

Bendravimas be patyčių



Patyčios – tai...

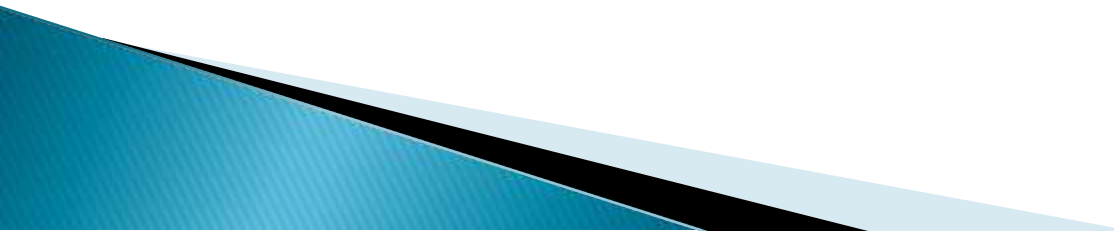
Patyčios – tai įvairus elgesys, kai vaikai/paaugliai žemina, skaudina vieni kitus.

Patyčios – tai:

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

Kaip galima suprasti, koks elgesys yra jau patyčios, o koks ne?

Patyčiomis galima pavadinti tokį elgesį, kai

- Vaikas/paauglys **tyčia** žemina ar užkabina kitą vaiką/paauglį;
 - elgesys **liūdina** tą vaiką/paauglį, iš kurio yra tyčiojamasi;
 - Toks elgesys **kartojasi**.
- 

Vaikai, skriaudžiantys kitus, pirmiausia atkreipia dėmesį į:

Išskirtinumą:

neretai tyčiotis pradedama pabrėžiant kokį nors vaiko skirtingumą, pavyzdžiui, kūno sudėjimą, plaukų spalvą, drabužius ar ką nors kita.

Bejėgiškumą:

patyčių tikslas yra įskaudinti, pažeminti kitą vaiką. Taigi patyčių taikiniu renkamas tą vaiką, kuris gali bijoti skriaudėjų arba gali parodyti, kad patyčios jį liūdina ar skaudina.

Vienišumą:

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.

TĒVŪ KLAUSIMAI IR ATSAKYMĀI



1. Patyčios – tai problema, kurios neišspręsi

„Turiu ne klausimą, bet labiau pastebėjimą. Patyčios tai yra problema, kurios neišspręsi. Mano vaikas patyrė patyčias vienoje mokykloje, mes pervedėme jį į kitą – čia tas pats. Patyčių problemos išspręsti neįmanoma.“

1. Patyčios – tai problema, kurios neišspręsi?

ATSAKYMAS

Negalime visiškai išnaikinti patyčių, bet **galime sumažinti patyčių mastą**, nors tam ir reikia nemažų pastangų.

Vaiko perkėlimas į kitą mokyklą ne visuomet išsprendžia patyčių problemą.

Patyčios egzistuoja kiekvienoje mokykloje, todėl pabėgti nuo jų gali ir nepavykti.

Yra kitų būdų spręsti patyčių problemą konkrečioje klasėje ar konkrečioje mokykloje: skiriant laiko ir dėmesio klasės emocinei atmosferai, pvz.

- vedant klasės valandėles,
- teikiant pagalbą tiems, kurie patiria patyčias, bei
- stabdant tuos, kurie tyčiojasi iš kitų, taip pat
- diegiant mokykloje prevencines programas, skirtas patyčių ar smurtinio elgesio problemai spręsti.

2. Kaip išsiaiškinti ar vaikas iš tikrųjų patiria patyčias?

„Mane domina vienas klausimas. Kaip suprantu apie patyčias mokykloje galima iš vaikų išklausti anonimine anketa (tai ir daroma). Dažnas patyčias patiriantis vaikas įgyja psichosomatinių simptomų, kurie jį gali lydėti ilgą laiką. Norėčiau sužinoti, ar galima tik pagal psichosomatinčius požymius padedantys išsiaiškinti, ar realiai vaikas patiria patyčias.“

2. Kaip išsiaiškinti ar vaikas iš tikrųjų patiria patyčias?

ATSAKYMAS

Vaikai, kenčiantys nuo patyčių, dažnai

- jaučiasi nesaugūs,
- išgyvena nerimą

Ilgalaikis nerimas ir baimės būseną yra didelis rizikos veiksnys atsirasti kitiems sutrikimams:

- depresijai,
- nerimo sutrikimams ir pan.

Kartais vaikams, kurie susiduria su nuolatinėmis bendraamžių patyčiomis, **kyla minčių apie savižudybę.**

Taip pat viena iš galimų pasekmių – tai įvairūs **psichosomatiniai simptomai**: galvos, pilvo skausmai, pykinimas, miego, apetito sutrikimai.

Nėra lengva nustatyti priežastinį ryšį tarp psichosomatinių simptomų ir patyčių.

- Nebūtinai vaikas, kuriam pasireiškia psichosomatiniai simptomai, patiria patyčias ir atvirkščiai, todėl pagal psichosomatinių požymių įvertinimą būtų sunku išsiaiškinti, ar jis iš tikrųjų patiria patyčias.

