



*“Patyčios draugų rate:
tėvai kaip konsultantai
svarbiems sprendimams”*

lektorius: Evaldas Karmaza

Nuoroda:

<https://mopsis.info/skambutis/20250331>

Slpt. **MMP**



“Patyčios draugų rate: tėvai kaip konsultantai sprendimams“. Tai yra bendravimas, kokio neturėjo ir neturi būti. Mums norėtųsi, kad mūsų vaikus suptų draugiški, padedantys, empatiški ir bendraujantys žmonės. Tačiau mes žinome, kad vaikams teks susidurti su situacijomis, kurias tiksliausiai gali apibūdinti vienas žodis - patyčios. Gal tai vienas epizodas, nors ir jo pakanka, kad ilgai skaudėtų, gal tai paslėptas nuo viešumos pasikartojantis elgesys. **Mūsų vaikai ir paaugliai turi žinoti, kaip reaguoti ir kaip save saugoti. Deja tenka pripažinti, kad gyvename šalyje, kur patyčių mastai yra jau ne vienerius metus neleistinau aukšti. Mums norisi pasiūlyti vaikams saugią ir jaukią augimo aplinką. Turime sau pasakyti, kad saugumas tai nėra būseną, kai viskas yra gerai. Tai yra daugiau - tai ir žinojimas, kad yra žmonės, kurie yra pasiruošę padėti, yra būdai, kaip reikėtų elgtis sudėtingose situacijose. Ar mums aktyviai eiti ir klausti, kas darosi klasėje, būrelyje, sporto komandoje? Vaikų paklausiau, ar tėvų įsikišimas į grubius tarpusavio santykius padėtų spręsti problemą. Spėkite, ką dauguma pasakė? Ne.** Taigi turime rasti kitus būdus, kaip mokyti savo vaikus būti ir elgtis emociškai sudėtingesnėse situacijose. Susitikime, pasitarkime, kaip galime būti savo vaikams pagalbininkais ir mokytojais, kai mūsų jaunoji karta susiduria su neleistinu elgesiu - patyčiomis.

Apie lektorių: esu Evaldas Karmaza. Mano interesų sferos: paauglystė ir raida, motyvacija ir sustojimas, grupės, klasės ir bendruomenės. Ir vis daugiau domiuosi virtualiu pasauliu, kur tikrai yra daug jaunimo. Taip pat man įdomu, kaip gyvuoja Lietuvoje mokyklos. Man smalsu, kaip padėti vaikams užaugti. Mane domina, kaip mes mokomės. Kaip terapeutas taip pat domiuosi psichodrama. Anksčiau turėjau patirties dirbti komandoje, vadovauti įstaigoms, šiuo metu mažiau sau iššūkį – dirbu privačiai. Mokiausi Vilniaus Universitete psichologijos (Edukacinės psichologijos magistras), domėjausi psichodrama (psichodramos terapeutas; Europos psichodramos institutas, Norvegijos Moreno institutas). Dabar savo žinias ir patirtį pritaikau vesdamas mokymus įvairiems specialistams (pedagogai, psichologai, socialiniai darbuotojai, pareigūnai, medikai, administracijos...). Daugiausia pastaruoju metu dirbu mokyklose ir darželiuose, vesdamas seminarus. Taip pat skaitau paskaitas tėvams, vedu tėvų mokymų ar paramos grupes. Na ir ilgiausia patirtis yra dirbant su vaikais ir jaunimu. Pastaruoju metu dirbu grupėse ir klasėse. Su moksleiviais laviname savo socialinius įgūdžius, kuriame jaukesnes ir saugesnes bendruomenes. Tenka dirbti po visą Lietuvą. Džiaugiuosi, kad galiu tiek susipažinti, tiek talkininkauti įvairiose šalies vietose. Taip pat skaitau paskaitas tėvams, vedu tėvų mokymų ar paramos grupes.

Filmo apie klasę pavadinimas

1 Submission

2 Voting (31)

3 Result

1

Maximiniai

9

2

Bezdžiones

5

2

Zologijos sodas

5

4

Kas nutiko 6-tai PP?

