai yra stipresni už tave arba yra keliese, todėl jaučiasi saugiai tyčiodamiesi iš tavęs. Jei pasipriešinsi, gali būti, kad situacija tik pablogės: tave gali sumušti arba gali būti apkaltintas tuo, kad pirmas pradėjai konfliktą arba muštynes.
- **Nebūk vienas.** Dažniausiai skriaudėjai puola vaikus ir paauglius, kurie yra vieni. Labai svarbu, kad tu jaustumėsi saugus. Stenkis kuo mažiau laiko būti vienas. Pavyzdžiui, namo eik su draugais arba, jei jautiesi nesaugus, paprašyk ko nors likti su tavim.

## *Kaip elgtis, jei esi patyčių stebėtojas?*

Įsivaizduokim tokią situaciją: eidamas koridoriumi pamatai, kaip keli vaikai piktai tyčiojasi iš jaunesnio berniuko – stumdo jį ir niekaip neleidžia eiti toliau. Taigi šioje situacijoje tu esi tiesiog stebėtojas. Pagalvok ir parašyk, koks tavo elgesys gali sustabdyti patyčias, o koks elgesys – paskatinti.

Elgesys, kuris skatintų tyčiotis toliau:	Elgesys, kuris sustabdytų patyčias:

Pamėginkim kartu panagrinėti, koks stebėtojo elgesys gali skatinti patyčias, o koks – stabdyti. Kartu tu turėsi progą pasitikrinti savo atsakymus.



Taigi, jei tu matai vykstančias patyčias ir:

- praeini pro šalį, stengdamasis nematyti, kas vyksta;
- įdėmiai stebi, kas ten vyksta, bet vis tiek praeini pro šalį;
- atsistoji arčiau, kad matytum, kas vyksta, ir stebi vykstančias patyčias;
- atsistoji arčiau, stebi, kas vyksta, ir garsiai komentuoji ar juokiesi iš to, ką matai...

...toku elgesiu tik skatini patyčias. Patyčių „nematymas“ ar prisijungimas prie tų vaikų, kurie tyčiojasi, yra signalas, kad tu tarytum pritari vykstančioms patyčioms ir nenori jų sustabdyti. Taigi toks elgesys parodys skriaudėjams, kad jie elgiasi tinkamai ir kitiems vaikams patinka toks jų elgesys.

Jei tu matai vykstančias patyčias ir:

- mėgini jas sustabdyti, pavyzdžiui, pasakydamas, kad taip elgtis negalima ir prašydamas liautis;
- mėgini veiksmais atskirti skriaudėjus nuo patyčias patiriančio vaiko;
- suvoki, kad pats nesustabdysi patyčių, todėl pakvieti mokytoją, kuris galėtų padėti...

...toku elgesiu tu stabdai patyčias ir parodai, kad nepitari tokiam elgesiui. Tai yra draugiškas ir labai drąsus elgesys.

## *Kaip gali padėti draugui, patiriančiam patyčias?*

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 kuris nors mokiniš kabinėjosi prie vaiko, kurį tu pažįsti? Ar pagalvojai, kaip būtų galima jam padėti? Ne tik tiems, kurie patiria patyčias, bet ir tiems, kurie stebi vykstančias patyčias, kartais atrodo, kad nieko negalima pakeisti. Tačiau tu gali padėti tiems, kurie patiria patyčias. Kaip?

- **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 suaugusiajam, kuriuo jis pasitikėtų.
- **Papasakok** kam nors apie tai, ką matei. Kartais vaikai, patiriantys patyčias, patys nedrįsta niekam pasakoti, baiminasi, kad jais nepatikės. Atmink, kad skriaudėjai 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 tyčiotis iš ko nors, kas yra už kitus silpnesnis. Nesityčiodamas tu parodysi skriaudėjams, kad galima elgtis ir kitaip.