3. Tėvai gali apsaugoti savo vaiką nuo patyčių mokykloje?

„Noriu jūsų paklausti, ar tėvai gali apsaugoti savo vaiką nuo patyčių mokykloje? Turiu 6m. sūnų, kitais metais jis jau eis į mokyklą, ir aš nežinau, kaip jį pamokinti kovoti su patyčiomis. O gal įmanoma kaip nors vaiką paruošti, kad jis ir nepatirtų patyčių, ir pats nesityčiotų iš kitų?“

3. Tėvai gali apsaugoti savo vaiką nuo patyčių mokykloje?

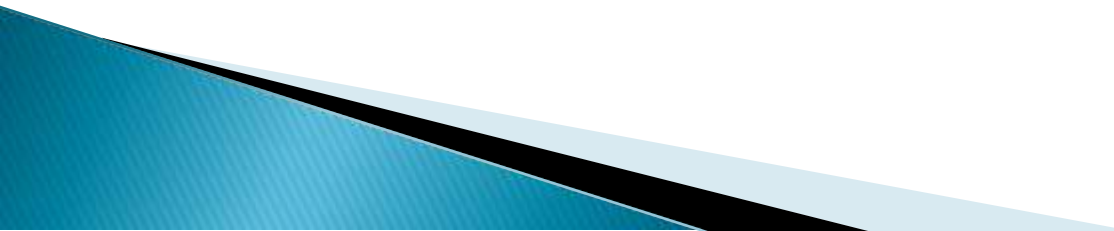
ATSAKYMAS

Labai svarbu su vaiku:

- kalbėti, diskutuoti smurto, patyčių ar kitokio agresyvaus elgesio temomis,
- bandyti suprasti jo požiūrį į šiuos dalykus, pasakyti, koks yra Jūsų požiūris bei jį argumentuoti,
- kalbėti apie agresyvaus ar smurtinio elgesio pasekmes.

Vaikas turėtų žinoti, kad patyčios ar kitas agresyvus elgesys **nėra tinkamas**, netgi jei tai iš pirmo žvilgsnio atrodytų tik nekalti pajuokavimai.

Antras žingsnis galėtų būti įvairių su patyčiomis susijusių situacijų aptarimas.



3. Tėvai gali apsaugoti savo vaiką nuo patyčių mokykloje?

ATSAKYMAS (tėsinys)

- Skriaudžiamam vaikui ypatingai svarbu netylėti, bet būtinai pasakoti apie įvykusias patyčias.
- Kartais vaikai bijo ar nenori prasytarti suaugusiems
- Vaikai patys retai gali susitvarkyti su patyčiomis ir jiems yra būtina suaugusiųjų pagalba mokykloje ir namuose.
- **Patyčias stebintys vaikai irgi tampa patyčių situacijos dalyviais.**
- Pasyviai stebėdami patyčias, nemažai vaikų jaučia baimę ir gėdą.

Patyčios veikia kiekvieną.

- Jeigu vaikai stebi patyčias, su jais galima:
 - kalbėti apie kylančius jausmus,
 - apie galimą reagavimą panašiose situacijose
 - skatinti palaikyti patyčias patiriantį vaiką, stengtis jam padėti.

4. Ką galėčiau patarti vaikui, patiriančiam patyčias?

„Mano vaikas patiria patyčias, ką aš galėčiau jam patarti. Jį pravardžiuoja, per pertraukas priklijuoja lapukus ant nugaros su įvairiausiais pašaipiais žodžiais.. patarkite..“

4. Ką galėčiau patarti vaikui, patiriančiam patyčias? ATSAKYMAS

- Visų pirma, vaikui, patiriančiam patyčias, reikia supratimo ir galimybės, su kuo nors kalbėtis apie tai, kaip jis jaučiasi ir kas su juo vyksta.
- Žinoma, neretai vaikui reikia ir idėjų ar minčių, kaip jis gali reaguoti į tokį bendraamžių elgesį, kaip jis pats gali bent šiek tiek pakeisti esamą situaciją.
- Realybėje **nebūna stebuklingų receptų**
- Todėl yra **svarbu neskubėti patarti**, o tiesiog drauge su vaiku kalbėtis apie vykstančias patyčias ir suprasti, kas konkrečiai tose situacijose vyksta: nuo ko patyčios prasideda, kokie vaikai į tai įsitraukia, kaip pats vaikas į patyčias reaguoja.
- Neretai vaikams norisi atsakyti tuo pačiu, atkeršyti skriaudėjams, tačiau tai **yra destruktivus ir agresyvus** reagavimas į patyčias, kuris gali ne tik neatnešti naudos, bet ir pridaryti dar daugiau žalos vaikui.

4. Ką galėčiau patarti vaikui, patiriančiam patyčias? ATSAKYMAS (tėsinys)

- Tėvams verta **patiems** apsilankyti mokykloje ir apie **vykstančias patyčias** pasikalbėti su klasės auklėtoju.
- Tokį žingsnį būtina **suderinti su vaiku**, atsiklausti jo nuomonės, ar jis norėtų, kad mama ar tėtis eitų į mokyklą apie tai kalbėti.

