

Vilniaus r. Maišiagalos Lietuvos didžiojo kunigaikščio Algirdo gimnazijoje nuo 2013 m. organizuojama Olweus patyčių prevencijos programa. Ši programa paremta daugybe mokslinių tyrimų, be to, ji efektyviai mažina patyčių atvejų skaičių mokyklose. Taikant šią programą, per metus patyčių mastas mūsų gimnazijoje sumažėjo 37,2 %. Ši programa taip pat padeda paversti gimnaziją saugesne ir geresne vieta, kurioje mokiniai gali ramiai mokytis. Nors programa yra taikoma gimnazijoje, mums taip pat reikia ir Jūsų pagalbos. Jūs galite su savo vaiku pasikalbėti apie patyčias ir mūsų gimnazijos prieš patyčias nukreiptas elgesio taisykles namuose. Mes norime dirbti kartu ir bendradarbiauti su jumis, kad užkirstume kelią ir sustabdytume patyčias mūsų ugdymo įstaigoje.

Kai kurios šio informacinio biuletenio dalys buvo parengtos remiantis „Neužsimerk. Ištiesk ranką. Sustabdyk patyčias dabar!“ kampanijos, kurią organizavo Sveikatos išteklių ir paslaugų administracija, Motinos ir vaiko sveikatos biuras ir Jungtinių Amerikos Valstijų sveikatos ir paslaugų departamentas, medžiaga. Daugiau apie tai rasite: www.StopBullyingNow.hrsa.gov

KAS YRA PATYČIOS?

Patyčios – tai, įvairus elgesys, kai vaikai žemina, skaudina kitus. Tai gali būti kabinėjimasis, pravardžiavimas, erzinimas, stumdymas, mušimas, pinigų atiminėjimas, kuprinės, sąsiuviniai ar kitų daiktų atiminėjimas, apkalbinėjimas, ignoravimas, gąsdinimas, piktų, erzinančių SMS žinučių ar elektroninių laiškų siuntinėjimas.

KOKIOS YRA PATYČIŲ PASEKMĖS?

Mokiniai, kurie tampa patyčių objektais, dažnai būna prisilęgti, jų savivertė žema. Dauguma jų kenčia dėl tokių sveikatos sutrikimų kaip skrandžio arba galvos skausmai. Dažnai nukenčia ir jų mokymosi rezultatai. Kai kurie nuo patyčių nukentėję mokiniai dažnai galvoja apie savižudybę, o kartais ir savo noru pasitraukia iš gyvenimo. Neigiamos patyčių pasekmės juos persekioja ir suaugus, net jei po mokyklos baigimo praeina nemažai laiko. Kiekvienas žmogus turi teisę mokykloje jaustis saugiai ir išvengti nemalonių, su patyčiomis susijusių, patirties. Mokiniai, kurie tyčiojasi iš kitų, taip pat turi sunkumų, tačiau jie kitokie. Dauguma mokinių, kurie linkę užgaulioti kitus, įsitraukia į kitą „asocialią“ veiklą, pavyzdžiui, nepaklūsta nustatytoms taisyklėms, vagia iš parduotuvių, žaloja kitų nuosavybę. Taip pat jie gana anksti pradeda vartoti alkoholį, rūkyti ar net pradeda nešiotis ginklą. Akivaizdu ir tai, jog mokiniai, kurie tyčiojasi iš kitų, o ypač berniukai, papuola į rizikos grupę, nes suaugę daug dažniau įsitraukia į nusikalstamą veiklą. Šie faktai liudija, jog patyčių prevencija yra svarbi net ir tų mokinių, kurie tyčiojasi iš kitų, labui. Patyčių liudininkais tapusius mokinius taip pat paveikia patyčios. Jie dažnai bijo eiti į mokyklą ar būti mokykloje. Jie dažniausiai jaučiasi bejėgiai ir negalintys pakeisti situacijos, taip pat dažnai juos kankina kaltės jausmas dėl to, kad jie nesiėmė jokių veiksmų. Be to, juos pačius gali įtraukti į patyčių organizavimą, ir jie dėl to jausis labai blogai.

KAIP SUŽINOTI, KAD IŠ JŪSŲ VAIKO TYČIOJASI KITI?