## *Kuo gali padėti suaugusieji?*

Kai vienos mokyklos mokinių paklausėme, kam jie pasakoja apie patyčias, 29,6 proc. vaikų atsakė, jog pasakoja tėvams, 22,5 proc. – mokytojams, o kiek daugiau nei pusė vaikų – 50,5 proc. – draugams. Apmaudu, bet kartais vaikams atrodo, kad suaugusieji niekuo negali jiems padėti sudėtingose situacijose. Tuomet vaikai noriau kreipiasi į savo bendraamžius, kiek vyresnius draugus, o ne į tėvus ar mokytojus.

Kodėl vaikai nesikreipia pagalbos į suaugusiuosius? Atsakymą į šį klausimą geriausiai žinai tu pats. Vieni vaikai sako, kad papasakojus suaugusiesiems apie patyčias, situacija ne pagerėja, o pablogėja. Kiti vaikai guodžiasi, kad suaugusieji viską išplepa kitiems ir neišsaugo paslapčių apie vaikų bėdas. O atsitinka ir taip, kad suaugusiųjų, sužinojusių apie patyčias, veiksmai išgąsdina vaikus ir jie nebenori apie tai daugiau su niekuo kalbėtis...

Suprantama, kad susidūrus su viena iš minėtų situacijų ima atrodyti, jog suaugusieji negali padėti. Tačiau yra ne visai taip. Neretai suaugusieji nori padėti vaikams, tik gal ne visuomet žino patį geriausią būdą, kaip tai padaryti... Pamėginkime iš arčiau pasižiūrėti, kaip gali padėti tėvai ar mokytojai, kai į juos kreipiamės pagalbos dėl patyčių.

Svarbu, kad žinotum, jog kartais ir suaugusieji jaučiasi sutrikę ir nežino, kaip geriau padėti savo vaikui, kuris kreipėsi į juos pagalbos. Todėl kartais gali atrodyti, kad suaugusieji nieko nedaro, nors tu jiems ir papasakojai apie savo bėdas. Būk kantrus, – kartais ir suaugusiesiems reikia laiko susiorientuoti, ką daryti ir kaip daryti, kad padėtų tau susidoroti su sunkumais.

### *Tėvai*

Įsivaizduok, vieną dieną grįžti namo ir tėvams pasakai: „Mama, tėti, kiti vaikai iš manęs tyčiojasi. Nuolatos... Ką man daryti?“ Tėvai į tai sureaguoti gali labai įvairiai – gali susijaudinti, gali supykti, gali neišgirsti, ką pasakei...

- Sužinoję apie patyčias tėvai gali nusiminti ir susikrimsti, kad negalėjo tavęs apsaugoti nuo tokio bendraamžių elgesio.
- Kartais tėvai jaučia didelį pyktį tiems vaikams, kurie tyčiojasi. Tuomet jie nori eiti pas skriaudėjo tėvus, su jais pasikalbėti ar tiesiog stengiasi išbarti tą vaiką, kuris tyčiojasi.





- Tėvai gali pasijusti labai sutrikę. Kodėl? Todėl, kad nėra jokių išganingų patarimų, kaip sustabdyti patyčias, todėl jiems gali būti neramu, kad negalės apginti savo vaiko.
- Būna situacijų, kai tėvai mano, kad patyčios nėra labai rimta problema, kurią jiems būtina spręsti. Tada jie gali nereaguoti į tavo žodžius ar tiesiog pasakyti: „Tvarkykis pats.“ Tai reiškia, kad pagalbos teks paieškoti kitoje vietoje...
- Atsitinka ir taip, kad, tėvų nuomone, vaikas pats turi apsiginti nuo patyčių. Šiuo atveju jie pamoko savo vaiką visokių gynybos būdų ar pataria: „Pirmas nepradėk. Bet kai prie tavęs lenda – duok taip atgal, kad daugiau nenorėtų.“ Deja, tikrovėje ne visi sunkumai gali būti įveikti jėga („duodant atgal“)... Tada svarbu nebijoti tėvams pasakyti, kad negali kovoti jų siūlomais būdais. Galbūt pavyktų paieškoti kitų išeičių?..
- Be abejo, tėvai gali labai sėkmingai padėti tau, jei tu susidūrei su patyčių situacija: gali tave išklaudyti, su tavimi kartu aptarti, kaip reaguoti.