4

5

"Slapta misija-bėgimas iš pamokų"

3

5

"Kaip visada,chaosas"

3

7

Pabėgimas iš 131

2

8

Chaotiškas pamokos

0

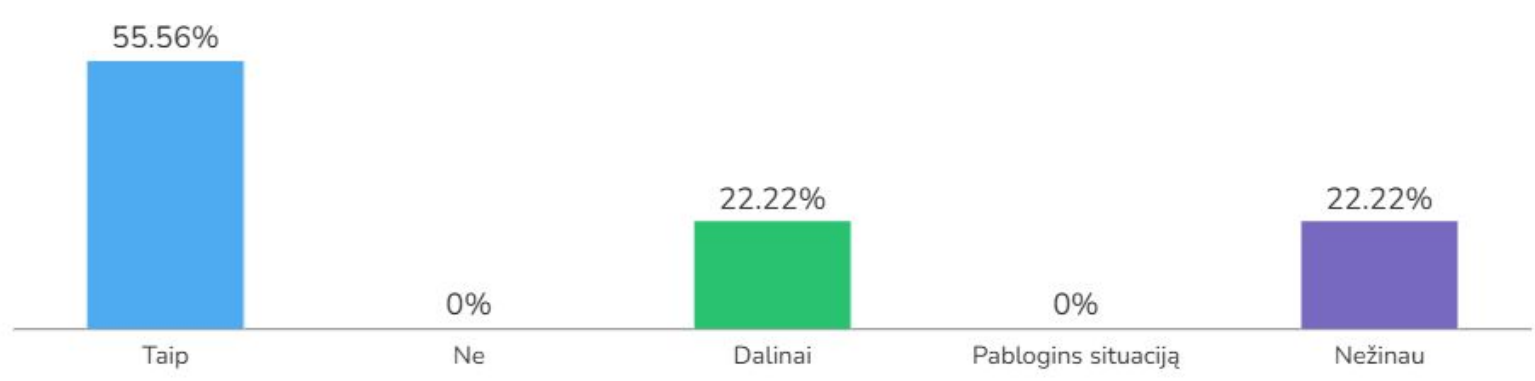
8

Chaosas

0

2k 1.2k 1.1k 1.1k 1.1k 17

Ar tėvai gali padėti tau ar tavo klasiokams, jeigu sužino apie patyčias? Realiai?



Tavo patarimas tėvams (savo ir ne savo)

1 Submission

2 Voting (37)

3 Result

1 Nežinau

1 Jie neturėtų iškart skubėti spresti problemos turėtų pasitarti su vaikais ar taip tinka ir kaip reikėtų

1 Manau paklausti kas vyksta, bet daug nesikišti

4 Nesiulau kazka pasakot ne savo vaikams bet su savo vaiku būtinai pasikalbėti apie tai kad patyčios

4 Pasistenkite suprasti savo vaikus, ieškoti naudingų išeičių, sprendimų. Kovoti už savo vaiką

6 Manau kad sakyčiau mes išsiaiškintume patys ir nereikia pagalbos nebent labai rimta

7 As manau kad mes turetume spresti o ne tevai

7 Rūpintis ir kovot už savo vaika

7 As manau kad mes turetume spresti o ne tevai nes musu klase, del musu nutiko, mes padarem

10 Nežinau

10 Kovoti už vaikus, neperdeti

10 Jei tėvai sužino, kad klasėje yra problemų tai tėvams reikia pasikalbėti su vaikais.

10 Iškviesti psichologa ir bandyti išsiaiškinti kas yra blogai

10 Tikėkite savo vaikais, išklausyti kitų tėvų, per stipriai nereaguoti.

15 Pasakyti mokytojam ir pakalbėt su kito mokinio mokiniais

15 Nesikišti

15 Tėvai padetu isspresti problema



*Pradėkime nuo galimų
praktinių žingsnių*

Ne visi vaikai prisipažįsta savo tėvams, kad jie patiria patyčias. Tačiau galime pastebėti svarbias detales:

*Galvojate, kad vaikai Jums viską pasako....
Bet galime pastebėti svarbias detales*

EMOCIJOS IR ELGESYS

- Staiga nenori eiti į mokyklą arba dažnai skundžiasi, kad "serga"
- Tapo tylus, liūdnas ar dirgus be aiškos priežasties
- Mažiau pasitiki savimi, vengia įprastų veiklų
- Atrodo nuolat susirūpinęs ar išsigandęs



Galvojate, kad vaikai Jums viską pasako....