Kreipdamiesi pagalbos į mokytoją Jūs padėtumėte ne tik savo vaikui, bet ir kitiems klasės vaikams jaustis saugesniems klasėje bei mokykloje.

5. Į naująją mokyklą vaikas ėjo noriai visą rugsėjo mėnesį, kol staiga jį pradėjo kamuoti pilvo skausmai, pykinimas...

Esu 10-mečio berniuko mama. Berniukas ramus ir uždaras. Mokosi labai gerai. Šiais metais pradėjo eiti į kitą mokyklą, Į naująją mokyklą ėjo noriai visą rugsėjo mėnesį, kol staiga jį pradėjo kamuoti pilvo skausmai, pykinimas.

Tie negalavimai pasireikšdavo tik kai jam reikėdavo eiti į mokyklą. Galiausiai buvo diagnozuota, jog skausmai nerviniu pagrindu. Po savaitės tik įėjus į mokyklos patalpas vaikui pasipylė ašaros, ir jis paprašė grįžti nors priežasties nepaaiškino. Tik prakalbus apie galimas neėjimo į mokyklą priežastis kaip vaikai, nauja aplinka, vaikas tylėdavo, tačiau užsiminus apie smurtą vaikas apsipildavo ašaromis bet nieko nesakydavo tik: – Negaliu.

Sulaukiau skambučio iš dukros, kuri šiuo metu gyvena užsienyje. Sūnus jai pasipasakojo, jog du berniukai pertraukų metu muša ir skriaudžia, liepia atiduoti pinigus, tyčiojasi. Ką tokioje situacijoje turėčiau daryti? Kur kreiptis?

5. Į naująją mokyklą vaikas ėjo noriai visą rugsėjo mėnesį, kol staiga jį pradėjo kamuoti pilvo skausmai, pykinimas...

ATSAKYMAS

- Patyčių situacijoje svarbu tiek **sudrausminti skriaudėjus**, tiek **suteikti tinkamą emocinę pagalbą vaikui**.
- Skriaudėjų sudrausminimui yra **reikalinga kitų suaugusiųjų pagalba**
- Mokyklose yra sukurtos elgesio taisyklės ir nustatomos nuobaudos už jų pažeidimą – tokiu būdu mokyklos administracija siekia užtikrinti vaikų saugumą.
- Svarbu atsižvelgti į vaiko poreikius, pasistengti priimti sprendimą kartu su juo – kartais vaikai bijo **pasakoti apie patyčias suaugusiems, nes** nerimauja dėl jų skubotų veiksmų.
- Svarbu veikti atsargiai, šnekėti su vaiku, pasakoti apie savo ketinimus, skatinti jį pasidalinti savo jausmais, išsipasakoti apie savo baimes.

5. Į naująją mokyklą vaikas ėjo noriai visą rugsėjo mėnesį, kol staiga jį pradėjo kamuoti pilvo skausmai, pykinimas...

ATSAKYMAS (tėsinys)

- Kartais vaikai:
 - gali jaustis kalti dėl vykstančių patyčių,
 - jiems gali atrodyti, kad patys išprovokavo skriaudėjus,
 - jie gali išgyventi gėdą, jog nesugeba apsiginti nuo skriaudėjų.
- Dažniausiai skriaudėjai yra stipresni, vyresni arba jų yra daugiau, ir tai priverčia patyčias patiriančiuosius pasijusti bejėgiais.
- Svarbu padėti vaikui suprasti, kad **niekas neturėjo teisės iš jo tyčiotis** ir kad tai, kas įvyko, **nėra jo kaltė**.

Palaikymas, supratimas, dėmesys vaiko žodžiams, rūpestis yra pagrindiniai dalykai, kurie **gali sušvelninti patyčių pasekmes**.

6. Mano paauglys sūnus su manimi nesišneka...

„Turiu sūnų paauglį. Pastaruoju metu jis atrodo kažkoks liūdnas, su manimi nesišneka. Įtariu, kad patiria patyčias, bet nesu tikra. Tiesiai šviesiai jo klausiau, ar jo neskriaudžia mokykloje, bet jis nieko neatsakė. Skambinau auklėtojai, sako, kad irgi pastebėjo, jog mano sūnaus elgesys pasikeitė. Bet kaip aš galiu jam padėti, jeigu jis su manimi nesišneka?“

6. Mano paauglys sūnus su manimi nesišneka... ATSAKYMAS

- Paauglystės metu vaikai išgyvena daugybę pokyčių: jie bręsta, kinta jų išvaizda, mąstymas, požiūris į daugybę dalykų. Minėti pokyčiai gali paaugliui kelti nerimą, pasimetimą ar kitus jausmus.
- Tačiau staigūs vaiko elgesio pokyčiai, atsiradęs liūdesys **gali būti susiję ir su patiriamomis patyčiomis mokykloje.**
- Taip pat apie patiriamas patyčias gali liudyti ir **vaiko nenoras lankyti mokyklą** arba atskirų pamokų vengimas.
- Patiriantys patyčias vaikai nedrįsta pasakoti apie tai tėvams dėl daugybės priežasčių:
 - nenori tėvų jaudinti,
 - jaučia gėdą, kad negali patys apsiginti,
 - abejoja, kad nuo pokalbio su tėvais kas nors pasikeis
 - bijo skriaudėjų keršto.

