

TĖVAMS APIE PATYČIAS

Patyčių apibrėžimų yra ne vienas, tačiau seniausias ir plačiausiai vartojamas yra patyčių tyrinėjimų pradininko prof. Dan Olweus apibrėžimas. Pagal jį, **patyčios** – tai tyčiniai pasikartojantys neigiami veiksmai, kuriais siekiama įskaudinti, sužaloti ar sukelti kančią kitam. Nors, esant tam tikroms aplinkybėms, net vienkartinis rimtesnis užpuolimas gali būti laikomas patyčiomis, apibrėžime akcentuojami neigiami veiksmai, atliekami „*pakartotinai ir ilgesnį laiką*“ – būtent jie sukelia ilgalaikės rimtas psichologines pasekmes. Patyčioms taipogi būdingas *jėgos disbalansas*: skriaudžiamasis yra silpnesnis (fizine, psichologine ar socialine prasme), ir todėl jam sunku apsiginti; t. y., žodis patyčios tinkamas tada, kuomet jėgos nelygios: neigiamų veiksmų taikiniu tapęs vaikas nemoka apsiginti ar tam tikra prasme yra (arba subjektyviai jaučiasi esąs) bejėgis prieš tuos, kurie jį puldinėja. Taigi, pagal D. Olweus, reiškinys yra vadintinas patyčiomis tuomet, kai jame galima išvelgti visus 3 išvardintus elementus: pasikartojimą, agresiją ir jėgų disbalansą. Jei elgesys kartojasi, yra agresijos elementas, tačiau nėra akivaizdžiai pastebimo jėgos ar įtakos skirtumo – tuomet veikiausiai tai galima laikyti **konfliktu**; nesant agresijos elemento – tai **grumtynės ar peštynės**.

PATYČIŲ PASEKMĖS

Galimos patyčių pasekmės jas nuolat patiriančiam vaikui:

- **Nerimas, nesaugumas.** Ilgalaikis nerimas ir baimės būsenos yra rimtas rizikos veiksnys depresijos, nerimo sutrikimo ir kitų sutrikimų, suicidinių minčių atsiradimui.
- **Sumažėjęs savęs vertinimas,** nepasitikėjimas savimi, dažnos liūdesio ir prislėgtumo būsenos.
- **Psichosomatiniai simptomai** (galvos ar pilvo skausmai, miego sutrikimai, apetito praradimas ir pan.)
- **Mokyklos baimė ar vengimas**
- **Išmoktas bejėgiškumas.** Nuolatos patirdamas patyčias ir negalėdamas jų išvengti vaikas įsisąmonina, kad jis yra bejėgis, negali nieko pakeisti, ir dėl to nuleidžia rankas ir nebebando imtis jokių veiksmų. Tuomet gali būti labai sunku padėti jam pasitikėti ir savimi, ir kitais bei patikėti tuo, kad situaciją įmanoma pakeisti.

Patyčios turi pasekmių ir skriaudėjams: ilgai jos gali peraugti į kitokį agresyvų ar socialiai nepageidautiną elgesį vyresniame amžiuje. D.Olweus duomenimis, 60 proc. berniukų, kurie aktyviai tyčiojosi iš savo bendraamžių vidurinėje mokykloje, iki 24m.amžiaus padarė bent vieną nusikaltimą, o 35-40 proc. – 3 ir daugiau nusikaltimų.

KAIP APSAUGOTI VAIKUS NUO PATYČIŲ

- **Kalbėkite** su vaikais apie tai, kas yra patyčios. Susidūręs su patyčiomis (ir ypač - tapęs patyčių objektu) vaikas gali bijoti, būti sutrikęs, įskaudintas, jausti gėdą, kaltę, išgyventi bejėgiškumą. Svarbu nesukelti/nepastiprinti vaiko jausmo, kad yra kažkoks

ne toks, kad su juo kažkas negerai, kad jis turėtų keistis vardan to, kad iš nebebūtų tyčiojamasi. Vaikai turi žinoti, kad **tyčiotis nėra normalu**.