Bet galime pastebėti svarbias detales

MOKYMASIS IR DRAUGAI

- Pradėjo šalintis draugų arba nebedalyvauja įprastose veiklose
- Mokymosi rezultatai staiga pablogėjo
- Vengia kalbėti apie tai, kas vyksta mokykloje
- Padidėjo aktyvumas socialiniuose tinkluose, bet sumažėjo realus bendravimas



FIZINIAI POŽYMIAI

- Grįžta iš mokyklos su mėlynėmis ar įdrėskimais
- Dažnai skundžiasi galvos ar pilvo skausmais
- Prarado ar sugadino daiktus, prašo papildomų pinigų

Galvojate, kad vaikai Jums viską pasako....

Bet galime pastebėti svarbias detales

Svarbu! Vienas ar keli šių ženklų nebūtinai reiškia patyčias, bet jei pastebite kelis iš jų - verta pradėti švelnų pokalbį su vaiku. Klauskite ne "ar iš tavęs tyčiojasi?", bet "kaip sekasi mokykloje?", "kas džiugina, o kas liūdina?". Leiskite vaikui kalbėti savu tempu ir rodykite, kad esate pasiruošę išklausyti be kaltinimų ar skubotų reakcijų



ĮSIVAIZDUOKITE...

- Jūsų vaikas grįžta iš mokyklos tylus
- Jaučiate, kad kažkas ne taip
- Šiuo momentu jūs esate svarbiausia pagalbos linija

TĖVAI – EMOCINIO SAUGUMO UOSTAS

- Pagrindinis emocinės paramos šaltinis
- Net užsisiklėdę paaugliai ieško tėvų palaikymo
- Tyrimai rodo: stiprus emocinis ryšys = didesnis atsparumas patyčioms

Tėvai - ypatingai svarbūs



TĖVAI MATO TAI, KO NEMATO KITI

- Geriausiai pažįstate savo vaiką
- Pastebite subtiliausius pokyčius:
 - Balso toną
 - Naujus įpročius
 - Elgesio pasikeitimus
- Galite anksti atpažinti problemas

Tėvai - ypatingai svarbūs



TĖVAI – TILTAS TARP VAIKO IR MOKYKLOS

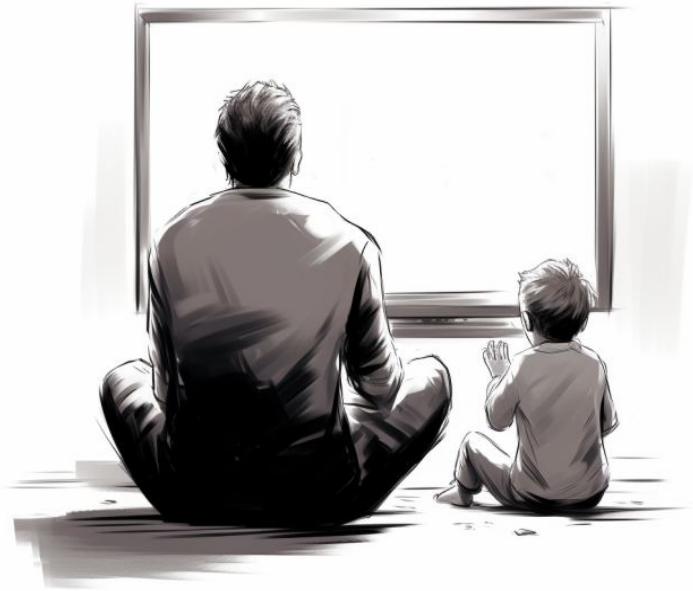
- Efektyvi komunikacija abiem kryptimis:
 - Su vaiku
 - Su mokyklos personalu
- Padeda kurti bendrą supratimą
- Ieško efektyvių sprendimų kartu