6. Mano paauglys sūnus su manimi nesišneka... ATSAKYMAS (tėsinys)

Kalbėtis su skriaudžiamu vaiku **gali būti nelengva.**

- Gali prireikti daug pokalbių kitomis, vaikui mažiau skaudžiomis, temomis, kol jis prabils patyčių tema.
- Labai svarbu **išreikšti supratimą ir palaikymą**, nuoširdžiai juo domėtis.
- Pavyzdžiui, galima sakyti „aš tave myliu ir man iš tiesų rūpi, kas su tavimi vyksta“, „suprantu, kad galbūt tau nesinori visko pasakoti man, bet man kelia rūpestį tavo liūdesys“.
- Vaikui pradėjus kalbėti, kažką pasakoti svarbu dėmesingai jo klausytis, nepertraukinėti, nekritikuoti, o skatinti kalbėti, teirautis, ką jis pats mano apie savo situaciją, ko jis norėtų, ką siūlytų daryti ir pan.
- Taip palengva vaikas prisileidžia suaugusįjį ir būna pasiruošęs jam atsiskleisti.

Šio proceso metu gali prireikti nemažai kantrybės ir pastangų, tačiau atlygis neįkainojamas – **artimi ir atviri santykiai su vaiku.**

6. Mano paauglys sūnus su manimi nesišneka... ATSAKYMAS (tėsinys)

Knygos, kuriuose patariama, kaip kalbėtis su vaikais/paaugliais, kad šie atsiskleistų:

- Julija Gippenreiter. Bendrauti su vaiku. Kaip? Ramduva, 2016 m.
- Ross Campbell. Kaip mylėti savo paauglį. Katalikų pasaulio leidiniai, 2008



7. Ar vaikai privalo apsiginti patys?

„Man keista, kad apsigynimas šiais laikais yra vadinamas netinkamu elgesiu. O tai ką tiems vaikams daryti – leisti, kad iš jų tyčiotųsi ir juos žemintų? Taip ir iki savižudybės gali daėti... Pats auginu du sūnus ir visuomet juos mokinau, kad jie privalo apsiginti patys, nes niekas kitas už juos to nepadarys. Dabar gi gaunasi, kad mokau vaikus agresyviai elgtis! Gi nesakau jiems mušti kitus, tik mokinu, kad kai kas juos puola – duotų atgal. Nes su šiuolaikiniais paaugliais kitaip susitarti neįmanoma. Prisimenu ir pats mokykloje buvau bloznas, nestiprus, tai vis atsirasdavo tokių, kurie užgaudavo. Situacija pagerėjo tik tuomet, kai vienam iš jų gerai daviau į kaulus. Baigėsi visos patyčios ir užkabinėjimai. Ir ne vieną tokią situaciją prisimenu, kad tik pats apsigindamas galėjai išgyventi. O dabar visus mokina priešingai – tik neduok atgal, bėk, slėpkis, pasakok mokytojams. Išauginsim bailių kartą...“

7. Ar vaikai privalo apsiginti patys?

ATSAKYMAS

- Neleisti skriaudėjams tyčiotis ir agresyviai reaguoti į patyčias – tai **du skirtingi dalykai**.
- Skriaudėjai besityčiodami dažnai laukia stiprios reakcijos iš vaiko – nori, kad jis apsiverktų, o kartais net tyčia provokuoja agresyvų elgesį.
- Taigi besielgdamas agresyviai, vaikas gali patenkinti skriaudėjų lūkesčius.
- Taip pat didelė tikimybė, jog agresyviai besielgdamas mokinys, nors tą daro tik siekdamas apsiginti prieš skriaudėjus, gali sukelti mokytojų nepasitikėjimą ar net **būti apkaltintas kaip patyčių iniciatorius**.

Patyčių situacijoje egzistuoja **jėgų disbalansas arba persvara**:

- Dažnai skriaudėjų būna daugiau, jie yra stipresni,
- Patyčias patiriantis vaikas patenka į tokią situaciją, kur jis sunkiai gali apsiginti.
- Jeigu patyčias patiriantis vaikas bando keršyti smurtautojams, tie gali tyčiotis dar labiau ir taip **patenkama į užburimą ratą**

Todėl yra akcentuojama suaugusiųjų žmonių pagalba ir jos svarba, nes **stabdyti patyčias – tai ne vaikų, o suaugusiųjų atsakomybė ir pareiga**.