## *Mokytojai*

Mokytojai yra tie žmonės, su kuriais tau tenka bendrauti kasdien bent po pusę dienos. Taigi jie paprastai žino nemažai dalykų apie vaikų tarpusavio bendravimą mokykloje. Neretai mokytojai žino ir apie vaikų patyčias. Kartais mokytojai yra puikūs pagalbininkai, padedantys įveikti patyčias. Juk neretai pakanka mokytojo sudrausminimo, kad kiti vaikai nustotų tyčiotis. O kai kuriose situacijose vien sudrausminimo nepakanka – tuomet mokytojas aiškina situaciją, mėgina kalbėtis ir su vaiku, patiriančiu patyčias, ir su tuo, kuris skriaudžia kitus, bei ieško pagalbos būdų abiem pusėms.

Žinoma, mokytojai visko pastebėti ir pamatyti negali, juolab kad kai kurios patyčios vyksta tokiu metu ir tokioje vietoje, kur suaugusiųjų nėra. Taigi ir mokytojams informacija apie patiriamas patyčias gali būti nauja. Kokia gali būti mokytojo ar klasės auklėtojo, išgirdusio apie patyčias, reakcija?

- Mokytojai, kaip ir tėvai, kartais nežino, kaip padėti vaikams tinkamai elgtis susidūrus su patyčiomis. Tad gali būti, kad mokytojas, išgirdęs apie patyčias, gali kiek sutrikti ir nežinoti, kaip į tai reaguoti.
- Būna situacijų, kad mokytojai, kaip ir kiti suaugusieji, į patyčias nenori reaguoti,



nes mano, kad „tai nieko rimta“ arba kad patys vaikai tokias situacijas turi spręsti. Jei papasakojus apie patyčias mokytojas pasako: „Tvarkykis pats“, o tau pačiam neišeina patyčių įveikti – nebijok kreiptis į kitą žmogų pagalbos.

- Mokytojas, išgirdęs apie patiriamas patyčias, gali reaguoti labai ramiai ir iš karto suteikti tau pagalbą. Tokioje situacijoje mokytojas ar klasės auklėtojas gali paprašyti tavęs išsamiai papasakoti apie vykstančias patyčias, gali prašyti įvardyti tuos vaikus, kurie tyčiojasi iš tavęs. Tokiu atveju su mokytoju gali aptarti, kokios pagalbos iš jo tikiesi, ir numatyti jūsų abiejų tolesnius veiksmus.

Kaip matai, suaugusieji, susidūrę su patyčiomis, taip pat išgyvena daug visokių jausmų. Jie gali būti sutrikę, gali nežinoti, kaip elgtis. Tačiau kreipdamasis į tėvus ar kitus suaugusiuosius tu gali tikėtis šios tokios pagalbos – kartais tai priklauso nuo to, ko tu pats nori. Taigi:

- Su suaugusiaisiais tu gali tiesiog pasikalbėti. Kartais vien išsikalbėjus apie sunkumus, pasidaro lengviau ir geriau.
- Galima suaugusiųjų prašyti kaip nors sureaguoti į patyčių situacijas, pavyzdžiui, klasės auklėtojas gali pasikalbėti su tais vaikais, kurie tyčiojasi, gali surengti klasės valandėlę apie patyčias ir tokiu būdu pamėginti su vaikais pasikalbėti apie nederamą elgesį.
- Su suaugusiaisiais galima pasitarti, kaip gali pats reaguoti į patyčias. Pavyzdžiui, iki šiol mėginai ignoruoti patyčias, tačiau jos tęsiasi ir toliau. Gal tavo mama, tėtis ar mokytojas turės idėjų, kaip tu dar galėtum reaguoti?..