Netinkamas tėvų elgesys, kai vaikas nori papasakoti apie patirtas patyčias, gali turėti **ilgalaikių pasekmių** tiek vaiko emocinei sveikatai, tiek jo pasitikėjimui suaugusiais. Vaikui atrodo, kad jo **problemos** yra **nepastebimos** arba **nereikšmingos**, jei tėvai **nesuteikia** deramo **dėmesio** ar atrodo **nepasiekiami** dėl nuovargio ar užimtumo.

Be to, tėvai, kurie **nuolat pertraukia** savo vaiką ar **nukreipia pokalbį** į kitą temą, signalizuoja, kad **patyčių problema** nėra **svarbi**. Tai gali sustiprinti vaiko jaučiamą **neviltį ir vienatvę**, nes jis gali jausti, kad neturi jokios paramos savo socialinėje aplinkoje.

Vaikas gali pradėti manyti, kad **patyčios** yra **kažkas**, su kuo **tiesiog reikia susitaikyti**, o tai gali lemti **pasyvumą** ir atsisakymą **ieškoti pagalbos**.

Ekranai neleidžia mums kalbėtis



Taip netenkame gydančių pokalbių

Pridėkime svarbių dalių:

- **Klausomės.** Geras klausimas: “kaip aš galėčiau tau čia padėti?”
- Atminkite, **jeigu jūs patyrėte** patyčias, gali būti, kad jūsų reakcija bus žymiai jautresnė ir net skausmingesnė (prisiminimai taip lengvai nedingsta).
- **Neskelbkime karo** besityčiojančiam ar jo šeimai
 - geriau pradėkime mokytis, kaip elgtis tose nemaloniuose situacijose. Laaabai sunku girdėti, kaip jūsų vaikui skauda. Norisi viską iš karto sustabdyti. Nepamirškime, situacijos sustabdymas ar užgesinimas, o kartais - kerštas, nesprendžia pačios problemos. Geriau lėti, bet ilgiau veikiantys sprendimai.
- **Treniruokime vaiką**, kaip reaguoti situacijose. Čia svarbus žodis - “treniruoti”.

Vaikas gali užsisklęsti

- Matydamas stiprią tėvų reakciją, vaikas gali nustoti dalintis savo išgyvenimais
- Jis gali jaustis kaltas, kad sukėlė tėvams tiek nerimo
- Kitą kartą gali nutylėti problemas, nenorėdamas "apsunkinti" tėvų

Galime priimti skubotus sprendimus

- Veikdami emocijų pagrindu, galime pasirinkti neefektyvias strategijas
- Impulsyvūs veiksmai gali pabloginti situaciją
- Vaikas gali prarasti pasitikėjimą mūsų gebėjimu padėti

Perduodame savo nerimą vaikui

- Mūsų stiprios emocijos gali sustiprinti vaiko baimę ir nesaugumą
- Vaikas gali perimti mūsų paniką ar bejėgiškumą
- Tai gali sumažinti jo tikėjimą, kad situacija išsprendžiama

Kovinga reakcija - problema



KĄ DARYTI SU STIPRIOMIS EMOCIJOMIS?

Pripažinkite savo jausmus

- Leiskite sau jausti tai, ką jaučiate
- Supraskite, kad tai normalu
- Bet atminkite – šiuo metu svarbiausia yra vaiko, ne jūsų emocijos

Raskite būdų nusiraminti

- Prieš kalbėdami su vaiku, giliai pakvėpuokite
- Jei reikia, padarykite pertrauką
- Pasikalbėkite su partneriu ar draugu apie savo jausmus

Modeliuokite ramų problemų sprendimą

- Rodykite vaikui, kad sudėtingas situacijas galima spręsti ramiai
- Demonstruokite, kad emocijas galima valdyti
- Mokykite per savo pavyzdį

Kai apima stiprios emocijos...