7. Ar vaikai privalo apsiginti patys?

ATSAKYMAS (tėsinys)

- Vaikas gali nenorėti priimti suaugusiųjų pagalbos ir mėginti pats susitvarkyti su susiklosčiusia situacija, tačiau tai dažniausiai neįmanoma dėl jėgų persvaros.
- Dažnai iš mūsų, suaugusiųjų, vaikai girdi tokias frazes: „**nebūk skystablauzdis, apsigink pats**“, „**netylėk, duok atgal**“.
- Tokios frazės **įpareigoja vaiką veikti savarankiškai**.
- O jeigu nepavyksta apsiginti? Tuomet ir taip nuskriaustas, įskaudintas vaikas gali nukentėti dar labiau ir pradėti galvoti: „**koks aš nevykėlis, aš nemoku apsiginti**“.

Suaugusiųjų pagalba turėtų ne pabloginti situaciją, o padėti ją išspręsti

Padėti vaikui įmanoma tik tada, kai žinome, kas vyksta jo gyvenime, kai domimės juo ir esame pasiruošę bet kada jį išklausyti bei palaikyti.

MANO VAIKAS SKRIAUDŽIA KITUS

Sužinoti apie tai, kad vaikas tyčiojasi iš kitų gali būti taip pat sunku, kaip ir sužinoti apie tai, kad vaikas patiria patyčias..

Dažnai tėvai apie netinkamą savo vaiko elgesį sužino iš aplinkinių ir kartais sunku patikėti tuo, ką sako kiti, nesinori pripažinti, kad vaikas elgiasi netinkamai.

Taip pat gali kilti tokie neigiami jausmai kaip gėda, pyktis ir noras greitai paauglėti ar net perauglėti vaiką.

Nuo skubotų veiksmų geriau susilaikyti ir pamėginti suprasti, kas skatina vaiką elgtis netinkamai, bei padėti jam įveikti sunkumus.



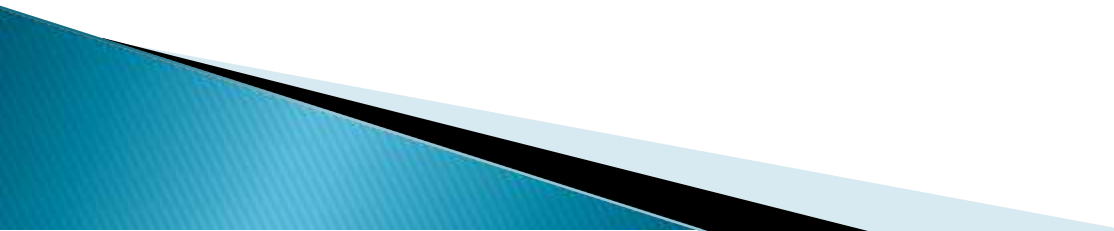
8. Mano vaikas tyčiojasi iš kitų...

Mano vaikas tyčiojasi iš kitų, auklėtoja sako, kad jis prasivardžiuoja, stumdosi, grubiai kalba net su kai kuriais mokytojais. Mūsų šeimoje taip niekas nesielgia, su vyru griežtai auklėjame sūnų. Iš kur jo toks elgesys? Kaip mums reaguoti į mokytojų žodžius?

8. Mano vaikas tyčiojasi iš kitų...

ATSAKYMAS

Yra daugybė priežasčių, dėl ko vaikas gali pradėti tyčiotis iš kitų.

- Patyčios išties yra išmoktas elgesys, jo vaikas **gali išmokti nebūtinai namuose** – svarbu ir tai, kokį suaugusiųjų ar bendraamžių elgesį vaikas mato greta namų, mokykloje ar kitose vietose, kuriose jis lankosi.
 - Kartais vaikai pradeda tyčiotis, kuomet **patys yra patyrę patyčias** ar išgyvena kokią nors kitą nuoskaudą, ir tokiu būdu mėgina atlyginti patirtą skriaudą.
 - O kartais vaikai **nežino neagresyvių būdų** pelnyti bendraamžių pagarbą ir pripažinimą – tuomet patyčios tampa būdu jaustis stipriam ir gerbiamam.
 - Pasitaiko ir tokių situacijų, kai vaikai **net nemano, kad pastūmimas ar prasivardžiavimas yra netinkamas elgesys** – juk „visi taip elgiasi“.
- 

8. Mano vaikas tyčiojasi iš kitų...

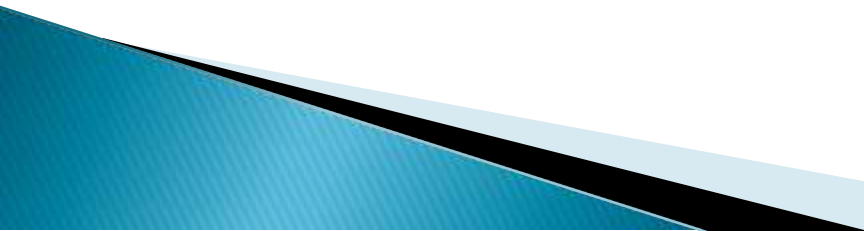
ATSAKYMAS (tėsinys)

Kalbėdami su mokytojais galite pasiteirauti,

- kaip seniai ir kaip dažnai jie pastebi netinkamą vaiko elgesį,
- iš ko konkrečiai jis tyčiojasi (ar yra vienas vaikas, ar patyčios nukreipiamos į įvairius vaikus),
- kaip reaguoja, jei yra stabdomas,
- koku metu jis tyčiojasi (ar tam tikroje pamokoje, ar tokį elgesį stebi daugelis mokytojų, ir pan.).