## *Kaip gali prisidėti įveikiant patyčias mokykloje?*

Kiekviena mokykla paprastai turi savo taisykles, kaip mokykloje sprendžiama patyčių problema ir kokių veiksmų imamasi, kad patyčių būtų mažiau. Taigi tai, kokia veikla, nukreipta prieš patyčias, vyksta mokykloje, priklauso nuo mokyklos bendruomenės. Pavyzdžiui, vienos mokyklos turi susidariusios išsamų planą, kaip kovoti su patyčiomis, kaip šią problemą sprendžia suaugusieji ir vaikai. Kitos mokyklos gali neturėti tokio plano, tačiau jos vykdo įvairias akcijas, pavyzdžiui, „Mokykla be smurto“, „Tolerancijos diena“, „Diena be patyčių“ ir t. t.



Pagalvok, ar žinai, kas tavo mokykloje daroma įveikiant patyčias. Galbūt vyksta kokios nors akcijos? Gal mokytojai rengia klasės valandėles apie patyčias? Gal vyksta kokie nors kitokie renginiai? Surašyk tas veiklas, apie kurias tau teko girdėti:

.....

.....

.....

.....

Jei nori, gali pasiteirauti klasės auklėtojo, ar tiksliai žinai, kas vyksta tavo mokykloje mažinant patyčias.

Įvairaus amžiaus mokiniai gali prisidėti prie patyčių mažinimo ir ištraukti į veiklą, kurią organizuoja mokykla. Mokiniai gali padėti kurti saugias mokyklas!

- Išklausk savo draugus, kai jie pasakoja apie patyčias ir kaip jaučiasi. Išklausk kitus, tu gali padėti geriau pasijusti tiems, kurie patiria patyčias.
- Būk pavyzdžiu kitiems – bendrauk draugiškai ir nesityčiodamas.
- Prašyk savo tėvų ar kitų suaugusiųjų, kuriais pasitiki, pagalbos iškilus patyčių situacijoms.
- Palaikyk mokinių organizacijas, kurios kovoja su smurtu mokykloje, ir tapk jos nariu.
- Dalyvauk smurto prevencijos programose, pavyzdžiui, „Bendraamžiai – bendraamžiams“.
- Informuok apie vykstančias patyčias savo mokytojus, auklėtoją ar kitą mokyklos personalą.

## *Kur dar gali kreiptis pagalbos?*

Jei patiri patyčias, stebi jas ar tiesiog susidūręs su kitų vaikų agresija, be abejonės, nori su kuo nors pasikalbėti apie tai. Mes jau aptarėme, kad tokiose situacijose gali padėti bendraamžiai, suaugusieji. Taip pat tu gali kreiptis į tam tikras organizacijas, kurios gali tave išklausti ir palaikyti. Viena tokių organizacijų yra „Vaikų linija“.



## Apie „Vaikų liniją“

„Vaikų linija“ – tai psichologinės pagalbos tarnyba, skirta tau. Tu gali kreiptis į „Vaikų liniją“ dėl įvairių tau iškilusių sunkumų ir rūpesčių. Kai nesutari su draugais, kai susipyksti su tėvais ar mokytojais, kai kyla sunkumų mokantis, kai jautiesi vienišas ar nemylimas, kai tau liūdna, sunku ir norisi su kuo nors pasikalbėti, kai nežinai kaip pasielgti ir norisi pasitarti – „Vaikų linija“ laukia tavo skambučių ir laiškų.

Į „Vaikų liniją“ tu gali kreiptis **telefonu, laiškais ir internetu**.

Tu gali mums skambinti ar parašyti laišką iš **bet kurios Lietuvos vietos**.

„Vaikų linija“ yra **anonimiška** – paskambinus ar parašius į „Vaikų liniją“, tau nebūtina prisistatyti ir **konfidenciali** – tai, ką mums papasakosi, neišeis už mūsų tarnybos ribų – tai reiškia, kad niekas kitas nesužinos, apie ką tu kalbėjai ar mums parašei.



### Pagalba telefonu

Koks yra „Vaikų linijos“ telefono numeris?

Vaikų linijos telefono numeris yra paprastas ir lengvai įsimenamas: **8-800-11111**. Skambučiai šiuo telefono numeriu yra **nemokami**.