Yra keli požymiai, kurie gali padėti jums sužinoti, kad jūsų vaikas kenčia nuo patyčių. Jums vertėtų susirūpinti, jei jūsų vaikas:

- Grįžta namo suplėšytas, išteptas ar kitaip sugadintais drabužiais, knygomis ar kitais daiktais arba kai kurių jam priklausančių daiktų trūksta.
- Grįžta apdraskytas, su mėlynėmis ar kitaip sužalotas ir šių sužalojimų kilmė neaiški.
- Turi tik kelis artimus draugus, su kuriais leidžia laiką, arba dažniausiai būna vienas.
- Bijo eiti į mokytojų įstaigą arba pareiti namo vienas.
- Bijo važiuoti gimnazijos autobusu arba dalyvauti bendroje veikloje su kitais bendraamžiais.
- Grįždamas iš gimnazijos arba iš autobuso stotelės, renkasi aplinkinį, „nelogišką“ ir ilgesnį maršrutą.
- Praranda susidomėjimą pamokomis arba netikėtai ima prasčiau mokytis.
- Kai grįžta namo iš gimnazijos, atrodo liūdnas, irzlus, verksmingas ir prisilęgtas.
- Dažnai skundžiasi skrandžio ar galvos skausmais ir kitais sveikatos sutrikimais arba praranda apetitą.
- Kenčia nuo nemigos, ji dažnai kamuoja košmariški sapnai.

- Atrodo nerimastingas ir / arba jam būdinga žema savivertė. Jei jūsų vaikui būdingi kai kurie iš šių požymių, tai nebūtinai reiškia, kad jis arba ji kenčia nuo patyčių, tačiau bet koku atveju vertėtų susirūpinti. (Tai gali būti ir kitų problemų požymiai, pavyzdžiui, depresijos, sunkumų bendraujant ir susirandant draugų, be to, šie požymiai taip pat gali liudyti apie menką susidomėjimą mokykla.)

KĄ TURĖTUMĖTE DARYTI, JEI MANOTE, JOG IŠ JŪSŲ VAIKO TYČIOJAMASI?

Jei manote, kad jūsų vaikas kenčia nuo patyčių:

a) Pasidalinkite savo įtarimais su vaiko mokytoju arba klasės vadovu. Jis arba ji žinos, ką daryti ir kaip elgtis patyčių atveju, kad netinkamas elgesys liautųsi. Jis arba ji turi rimtai reaguoti į tai, kas jums kelia nerimą.

b) Pasikalbėkite su savo vaiku, pasakykite jam arba jai, jog nerimaujate dėl jo, ir užduokite šiuos klausimus:

- Ar kiti mokiniai gimnazijoje tave erzina?
- Ar kas nors gimnazijoje prie tavęs kabinėjasi?
- Gal yra mokinių, kurie tave atstumia ir tyčia neleidžia dalyvauti bendroje veikloje?

c) Pasistenkite kuo daugiau sužinoti apie vaiko kasdienybę gimnazijoje. Jei iš jūsų vaiko tyčiojasi kiti, jis arba ji gali bijoti arba gėdytis pasakoti apie savo sunkumus. Jūs galėtumėte jam užduoti šiuos klausimus:

- Ar šimet gimnazijoje tu turi artimų draugų? Kas jie tokie?
- Su kuo tu sėdi prie stalo per pietų pertrauką arba mokyklos autobuse?
- Ar gimnazijoje yra mokinių, kurie tau labai nepatinka? Kodėl tau jie nepatinka?
- Ar jie atstumia tave ir neleidžia dalyvauti bendroje veikloje? O gal jie kabinėjasi?

KĄ TURĖTUMĖTE DARYTI, JEI MANOTE, JOG IŠ JŪSŲ VAIKO TYČIOJAMASI?

- Pasidalinkite savo įtarimais su vaiko klasės vadovu arba mokytoju.
- Pasikalbėkite su savo vaiku.
- Pasistenkite kuo daugiau sužinoti apie tai, kaip jūsų vaikui sekasi gimnazijoje.

KĄ DAR GALĖTUMĖTE PADARYTI, JEI MANOTE, JOG IŠ JŪSŲ VAIKO TYČIOJAMASI?

- Skirkite daugiau dėmesio savo vaikui.
- Pasikalbėkite su savo vaiko mokytojais arba gimnazijos direktoriumi.
- Paskatinkite savo vaiką daugiau laiko praleisti su draugiškai nusiteikusiais klasės draugais.
- Padėkite savo vaikui susirasti naujų draugų už gimnazijos ribų.
- Paaiškinkite savo vaikui, kaip jis gali pasirūpinti savo saugumu, pavyzdžiui, kreipdamasis pagalbos į suaugusįjį.
- Pasistenkite, kad jūsų namai būtų kuo jaukesnė vieta, kur vaikas galėtų būti apsuptas meilės.