Taip pat galite pasiteirauti, kokias poveikio priemones mokytojai taiko Jūsų vaiko netinkamam elgesiui keisti:

patyčias ar kitą agresyvių elgesį lengviau išgyvendinti, jei vaikas sulaukia panašių reakcijų į netinkamą elgesį mokykloje ir namuose, jei ir vienoje, ir kitoje vietoje kuriamos tokios pačios elgesio taisyklės.



8. Mano vaikas tyčiojasi iš kitų...

ATSAKYMAS (tęsinys)

Svarbu, kad apie tai pasikalbėtumėte ir su vaiku:

- Nesiekite vaiko apkaltinti ar kuo greičiau nubausti už netinkamą elgesį, o visų pirma stengtumėtės suprasti jo poziciją ir pamatyti situaciją jo akimis.
- Svarbu išlikti kiek įmanoma ramesniam, būtinai parodyti vaikui, kad Jus neramina tai, ką apie jį išgirdote iš mokytojų, ir kad norite suprasti, kas vyksta, bei padėti vaikui.
- Nenustebkite, jei vaikas nepuls Jums pasakotis iš karto – neretai **reikia kantrybės, laiko ir ne vieno pokalbio**, kol vaikas pasako, kas su juo vyksta ir dėl ko jis tyčiojasi.
- Parodykite vaikui, kad **Jūs būtinai reaguosite į pranešimus** apie patyčias kaip ir į bent kurį kitą netinkamą vaiko elgesį, pvz. galite iš anksto vaiką įspėti, kokios pasekmės jo laukia, jei jis ir toliau tyčiosis.

Jei jaučiate, kad nepaisant Jūsų pastangų vaikas vis tiek lieka uždaras, galite jo paklausti, su kuo jis galėtų šiuo klausimu kalbėtis, ar patys pasiūlyti jam pasikalbėti su kuo nors kitu, pvz. kitu šeimos nariu, specialistu (socialiniu pedagogu, psichologu).

9. Mano vaikas susimušė su kitu vaiku

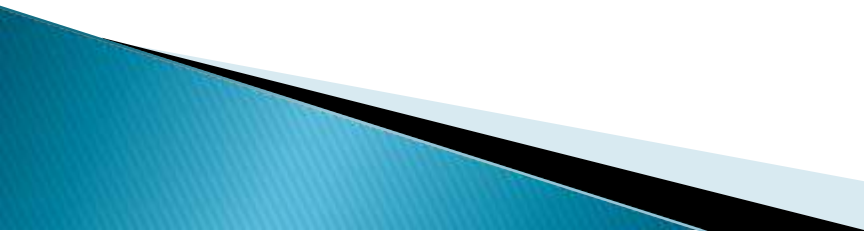
„Prieš tris dienas atsitiko tokia situacija, kad mano vaikas per pertrauką susimušė su kitu klasės vaiku. Mano sūnus stipriai sudavė klasiokui. Vyko pokalbis su klasės auklėtoja, su to vaiko tėvais. Mano vaikas visai pasimetęs, sako, kad jį išprovokavo – erzino bei pravardžiavo. Tas tyčiojosi, o mano vaikas liko kaltas. Kaip man reaguoti?“

9. Mano vaikas susimušė su kitu vaiku

ATSAKYMAS

- Sistemingos patyčios gali sukelti įvairias pasekmes: patyrę patyčias vaikai gali jaustis nesaugiai, jiems gali kilti stiprūs neigiami jausmai, tokie kaip liūdesys, baimė, pyktis bei **noras „duoti atgal“ skriaudėjui.**
- Dažnai vaikai bando patys susitvarkyti su esama situacija ir nedrįsta apie tai papasakoti suaugusiems, prašyti pagalbos – jiems gali būti gėda dėl to, kas vyksta, taip pat vaikai gali nerimauti dėl skubotos ir neprognozuojamos tėvų reakcijos.

Jūs galite padėti savo vaikui, pirmiausia **išklausydami jį ir nekaltindami dėl to, kas įvyko per pertrauką.**

- Vaikas turi žinoti, kad jis gali Jumis pasitikėti.
 - Svarbu kalbėti su vaiku ir apie vykusias patyčias: kaip ir kada iš jo tyčiojosi, kaip jis jautėsi, kas būtent įvyko prieš tris dienas ir kas išprovokavo muštynes.
 - Atviras pokalbis gali atnešti sūnui palengvėjimą, o Jūs geriau įsivaizduosite situaciją.
- 

9. Mano vaikas susimušė su kitu vaiku ATSAKYMAS (tėsinys)

Visų antra, su sūnumi reikėtų aptarti, **kaip nesmurtiniu būdu galima spręsti patyčias**, nes smurtas tik pablogina situaciją.

