

*Kur kreiptis pagalbos?*

**Į Vaikų liniją:**

**NEMOKAMU TELEFONU.** Vaikų linija laukia Tavo skambučio kasdien nuo 11 iki 21 val. nemokamu telefonu **116 111**.

**INTERNETU.** Vaikų linijos interneto svetainėje **www.vaikulinija.lt**



**VŠĮ „VAIKŲ LINIJA“**

Klinikų g. 2, Vilnius  
Tel./Faks.: (8 5) 261 72 95  
Mob. tel.: 8 (601) 93 283  
El. paštas: vilnius@vaikulinija.lt  
www.vaikulinija.lt

**Lankstinuką parengė:**

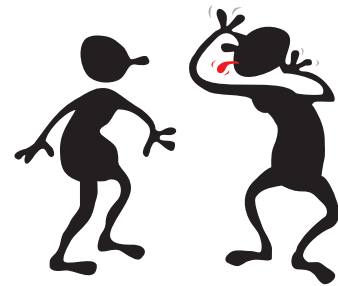


**VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Klinikų g. 2, Vilnius  
Tel./Faks.: (8 5) 271 12 44  
El. paštas: info@vvsb.lt  
www.vvsb.lt

Lankstinukas išleistas LR SAM lėšomis

2011



*Gyvenkime  
draugiškai*

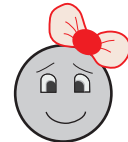
*Mamytė sako, jog*

*aš ypatingas*

*žmogus,*

*nesvarbu,*

*ką kiti vaikai galvoja!*



*Atsiprašau, jeigu žeidžiau  
Tave,  
atsiprašau, jeigu nuliūdinau...  
Atsiprašau, jeigu negalėjau  
Tau padėti.  
Atsiprašau, jeigu Tave  
pravirškinau!*



*Tis kitoks...*

*Priimkime  
žmogų,  
tokį, koks  
jis yra!*



## Kas tai yra patyčios?

PATYČIOS – įvairus elgesys, kai vaikai tyčiojasi vieni iš kitų.

PATYČIOS – tai:

- ☞ kabinėjimasis,
- ☞ pravardžiavimas,
- ☞ erzinimas,
- ☞ stumdymas,
- ☞ mušimas,
- ☞ pinigų atiminėjimas,
- ☞ apkalbinėjimas,
- ☞ ignoravimas,
- ☞ gąsdinimas,
- ☞ kuprinės, šasiuvinio ar kitų Tavo daiktų atiminėjimas ir kt.

## Ar ta tyčiojiesi iš kitų?..

Pagalvok ir prisipažink sau, ar:

- ☞ yra berniukas arba mergaitė (galbūt jų yra ne vienas), kuriam Tu kumšteli, pastumi ar darai kažką panašaus;
  - ☞ Tu skleidi gandus apie kitą vaiką, apkalbinėjį jį, siunti grasinančias žinutes ar laiškus;
  - ☞ Tu ar Tavo draugai pastoviai neleidžiate vienam ar daugiau vaikų įsitraukti į žaidimą ar veiklą, kuria užsiimate, pvz.: neleidžiate prisėsti valgykloje prie stalo, per kūno kultūros pamoką nepriimate žaisti krepšinio ir pan.;
  - ☞ Tu prasivardžiuoji ar pasišaipai iš kito vaiko išvaizdos, drabužių ar poelgių. Skaudinti ir kitam daryti kažką bloga nėra kietas elgesys, kaip kad gali Tau atrodyti.
- Tyčiojimasis iš kitų yra rimtas reikalas.** Jis sukelia kitiems daug skausmo ir trukdo būti laimingiems bei gerai jaustis mokykloje. Šiame lankstinuke Tu gali rasti patarimų, kaip galėtum pradėti elgtis, kad pelnytum savo draugų ir pažįstamų pagarbą.