Jei jums arba jūsų vaikui reikėtų papildomos pagalbos, pasikalbėkite su gimnazijos psichologu, socialiniu pedagogu arba kitu psichikos sveikatos specialistu.

KĄ DAR GALĖTUMĖTE PADARYTI, JEI MANOTE, JOG IŠ JŪSŲ VAIKO TYČIOJAMASI?

Olweus patyčių prevencijos programos taikymo metu vaikai bus mokomi, jog patyčių atveju apie tai turėtų papasakoti suaugusiajam. Labai svarbu, kad koks nors suaugęs asmuo (ir namuose, ir gimnazijoje), sužinojęs apie patyčias, nedelsdamas imtųsi tinkamų veiksmų. Pateiksime jums keletą patarimų, ką galite padaryti, jei sužinote, kad iš jūsų vaiko tyčiojasi:

a) Skirkite daugiau dėmesio savo vaikui.

- Palaikykite savo vaiką ir pasistenkite kuo daugiau sužinoti apie patyčias. Neignorukite patyčių ir nesiūlykite vaikui į jas nekreipti dėmesio, nes toks jūsų elgesys reikštų, jog patyčios nėra blogai.
- Nekaltinkite savo vaiko dėl patyčių. Nesvarbu, ką jūsų vaikas darytų ar kaip elgtųsi, jis nenusipelno patyčių.
 - Atidžiai klausykitės to, ką jūsų vaikas pasakoja apie patyčias. Paprašykite jo arba jos papasakoti apie tai, kas įvyko. Paklauskite, kurie mokiniai dalyvavo patyčiose, kur visa tai vyko, ar buvo įvykio liudininkų.

- Paaiškinkite jam arba jai, kad patyčios yra netinkamas ir neleistas elgesys, ir kad jis arba ji dėl to nekaltas. Pasakykite savo vaikui, jog džiaugiatės tuo, kad jis arba ji išdrįso apie tai prabilti. Pasakykite jam arba jai, kad pasistengsite išspręsti šią situaciją, ir paaiškinkite, kokių veiksmų žadate imtis.
- Jei nepritariate tam, kaip jūsų vaikas mėgino susidoroti su patyčių situacija, nekritikuokite jo arba jos.
- Nesiūlykite savo vaikui keršyti. Toks elgesys neišspręs problemos, atvirkščiai, kerštas gali tik apsunkinti susiklosčiusią situaciją, be to, vaikas gimnazijoje gali turėti nemalonumų.
- Nepraraskite savitvartos, kontroliuokite savo jausmus. Pasistenkite ramiai apmąstyti tai, kokių veiksmų žadate imtis.

• Jei jūsų vaikas maldauja jūsų niekam gimnazijoje nepasakoti apie tai, kas nutiko, galite jam pasakyti: „Tai, kas įvyko, yra negerai. Tai prieštarauja gimnazijos taisyklėms ir toks elgesys turi būti sustabdytas. Tėvai sutiko padėti užtikrinti vaikų saugumą gimnazijoje. Mes privalome apie tai informuoti gimnazijos darbuotojus. Mes pažadame, jog stengsimės pagerinti situaciją, o ne pabloginti.“ Niekuomet nežadėkite savo vaikui nepasakoti apie patyčias gimnazijos darbuotojams, jei iš tiesų ketinate tai padaryti.

b) Pasikalbėkite su savo vaiko klasės vadovu arba gimnazijos direktoriumi.

- Pateikite jam faktus, kuriuos žinote. Pasakykite jam, jog norite bendradarbiauti su gimnazija, kad kartu išspręstumėte šią problemą.
- Nesikreipkite į mokinio (ar mokinių), kurie užgauliojo jūsų vaiką tėvus. Leiskite tai padaryti gimnazijos darbuotojams.
- Tikėkite, kad patyčios bus sustabdytos. Kuo dažniau apie tai kalbėkitės su savo vaiku ir jo mokytojais.

c) Nors vaikas, kuris tampa patyčių objektu, nėra atsakingas už susiklosčiusią situaciją, yra dalykų, kurie gali padėti jūsų vaikui geriau jaustis:

- Skatinkite savo vaiką susirasti papildomų užsiėmimų, kurie padėtų jam susidoroti su sudėtingomis situacijomis, tokiomis kaip patyčios.
- Skatinkite savo vaiką praleisti kuo daugiau laiko su draugiškai nusiteikusiais klasės draugais. Jei įmanoma, leiskite savo vaikui bendrauti su klasės draugais ir už mokyklos ribų.
- Padėkite savo vaikui susirasti naujų draugų už mokyklos ribų.
- Paaiškinkite savo vaikui, kaip jis gali pasirūpinti savo saugumu, pavyzdžiui, kreipdamasis pagalbos į suaugusįjį.
- Pasistenkite, kad jūsų namai būtų kuo jaukesnė vieta, kur vaikas galėtų būti apsuptas meilės. Kuo dažniau kalbėkitės su savo vaiku.
- Jei jums arba jūsų vaikui reikėtų papildomos pagalbos, pasikalbėkite su gimnazijos psichologu, socialiniu pedagogu arba kitu psichinės sveikatos specialistu.

KAIP REIKĖTŲ ELGTIS, JEI JŪSŲ VAIKAS TYČIOJASI IŠ KITŲ?

Pateiksime jums keletą patarimų, kaip reikėtų elgtis, jei jūsų vaikas tyčiojasi iš kitų:

a) Paaiškinkite savo vaikui, jog rimtai žiūrėte į patyčias ir kad toks elgesys yra netinkamas.

b) Sukurkite aiškias elgesio taisykles, kurių laikysitės namuose. Pagirkite savo vaiką, jei jis laikosi nustatytų taisyklių ir naudokite nefizines ir pagrįstas bausmes, kai taisyklių nesilaikoma. Pagrįsta ir tinkama bausmė patyčių organizavimo atveju galėtų būti tam tikri laikini apribojimai, pavyzdžiui, draudimas naudotis telefonu arba elektroniniu paštu bendraujant su draugais ir draudimas užsiimti kita veikla, kuri jūsų vaikui patinka.

c) Praleiskite kuo daugiau laiko su savo vaiku ir kruopščiai stebėkite ir prižiūrėkite jo veiklą. Sužinokite, su kuo bendrauja jūsų vaikas ir kaip jis leidžia laisvalaikį su draugais.

d) Ugdykite savo vaiko gabumus ir skatinkite jį įsitraukti į teigiamą veiklą (įvairius klubus, muzikos pamokas ir nesmurtinius sporto būrelius). Pasistenkite prižiūrėti jo elgesį ir veiklą tose vietose.

e) Pasidalinkite savo įtarimais su vaiko klasės vadovu, gimnazijos psichologu ir / arba gimnazijos direktoriumi. Bendradarbiaukite su jais, kad kartu padėtumėte vaikui suvokti, jog užgaulus jo ar jos elgesys kitų vaikų atžvilgiu turi liautis.

f) Jei jums ar jūsų vaikui reikia pagalbos, pasikalbėkite su gimnazijos psichologu, socialiniu pedagogu ir / arba kitu psichinės sveikatos specialistu.

PATEIKSIME JUMS KELETĄ PATARIMŲ, KAIP PRADĖTI POKALBĮ APIE PATYČIAS SU SAVO VAIKU:

- Man įdomu, ką tu galvoji ir kaip jautiesi dėl patyčių. Ką tau reiškia sąvoka „patyčios“?
- Ar kada nors matei, kad gimnazijoje vaikai tyčiotūsi iš kitų mokinių? Kaip jauteisi dėl to?
- Kaip tu dažniausiai elgiesi, kai pamatai, jog vaikai užgaulioja kitą?
- Ar kada nors mėginai padėti vaikui, iš kurio tyčiojosi kiti? Kas nutiko tada? Kaip manai, kaip turėtum pasielgti, jei tokia situacija pasikartotų?
- Ar jaustumeisi „skundiku“, jei apie patyčias papasakotum suaugusiajam?
- Ar kada nors pravardžiavai kitus? Ar manai, jog tai patyčios? Pasikalbėkime apie tai.
- Ar tu ir tavo draugai atstumiate ką nors ir neleidžiate dalyvauti bendroje veikloje? (Plačiau aptarkite šio tipo patyčias)
- Ar jūsų gimnazijoje imamasi kokių nors veiksmų, siekiant užkirsti kelią patyčioms? Jei taip, papasakok man apie gimnazijos taisykles ir patyčių prevencijos programas.
- Kaip manai, kokių veiksmų turėtų imtis tėvai, kad patyčios būtų sustabdytos?