Kai sužinote apie patyčias:

- Pirma išklausykite, tik po to reaguokite
- Venkite skubotų pažadų "sutvarkyti situaciją"
- Padėkokite vaikui, kad pasidalino
- Kartu aptarkite galimus žingsnius

Kaip kalbėtis su vaiku: **"Suprantu, kaip tau sunku. Kartu pagalvosime, ką galime padaryti."** **"Ačiū, kad man pasakei. Tai drąsu iš tavo pusės."** **"Noriu tau padėti. Kaip, tavo manymu, būtų geriausia tai padaryti?"**

KĄ SVARBU PRISIMINKITE:

- Jūsų ramumas suteikia vaikui saugumo jausmą
- Kontroliuojamos emocijos leidžia priimti geresnius sprendimus
- Vaikas mokosi iš jūsų, kaip reaguoti į sudėtingas situacijas
- Yra normalu jausti stiprias emocijas, bet svarbu jas valdyti



- „**Ačiū**, kad leidi man tai žinoti”
- „Labai didžiuojuosi tavimi, kad pasidalinai šiais jausmais.“
- „Tavo jausmai yra svarbūs, ir aš visada čia, kad išklausyčiau.“
- „Tai, ką patyrei, tikrai nėra lengva. Aš esu šalia tavęs.“
- „**Kartu mes rasime sprendimą** ir įveiksime šią situaciją.“
- „Tu esi stiprus ir drąsus, ir aš žinau, kad **gali susidoroti** su šiais sunkumais.“
- „Visada gali pasikliauti manimi, kai tau reikia pagalbos ar patarimo.“
- „Tavo **jausmai yra normalūs** ir suprantami šioje situacijoje.“

Kartais pirmosios mažosios frazės padaro didžiausius darbus



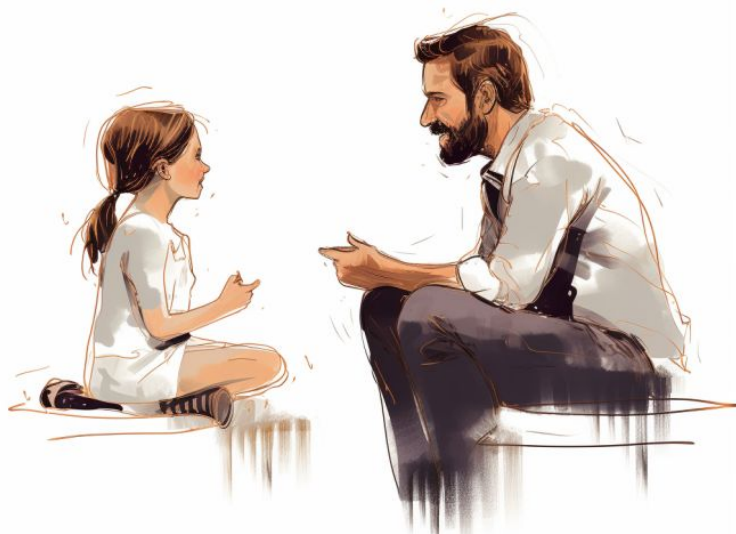
Tėvų konsultantų pagrindiniai tikslai

1. Jūs - vaiko pusėje
2. Leisti ir mokyti pykti, bet nebūti piktu ir grubiu
3. Auginti vidinę jėgą, jausmą, kad net sudėtingesni išbandymai yra įveikiami
4. Padėti vaikams surasti tikresnius draugus
5. Mokyti prašyti pagalbos