Patiriantys patyčias vaikai gali:

- neagresyviai bet tvirtai pasakyti „Ne“ skriaudėjams arba atsakyti „Man nejuokinga“;
- reaguoti humoru, pajuokavimu;
- vengti vietų, kur vyksta patyčios;
- laiku kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kuriais pasitiki.

VAIKAS STEBI PATYČIAS

Nemažai mokinių vengia įsitraukti į vykstančias patyčias ir padėti skriaudžiamam vaikui, nors ir sielojasi dėl to.

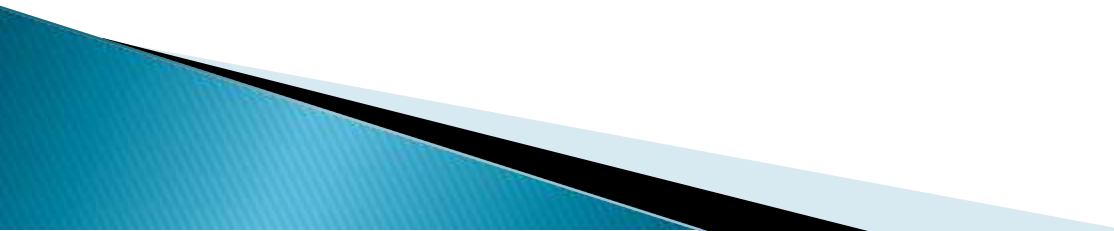
Vaikai, stebintys patyčias, nenori akivaizdžiai į jas reaguoti, nes mano, kad

- patys gali tapti patyčių aukomis;
- dar labiau pakenks aukai;
- nesulauks jokio palaikymo iš kitų mokinių ar mokytojų.

Vaikų apklausos rodo, kad labai dažnai jiems nėra malonu stebėti patyčias. Stebint patyčias ir nepadedant aukai nemažai daliai vaikų **baisu ir gėda**.

Nesvarbu, kokį vaidmenį atlieka vaikai

Patyčios veikia kiekvieną



10. Sūnus stebi, kaip tyčiojamasi iš jo klasės draugų

Mano antrokas sūnus neseniai grįžęs iš mokyklos pasakė, kad O. muša klasiokę. Pasidalino pasakodamas, kaip praleido dieną mokykloje. Paklausinėjau jį apie tai ir paaiškėjo, kad dažnai mušasi, ir mano vaikas pats bijo nuo jo gauti. Kaip turėčiau reaguoti sužinojusi apie tai? Pati pradėjau bijoti, kad mano vaikas gali nukentėti.

10. Sūnus stebi, kaip tyčiojamasi iš jo klasės draugų

ATSAKYMAS

Pasikalbėkite su savo sūnumi apie agresyvių elgesį, pabrėžti, kad tai, ką daro klasės berniukas, nėra tinkamas elgesys.

- Kartais vaikai ima pavyzdį iš aplinkinių, pvz., jie gali galvoti, kodėl O. galima taip elgtis, o man ne?
- Taigi Jūsų užduotis yra paaiškinti sūnui, **kad tai ką daro O., nėra gerai.**
- Taip pat iš anksto aptarti su vaiku, **kaip jis gali elgtis, jeigu kartais skriaudėjas bandys užpulti ir jį.**
- Vaikas gali ieškoti pagalbos: kreiptis į mokytoją, į kitą suaugusįjį mokykloje ir kt.

Kreipkitės į klasės auklėtoją ir papasakokite savo sūnaus pastebėjimus bei pasidalinkite nerimu ir baime, kad Jūsų vaikas gali tapti kitu skriaudėjo taikiniu.

- Tokiu pokalbiu Jūs suteiktumėte auklėtojai informacijos apie tai, kas vyksta klasėje bei paskatintumėte mokytoją imtis veiksmų.
- Gali būti, jog mokyklos darbuotojai jau ėmėsi tam tikrų veiksmų, mėgindami keisti O. elgesį ar užtikrinti kitų klasės vaikų saugumą – Jums tikriausiai būtų naudinga sužinoti, kokių.

10. Sūnus stebi, kaip tyčiojamasi iš jo klasės draugų ATSAKYMAS (tėsinys)

- Jeigu nerimaujate dėl Jūsų vaiko saugumo, visada **apie stebimas patyčias galima pranešti anonimiškai** arba paprašyti neatskleisti vaiko tapatybės.
- Visų šitų veiksmų svarbu imtis **tik po to, kai pasitarsite su savo vaiku.**
- Sūnus **gali jaustis nesaugiai** sužinojęs, kad veikiate jo neįspėjusi ir galbūt kitą kartą nepasakoti apie savo išgyvenimus.

Rekomenduotina kreiptis pagalbos, nes patyčios, smurtas – tai nėra vieno ar dviejų žmonių reikalas, tai yra **elgesys, kuris yra susijęs su visais klasės vaikais**, jų tėvais bei visa mokykla. Todėl norint sėkmingai spręsti patyčių situacijas, būtinos visų pastangos bei tarpusavio bendradarbiavimas.