JEI JŪSŲ VAIKAS NEDALYVAUJA PATYČIOSE?

Patyčios paveikia kiekvieną mokytoją ir mokinį, nes jos turi įtakos bendram gimnazijos klimatui. Jūsų vaikas gali nebūti tiesiogiai susijęs su patyčių situacija, tačiau gali bijoti kai kurių mokinių ar tam tikrų vietų mokykloje, kur dažniausiai organizuojamos patyčios. Gali būti, jog jūsų vaikas žino apie patyčias ir ne kartą yra matęs patyčių situaciją. Tokiu atveju jis arba ji yra susiję su patyčiomis, palaikydami tokį elgesį arba ne; imdamiesi kokių nors veiksmų, kad jas sustabdytų, arba nieko nedarydami. Mokiniai, kurie nėra tiesiogiai susiję su patyčiomis, atlieka svarbų vaidmenį, nes gali sustabdyti arba užkirsti kelią patyčioms. Dėl šių priežasčių Olweus patyčių prevencijos programa taikoma visoje gimnazijoje. Diskusijų ir bendrų aptarimų bei situacijų inscenizavimo metu jūsų vaikas sužinos, kaip jis arba ji gali sustabdyti patyčias. Jūs taip pat galite padėti savo vaikui sužinoti, kaip kovoti su patyčiomis, kalbėdamiesi apie tai namuose. Padrąsinkite savo vaiką pasidalinti su jumis savo mintimis ir rūpesčiais, susijusiais su gimnazija.

PATEIKSIME KELETĄ PATARIMŲ, KAIP GALITE PRADĖTI POKALBĮ APIE PATYČIAS SU SAVO VAIKU:

- Man įdomu, ką tu galvoji ir kaip jautiesi dėl patyčių. Ką tau reiškia sąvoka „patyčios“?
- Ar kada nors matei, kad gimnazijoje vaikai tyčiotūsi iš kitų mokinių? Kaip jauteisi dėl to?
- Kaip tu dažniausiai elgiesi, kai pamatai, jog vaikai užgaulioja kitą?
- Ar kada nors mėginai padėti vaikui, iš kurio tyčiojosi kiti? Kas nutiko tada? Kaip manai, kaip turėtum pasielgti, jei tokia situacija pasikartotų? Gal aš galėčiau padėti tau sugalvoti ar išmėginti daugiau pagalbos patyčių atveju būdų?
- Ar jaustumeisi „skundiku“, jei apie patyčias papasakotum suaugusiajam? (Pasikalbėkite apie tai, jog pasakymas apie patyčias nėra skundimas, o teisingas žingsnis, norint padėti vaikui, kuris kenčia nuo patyčių.)
- Ar norėtum kam nors pasipasakoti, jei iš tavęs tyčiotūsi kiti? Kodėl? Kodėl ne? Ar tu galėtum apie tai pasikalbėti su manimi? Kam gimnazijoje galėtum apie tai papasakoti?
- Ar kada nors pravardžiavai kitus? Ar manai, jog tai patyčios? Pasikalbėkime apie tai.
- Ar tu ir tavo draugai atstumiate ką nors ir neleidžiate dalyvauti bendroje veikloje? (Plačiau aptarkite šio tipo patyčias)
- Ar jūsų gimnazijoje imamasi kokių nors veiksmų, siekiant užkirsti kelią patyčioms? Jei taip, papasakok man apie gimnazijos taisykles ir patyčių prevencijos programas.
- Girdėjau, jog jūsų klasėje organizuojamos klasės valandėlės, per kurias kalbate apie tokias problemas kaip, pavyzdžiui, patyčios. Apie ką kalbėjote šios savaitės klasės valandėlėje?
- Kaip manai, kokių veiksmų turėtų / galėtų imtis tėvai, kad patyčios būtų sustabdytos?

Jei jums kyla kokių nors klausimų, susijusių su mūsų gimnazijos patyčių prevencijos programa, prašome susisiekti su savo **vaiko klasės vadovu, kitais mokytojais ar pagalbos vaikui specialistais**. Siekiant užkirsti kelią patyčioms, labai svarbu bendradarbiauti ir dirbti visiems kartu. Ačiū, kad domitės ir

palairote mūsų programą. Daugiau informacijos apie specialistų komandą gimnazijoje:
<http://www.ldkalgirdo.vilniausr.lm.lt/>