Kokiu būdu galima paskambinti į „Vaikų liniją“?

Į „Vaikų liniją“ galima paskambinti iš **fiksuoto ryšio telefonų**, iš **taksofonų** ir **mobiliųjų telefonų (iš visų operatorių)**. Kai skambini iš taksofono, nereikia netgi turėti telefono kortelės – paprasčiausiai pakeli ragelį, surenki telefono numerį 8-800-11111 ir lauki, kol atsilieps „Vaikų linijos“ konsultantas.

Kada galima paskambinti „Vaikų linijai“?

Į „Vaikų liniją“ telefonu galima skambinti kiekvieną dieną **nuo 11 iki 21 val.** Telefonas veikia ne tik darbo dienomis, bet ir savaitgaliais bei visomis švenčių dienomis.

Kas atsiliepia į skambučius?

Į vaikų ir paauglių skambučius atsiliepia **konsultantai** – tai žmonės, kurie yra parengti darbui ir ilgai mokosi, kaip geriausiai padėti vaikams.



*Dėl ko vaikai ir paaugliai gali skambinti į „Vaikų liniją“?*

Vaikai ir paaugliai gali skambinti **dėl pačių įvairiausių sunkumų ir rūpesčių** – kai nesutaria su draugais, tėvais ar mokytojais, kai nesiseka mokytis ar sutarti su bendraamžiais, kai patiria prievartą ar patyčias, kai sunku ir liūdna, kai nežino, kaip pasiegti ir nori su kuo nors pasitarti...

*Kuo „Vaikų linija“ gali padėti?*

„Vaikų linijos“ konsultantai vaikus išklauso, stengiasi padėti jiems pasijusti geriau, o jei reikia – drauge su vaiku aptaria, kaip išspręsti jam iškilusį sunkumą. Kiekvienas „Vaikų liniją“ pasiekęs skambutis yra svarbus! Tačiau „Vaikų linijos“ konsultantai negali susitikti su skambinančiaisiais, duoti jiems pinigų ar kitų daiktų.

*Ar kas nors gali sužinoti, ką Tu pasakojai paskambinęs į „Vaikų liniją“?*

„Vaikų linija“ yra **konfidenciali** – tai reiškia, kad tai, ką tu pasakoji „Vaikų linijos“ konsultantui, bus žinoma tik tau ir „Vaikų linijai“. Be to, paskambinęs į „Vaikų liniją“ tu gali išlikti **anonimišku** – tau nebūtina prisistatyti, pasakyti savo vardo ar iš kur skambini. Apie save gali pasakoti tiek, kiek tu nori.

*Pagalba internetu – „Klausučio šalis“*

*Kas yra „Klausučio šalis“?*

Tai interneto svetainė, skirta vaikams ir paaugliams, norintiems pasitarti dėl savo sunkumų.

*Kas yra Klausutis?*

Klausutis yra „Vaikų linijos“ personažas, kuriam tu gali parašyti elektroninį laišką ir į kurį gali kreiptis dėl pačių įvairiausių tau iškylančių sunkumų. Klausučio vardu į vaikų ir paauglių laiškus atsako „Vaikų linijos“ savanoriai.



*Ar Klausučio atsakymus rašo vienas ir tas pats žmogus?*

„Klausučio šalyje“ budi apie 20 savanorių, taigi Klausučio vardu į laiškus atsakinėja skirtingi žmonės, tačiau visi jie yra vienodai parengti teikti psichologinę pagalbą vaikams ir paaugliams internetu.



### *Dėl kokių sunkumų galima kreiptis į Klausutį?*

Klausučiui tu gali rašyti dėl pačių įvairiausių kylančių klausimų ar rūpesčių, kai norisi pasipasakoti, pasitarti, kai nežinai, kaip pasielgti arba tau tiesiog liūdna. Visos temos Klausučiui yra vienodai svarbios, todėl jis atsako į visus vaikų ir paauglių laiškus.