- **Neleiskite savo vaikui palaikyti ir skatinti užgauliotoją**, jis taip pat neturėtų tyliai stebėti, kaip skriaudžiamas kitas. Toks elgesys tik skatina užgauliotoją, kuris trokšta būti dėmesio centre.
- Skatinkite apie patyčias ar priekabiavimą **pasakyti suaugusiems**, kuriais jis pasitiki, draugams. Tačiau labai svarbu, kad išgirdę apie patyčias suaugusieji sureaguotų tinkamai. Jei suaugę deklaruoja viena, o elgiasi visiškai kitaip (pvz., sako, kad vaikas pasakytų apie patyčias, o patys į tai nereaguoja arba reaguoja netinkamai) – tai sumažina vaiko pasitikėjimą aplinka ir aplinkiniais, didina menkavertiškumo jausmą ir bejėgiškumą.
- **Įsikiškite kuo anksčiau**. Patyčių apraiškas galima pastebėti jau vaikų darželyje, todėl svarbu, kad patyčių intervencijos strategijos būtų pradėtos taikyti kuo ankstyvesniame amžiuje. Be to, kaip pabrėžia patyčių tyrinėtojai, kilus įtarimui apie galimas patyčias, geriau suaugusiems įsikišti be reikalo, negu kad nesureaguoti į realiai vykstančias patyčias.
- Patarkite vaikui **nebūti vienam**, nes skriaudėjai dažnai prikimba prie vaikų ir paauglių, kurie būna vieni. Geriau eiti namo su draugais ar prisigretinti prie ta pačia kryptimi einančio suaugusio žmogaus; **vengti vietų**, kur dažnai galima sutikti priekabiautojus.
- Jei vaikas atsiduria konkrečioje priekabiavimo/patyčių situacijoje, patarkite jam **nekreipti dėmesio** į priekabiavimą, tvirtai, ryžtingai pasakyti „Ne“ ir pasitraukti. Toks elgesys nerodo, kad vaikas yra bailys ir todėl pabėga (neretai tokiais pasirodyti bijo berniukai); tiesiog tada priekabiautojui tampa sunkiau tyčiotis. **(SVARBU: galima pasiūlyti vaikui tokį reagavimo būdą konkrečioje patyčių situacijoje, tačiau labai svarbu neperduoti žinios „nekreipk dėmesio į patyčias ir tuomet jos liausis“.** *Išgirdus apie patiriamas patyčias, labai svarbu, kad minėti patarimai nebūtų vienintelė suaugusiojo suteikta parama. Jie reikalingi mokant vaikus saugumo, mokant tam tikro elgesio patyčių situacijose, nes suaugęs negali nuolat būti šalia. Bet jei vaikas patiria patyčias – laba svarbu imtis ir kitų veiksmų, t. y., įtraukti ir kitus vaiką supančius ir už jo saugumą (mokykloje) atsakingus asmenis).*
- **Skatinkite bendravimą su bendraamžiais**, stiprinkite ryšius tarp vaiko ir jo draugų. Stenkitės būti kiek įmanoma įsitraukę į mokyklos gyvenimą: domėkitės, palaikykite kontaktą su vaiko mokytoju, aptarkite mokyklos taisykles ir mokykloje keliamus reikalavimus.
- **Mokykite vaikus** spręsti konfliktus ir problemas, reikšti pyktį nedemonstruojant agresijos, nežeidžiant kitų žmonių nei žodžiais, nei veiksmais. Padėkite vaikui pamatyti

ir suprasti patyčių, smurto ir kitokio netinkamo elgesio pasekmes (kalbėkite ne tik apie vaiko elgesį, bet ir tai, ką jis mato – gyvenime, per TV ir pan.)

- **Diekite namuose tinkamo elgesio taisykles, būkite tinkamo elgesio pavyzdžiu.** Kaip pamokančiai ar nerealistiškai tai besikambėtų – vaikai mokosi stebėdami mus, ir elgesio modelius perima iš reikšmingų suaugusiųjų.

Taigi, svarbiausia vaikams siųsti signalą apie tai, kad tyčiotis nėra normalu ir kad jie neturi kentėti vieni, arba tylėti ir niekam nesakyti, jei mato/žino, kad iš kažko yra tyčiojami.

KAIP PADĖTI SAVO VAIKUI, JEIGU JIS PATIRIA BENDRAAMŽIŲ PATYČIAS

Patyčių objektais tapę vaikai neretai nesiryžta pasakyti apie patyčias, nes bijo, kad dėl to patyčios tik sustiprės; elektronines patyčias patiriantys vaikai bijo, kad suaugę pernelyg aštriai sureaguos ir nebeleis naudotis kompiuteriu ar mobiliuoju telefonu, naršyti internete. Dar vaikai baiminasi, kad suaugę jais nepatikės, taip pat neretai mano, kad jie patys kalti dėl to, kaip su jais elgiamasi, arba – kad privalo susitvarkyti patys. Jei vaikas užsimena apie patyčias:

- **Išklausykite**, padėkite papasakoti viską, kas nutiko ar vyksta. Pasakodamas vaikas gali laikyti save skundiku; būtinai pasakykite, kad gerai padarė pasipasakodamas.
- **Nenuvertinkite, nekaltinkite ir nepalikite** vaiko vieno: nepalikite vaikui tvarkytis pačiam, padėkite jam. „Nieko čia tokio neįvyko...“, „Praeis...“, „Pats prisidirbai, tvarkykis pats...“ ar panašios frazės nepadeda. Nereikia manyti, kad vaikas susitvarkys pats vienas; jei jis pasakoja jums – jis prašo pagalbos. Svarbu parodyti vaikui, jog jį mylite, priimate, ir stengsitės padaryti viską, ką galite, kad jis jaustųsi saugus.
- **Tikėkite tuo**, tuo, ką vaikas sako, netgi jei vaiko paminėtas besityčiojantis atrodo pukus ir geras vaikas iš geros šeimos, kuris, atrodytų, niekaip negalėtų netinkamai elgtis. Suaugę kartais pernelyg atlaidžiai žiūri į patyčias, vadina tai vaikų žaidimais ar pan. Todėl kartais apie patyčias pranešę vaikai jaučiasi neišgirsti, neišklausyti, jiems atrodo, kad suaugę jais netiki.
- **Būtinai aptarkite** kartu su vaiku, ką ir kaip toliau daryti. Kalbėkitės tiek apie jo, tiek apie savo tolesnius galimus veiksmus ir galimas jų pasekmes. Kartais vaikas tenori būti išklaustytas ir visai nepageidauja, kad suaugęs imtųsi kokių nors veiksmų arba to netgi baiminasi (ypač - to, kad jam bus atkeršyta, situacija dar labiau pablogės ir pan.). Todėl svarbu aptarti su vaiku, kokių veiksmų ketiname imtis, išklausti jo būsimo būsenos bei nuogastavimų bei priimti lanksčius sprendimus. Nereaguokite audringai, **nepriimkite skubotų sprendimų** (pvz., nepulkite skambinti skriaudėjo tėvams ir jų kaltinti). Aptarkite galimybę drauge pasikalbėti su vaiko mokytoju ar klasės auklėtoju ar kitu mokyklos darbuotoju.

- **Domėkitės, skatinkite** vaiką ir toliau pasakoti, kaip viskas vyksta. **Turėkite kantrybės.** Patyčios nesiliauja iš karto, tam reikia laiko. Gali būti, kad vaikas vėl ir vėl jums pasakos tuos pačius dalykus, nepaisant jūsų jau siūlyto (bei aptarto) kitokio elgesio modelio. Stenkitės jo neužsipulti ir nekaltinti: pokyčiams reikia laiko. Be to, tai galbūt reiškia, kad reikia didesnės/kitokios jūsų paramos, aktyvesnio įsikišimo ir pan.
- **Nesirinkite „nežinau, ir galvos neskauda“ (nematymo) strategijos.** Galbūt jūs nujaučiate, kad Jūsų vaikas patiria patyčias, tačiau nedrįsta jums nieko pasakoti. Tuomet mėginkite klausti apie tai savo vaiko draugų ar mokytojų. Nėra specifinių ženklų, rodančių, kad vaikas patiria kitų bendraamžių patyčias ar priekabiavimą. Tačiau būkite budrūs, jei vaikas:
 - grįžta iš mokyklos su sugadintais daiktais, praradęs daiktą ar pinigus;
 - turi mėlynių, įdrėskimų ar panašių žymių;
 - pradėjo iš namų į mokyklą eiti kitu keliu;
 - pradėjo nenorėti eiti į mokyklą be jokios aiškios priežasties;
 - grįžęs iš mokyklos būna irzlus, nuliūdęs ar neįprastai emociingas.
- Jei jaučiate, kad sunku patiems tvarkytis su patyčių pasekmėmis, **kreipkitės pagalbos** į specialistus (psichologą, socialinį pedagogą)

(Pagal R. Mazūrienės parengtą medžiagą)

KUR GALIMA KREIPTIS PAGALBOS:

Pedagoginę psichologinę tarnybą (<https://ppt.vrsa.lt/lt/>)

Psichikos sveikatos centrą (kontaktus rasite Valstybinio psichikos sveikatos centro internet svateinėje www.vpsc.lt)

Paramos vaikams centrą (www.pvc.lt)

Vaikų liniją (www.vaikulinija.lt, 116111)

Jaunimo liniją (8 800 28888)