Tau padės šios keturios taisyklės

1 taisyklė – mes nesityčiosime iš kitų.

2 taisyklė – mes stengsimės padėti tiems, iš kurių tyčiojasi kiti.

3 taisyklė – mes stengsimės bendrauti su tais, kurie yra atstumti.

4 taisyklė – jei sužinosime, kad iš ko nors tyčiojamasi, mes apie tai pranešime suaugusiems mokykloje arba namuose.

Taisyklės, padedančios apsisaugoti nuo patyčių

Pirma taisyklė

Nevaikščiok vienas itin nesaugiose mokyklos vietose. Kiekvienoje mokykloje yra vietų, kuriose patyčių vyksta daugiausia (pvz., drabužinė, mokyklos kiemas ir pan.). Stenkis tose vietose būti su draugais ar tuo metu, kai ten yra suaugęs žmogus.

Antra taisyklė

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.

Trečia taisyklė

Pasidomėk, į ką gali kreiptis pagalbos, iškilus kokiai nors patyčių situacijai. Toks žmogus gali būti mokyklos psichologas, socialinė pedagogė, direktoriaus pavaduotojas ar tavo patikimas mokytojas.

Ketvirta taisyklė

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.

Atmink, kai Tu patiri patyčias – tai ne Tavo kaltė!

***Jei iš** Tavęs tyčiojasi – Tu neturi su tuo taikstytis ir kovoti vienas!*

Rokiškio rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras

Respublikos g. 94–704 kab.
42136 Rokiškis
Tel. (8 458) 52 055
El. p. info@rsveikata.lt

Taikos pr. 15
31107 Visaginas
Tel. (8 386) 70 135
El. p. visaginasvsb@gmail.com

www.rsveikata.lt

PASAKYK PATYČIOMS – NE!

NESITYČIOK!

Kas yra patyčios?

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

Patyčios – tai:

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

Kaip jaučiasi vaikai, kai jie patiria patyčias?

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

Patyčios priverčia vaiką jaustis taip, lyg būtų kažkuo blogas, lyg būtų kažkas negerai.

Priekabiautojai stengiasi, kad vaikas pasijustu kaltas dėl to, kas vyksta.

Kas ir kodėl tyčiojasi?

Vaikai ir paaugliai, kurie priekabiauja prie kitų vaikų, dažniausiai turi savų problemų. Jie gali jaustis liūdni ar pikti. Galbūt, prie jų irgi kas nors priekabiauja, pavyzdžiui, jų šeimoje ar kur kitur?

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 taip „atsilyginti“;
- gal tas, kuris tyčiojasi, jaučiasi labai blogai ir taip mėgina pasijusti geriau?
- bijodami, kad kažkas gali prisikabinti prie jų, jie stengiasi pirmi tai padaryti.
- niekas vaikų nepamoko, nepasako jiems, kad patyčios yra netinkamas ir labai nedraugiškas elgesys.

Kaip elgtis, kai patiri patyčias?

- **Papasakok.** Pats svarbiausias dalykas, kurį gali padaryti, kai iš tavęs tyčiojamasi – papasakoti kam nors apie tai. Pasakyk draugui kas vyksta – skriaudėjui bus sunkiau užsipulti tave, jei turi draugą ir jis palaiko tave. Arba gali pakalbėti apie tai su kuo nors iš suaugusiųjų, kuriais tu pasitiki.

  Nebijok pasakyti apie skriaudėjus, nes jie elgiasi nederamai ir neturi teisės skriausti nei tavęs, nei kitų vaikų.

  Jei papasakojai kam norėjai, bet tai nepadėjo – nenusimink! Tu gali pasakyti apie tai dar kam nors.

- **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 drabužinę 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 pačiam viską geriau suprasti. Antra, kai nuspręsi kam nors apie viską papasakoti, bus lengviau įrodyti savo tiesą, kai turėsi užrašus.