### *Per kiek laiko galima sulaukti atsakymo?*

Atsakymo gali tekti palaukti kelias dienas, priklausomai nuo to, kiek vaikų parašo Klausučiui laiškus vieną ar kitą dieną. Svarbu žinoti, kad Klausutis neskirsto sunkumų į „rimtus“ ar „nerimtus“ ir atsako visiems parašiusiems. Tad jei nesulaukei atsakymo taip greitai, kaip tikėjaisi, nenusimink – anksčiau ar vėliau jis tikrai tave pasieks.

### *Kada Klausutis negali padėti?*

Neretai vaikai kreipiasi į Klausutį, tikėdamiesi, kad jis taps jų susirašinėjimo draugu. Tačiau Klausutis negali tapti susirašinėjimo draugu, nes jo tikslas – padėti spręsti sunkumus, kai jie iškyla, o ne nuolat susirašinėti su vaikais. O kadangi Klausučio vardu į laiškus atsakinėja ne vienas žmogus, tokia draugystė apskritai neįmanoma. Vis dėlto į Klausutį galima kreiptis visada, kai norisi pasitarti ar išsipasakoti.

Kartais vaikai ar paaugliai prašo atsiųsti kitų parašiusiųjų adresus, kad galėtų susirašinėti. Kadangi „Vaikų linija“ laikosi konfidencialumo ir anonimiškumo principų, Klausutis negali teikti jokios informacijos apie jam rašančius vaikus bei paauglius.

Taip pat Klausutis negali padėti tada, kai vaikai prašo kokių nors materialių dalykų, pavyzdžiui, atsiųsti pinigų, iškarpu, žurnalų. Šiuos klausimus Klausutis gali tik aptarti su vaiku bei paskatinti jį patį mąstyti, kaip gauti tai, ko norisi.

### *Kaip parašyti laišką Klausučiui?*

Tam reikia užsiregistruoti svetainėje [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt) skyrelyje „Pagalba internetu“. Ten rasi išsamų aprašymą, kaip užsiregistruoti į „Klausučio šalį“, kad galėtum parašyti laišką Klausučiui.

### *Ar kas nors gali sužinoti, kad tu parašei Klausučiui?*

Laišką, kurį tu parašysi, ir Klausučio atsakymus skaitys tik tu ir Klausutis – vadinasi, tavo rašomi elektroniniai laišakai bus visiškai saugūs ir jų negalės skaityti kiti žmonės.



## Literatūra

1. Bullying: Don't Suffer in Silence – an anti-bullying pack for schools. 2002.
2. Focus on Bullying. A Prevention Program for Elementary School Communities. British Columbia, 1999.
3. Focus on Harassment and intimidation. Responding to Bullying in Secondary School Communities. British Columbia, 2001.
4. *Goldy C.* Breaking the Cycle of Bullying. NCESD, 2002.
5. <http://www.bullying.co.uk>
6. <http://www.pacerkidsagainstbullying.org>
7. Young people's health in context: Health behavior in school aged children (HBSC) study: international report from 2001/2002 survey. World Health Organization, 2003.
8. Lietuvių kalbos žodynas. Vilnius: Lietuvių kalbos institutas, 2002.
9. *Oliver C., Candappa M.* Tackling Bullying: Listening to the Views of Children and Young People. Queen's Printer, 2003.
10. *Povilaitis R., Valiukevičiūtė J.* Apie patyčias vaikams. Lankstinukas. Vilnius, 2003.

Robertas Povilaitis  
Jurgita Smiltė Jasiulionė

# *Moku bendrauti be patyčių*

**Rekomendacijos vaikams ir paaugliams**

*Redaktorė* Nijolė ŠORIENĖ  
*Dailininkas* Albertas BROGA  
*Piešiniai* Rimvydo KEPEŽINSKO

2008-03-20. Tiražas 10 000 egz.

Išleido Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centras, Geležinio Vilko g. 12, LT-01112 Vilnius  
Spausdino UAB „Sapnų sala“, S. Moniuškos g. 21, LT-08113 Vilnius