## Ką tu gali padaryti?

☞ Pagalvok apie tai, ką Tu darai ir kaip tai paveikia kitus. Jei Tu galvoji, kad prasivardžiavimas yra nekaltas pokštas, ar kad stumdymasis, mušimasis ar kito daiktų ėmimas yra smagu, tai pagalvok, kaip Tu jaustumėisi, jei kitas vaikas, stipresnis už Tave pradėtų iš tavęs šaipytis.

☞ Pabandyk nesišaipyti ir nesitytioti. **Juk visi mes esame skirtingi ir todėl vertingi.** Kai tik kils noras tyčiotis, pasakyk sau „ne“.

☞ Pasikalbėk su suaugusiais, kuriais pasitiki. Jie gali Tave išklaudyti ir padėti Tau suprasti save ir savo jausmus, kurie Tau kyla, padėti suprasti, kodėl Tu taip elgiesi ir kaip gali keisti savo elgesį.



## Kaip jaučiasi vaikai, kurie patiria patyčias?

...Labai skaudu, kai iš Tavęs tyčiojasi, ar Tave žemina. Tuomet gali jaustis išgąsdintas ir nelaimingas. Tai gali būti taip skaudu ir nemalonu, kad gali būti sunku susikaupti bei mokytis.

Patyčios gali versti jaustis taip, lyg būtum kažkuo blogas, lyg su Tavimi būtų kažkas negerai.

Skriaudėjai stengiasi, kad Tu pats pasijustum kaltas dėl to, kas vyksta...



*Tu nesityčioji iš kitų, bet pamatęs patyčias nieko nedarai – deja, tokiu elgesiu tu irgi prisidedi prie patyčių!*

Dauguma mokinių klasėje nesityčioja iš kitų ir nėra patyčių aukos. Vieni vaikai bando išlikti neutralūs arba stengiasi apginti vaiką iš kurio tyčiojamas. Vis tik dažniausiai stebėtojai skatina arba prisideda prie patyčių, užuot jas sustabdę.

## Ką tu gali padaryti, pamatęs vykstančias patyčias?

☞ Tu turi suprasti, kad už savo elgesį esi atsakingas pats. Jei tu nestabdai patyčių, tai pats prie jų prisidedi.

☞ Turi išmokti imtis aktyvaus vaidmens stabdant patyčias. Jei nežinai, kaip tai daryti, gali paprašyti mokytojo klasėje surengti diskusiją „Kaip reaguoti į patyčias?“. Kartu su kitais mokiniais, galite sugalvoti įvairių efektyvių būdų, kaip reaguoti į patyčias.

☞ **Turi suprasti, kad suaugusių informavimas apie patyčias nėra skundimas.**

☞ Kai matai patyčias ir jautiesi saugiai bei drąsiai, gali pasipriešinti priekabautojui: priminti, kokios klasėje galioja taisyklės ir paprašyti liautis.

☞ Jei bijai pasipriešinti priekabautojui, tai apie patyčias turi pranešti kaip tik įmanoma greičiau suaugusiam asmeniui (mokytojui, klasės auklėtojui, socialiniam darbuotojui ir pan.).

☞ Apgindamas vaiką, iš kurio tyčiojasi kiti, Tu stabdai patyčias ir prisidedi prie saugios mokyklos kūrimo.

☞ **Reikia būti draugiškam.** Kuo klasė yra draugiškesnė, tuo mažiau joje yra patyčių. Jei visus savo bendraklasius laikai draugais, tai neliksi abejingas, pamatęs, kad kažkas iš jų tyčiojasi.

☞ Pasistenk susidraugauti su tais vaikais, kurie klasėje neturi draugų. Tu gali juos pakviesti prie savo stalo, pietaujant valgykloje, priimti į savo komandą, žaidžiant sportinius žaidimus. Jei į Tavo klasę atėjo naujokas, Tu gali padėti jam apsiprasti naujoje aplinkoje: parodyk, kur yra biblioteka, kur valgykla, pasiūlyk kartu pažaisiti per pertraukas ir pan.