11. Kaip tėvai gali spręsti patyčių problemą

O jeigu vaikas nepatiria patyčių? Ar tokių vaikų tėvai galėtų kažkaip prisidėti prie patyčių problemos sprendimo?



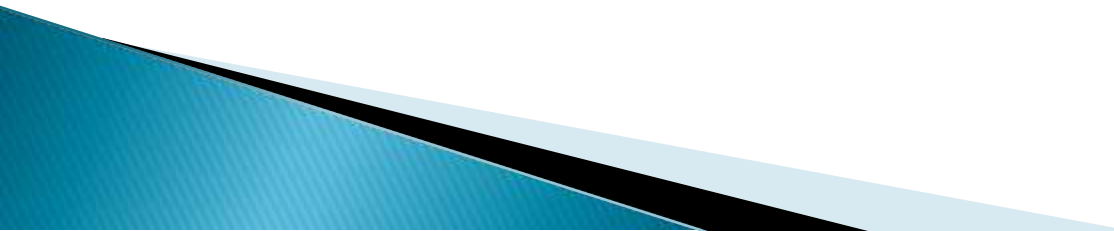
11. Kaip tėvai gali spręsti patyčių problemą

ATSAKYMAS

- Nesvarbu, kokiame vaidmenyje – skriaudėjo, patyčių taikinio ar stebėtojo – yra vaikas, **kiekvieno vaiko tėvai gali prisidėti** prie to, kad patyčių klasėje būtų mažiau.
- Patyčios yra ne vieno ar dviejų vaikų problema. Tai reiškinys, kuris **liečia kiekvieną vaiką klasėje**, todėl sprendžiant patyčių problemą svarbus visų tėvų dalyvavimas.
- Pirmiausiai, tėvai gali kalbėti su savo vaikais apie tai, kad patyčios nėra tinkamas elgesys.
 - Su vaikais galite aptarti, kas yra patyčios, kaip jos pasireiškia bei kokios gali būti patyčių pasekmės.
 - Vaikai turi suprasti, **kad tyčiojimasis nėra juokingas elgesys**, jis gali labai žeisti patyčias patiriantį vaiką ir turi būti stabdomas.
 - Dažnai skriaudėjui yra reikalingas grupės palaikymas, nes taip smagiau ir įdomiau tyčiotis. Jeigu vaikai, stebintys patyčias, niekaip nereaguoja į jas arba įdėmiai žiūri, kas vyksta, ploja, juokiasi, komentuoja procesą, taip jie tik skatina skriaudėją tęsti tyčiojimąsi.
 - Taigi svarbu kalbėti su vaikais apie tai, kaip **patyčių stebėtojai savo elgesiu gali stabdyti patyčias**, pvz., nepalaikyti skriaudėjo, nekomentuoti jo veiksmų, nesijuokti kartu su skriaudėju ir aktyviai užstoti auką.

Be tėvų dalyvavimo ir pagalbos patyčių sustabdyti neįmanoma

Ko NEREIKIA daryti:

- Elgtis skubotai, pavyzdžiui, pulti susitikti ir pasikalbėti su besityčiojančio vaiko tėvais. Gali būti, kad būtent tokio elgesio vaikas ir bijo. Jis gali baimintis, kad dėl to patyčios tik dar labiau sustiprės.
 - Sakyti: „Nebūk skystablauzdis, juk tave tik erzina!“, „Visa tai praeis“, „Tvarkykis su tuo pats“. Vaikas pats vienas sunkiai gali susitvarkyti su patyčiomis. Jei vaikas pasakoja apie tai, kas vyksta, vadinasi, prašo pagalbos.
 - Kaltinti vaiką dėl patiriamų patyčių: „Pats esi kaltas dėl to“. Vaikai nėra kalti dėl to, kad iš jų tyčiojasi.
 - Siūlyti „duoti atgal“. Kai kurie vaikai su patyčiomis bando tvarkytis mušdamiesi ir kitais agresyviais veiksmais. Tačiau agresyviai gindamiesi jie kitų gali būti įvertinti kaip skriaudėjai ir būti apkaltinti.
 - Taip pat nevertėtų palikti vaiką vieną ieškoti išeities.
- 

Pagal:

- Jurgitos Smiltės Jasiulionės, Marinos Mažionienės, Ivonos Suchodolskos, Roberto Povilaičio knyga „Kaip galiu padėti savo vaikui?..“ (Vilnius 2011)
https://www.vaikulinija.lt/media/filer_public/58/d6/58d67116-9e7a-448f-8ba3-b78b1c78e5f4/kaip_galiu_padeti_savo_vaikui.pdf ;
- Roberto Povilaičio, Jurgitos Smiltės Jasiulionės knyga „Moku bendrauti be patyčių“ (Vilnius 2008)
https://www.bepatyciu.lt/media/filer_public/b3/4a/b34ac501-1b8a-4641-81ae-9e8ccdb20468/moku_bendrauti_be_patyciu.pdf

parengė psichologė Olga Tropina