- "Aš tave girdžiu ir esu čia dėl tavęs."
- "Tu esi drąsus, kad pasakoji apie tai."
- "Tai ne tavo kaltė."
- "Aš tave myliu, nesvarbu, kas atsitiktų."
- "Tai, ką jauti, yra svarbu ir verta dėmesio."
- "Mes kartu susidorosime su šia situacija."
- "Kaip galėtume išspręsti šią problemą?"
- "Tu esi stiprus, ir aš žinau, kad gali susitvarkyti su sunkumais, bet nereikia to daryti vienam."
- "Kokios pagalbos šiuo metu labiausiai norėtum?"
- "Tu esi vertas pagarbos ir meilės."
- **"Tu gali nuspręsti, kaip geriausiai toliau elgtis, ir aš palaikysiu tavo sprendimą"**
- "Tai tavo sprendimas. Neskubėk, mes galime aptarti tai, kai jausies pasiruošęs"

Sutarimas su vaiku dėl pagalbos



*Vaikas priima sprendimus dėl
galimų žingsnių*

Kaip efektyviai kreiptis į mokytoją dėl patyčių situacijos:

LAIŠKO TONAS

- ✓ Išlaikykite konstruktyvų ir pagarbų toną
- ✓ Parodykite, kad norite bendradarbiauti
- ✓ Venkite kaltinimų ar reikalavimų

STRUKTŪRA

- ✓ Pristatykite aiškiai
- ✓ Išdėstykite situaciją konkrečiai
- ✓ Pasiūlykite galimus sprendimo būdus
- ✓ Parodykite savo norą įsitraukti į sprendimą

KONKRETŪS PASIŪLYMAI

- Diskusijos klasėje apie patyčias
- Užsiėmimai apie emocinį atsparumą
- Tėvų įsitraukimas į prevencines veiklas

SVARBU PRISIMINTI

- Mokytojas yra sąjungininkas, ne priešininkas
- Pasiūlykite konkrečią pagalbą
- Palikite erdvės mokytojo įžvalgoms ir pasiūlymams
- Išreikškite norą tęstiniam bendradarbiavimui

PO LAIŠKO

- Būkite pasiruošę susitikti aptarti situaciją
- Sekite situacijos progresą
- Palaikykite reguliary ryšį su mokytoja
- Informuokite apie pastebėtus pokyčius

Toks laiškas parodo jūsų, kaip tėvų, įsitraukimą ir konstruktyvų požiūrį į problemos sprendimą, kartu išlaikant pagarbų ir profesionalų santykį su mokytoju.

Tėvų laiškas/žinutė mokytojai



Tėvų laiškas/žinutė mokytojai



Miela [Mokytojo vardas],

Esu [Vaiko vardas] mama. Noriu **atkreipti Jūsų dėmesį** į situaciją, kurią mano vaikas pastebėjo klasėje. Suprantu, kad tai gali būti jautrus klausimas, tačiau pasirodo, kad mūsų klasėje vyksta patyčios, ir tai kelia nerimą.

Mano **vaikas atvirai papasakojo** man, jog **kai kurie mokiniai kenčia nuo patyčių**, tačiau dėl keršto baimės nesiryžta apie tai prabilti. Manau, kad labai svarbu, kad visi mokiniai jaustųsi saugiai ir patogiai mokykloje, o patyčios negali būti toleruojamos.

Suprantu, kad galite nežinoti apie šią problemą, todėl norėčiau **paprašyti Jūsų pagalbos**. **Galbūt** būtų įmanoma **inicijuoti diskusiją** klasėje apie patyčias ir jų poveikį **be konkrečių asmenų įvardijimo**, kad mokiniai galėtų išreikšti savo jausmus ir patirtis saugioje aplinkoje. Taip pat galbūt būtų naudinga organizuoti užsiėmimus su vaikais apie emocinį atsparumą ir savitarpio pagalbą.

Esu tikra, kad Jūsų profesionalumas ir rūpestingumas padės spręsti šią problemą tinkamai. **Jei reikėtų mano ar kitų tėvų pagalbos** organizuojant prevencines veiklas ar kalbant su vaikais, esu pasirengusi prisidėti.

Ačiū Jums už dėmesį ir laikiu Jūsų atsakymo.

Nuostabios dienos,

[Vaiko mamos vardas]

Tėvų laiškas/žinutė mokytojai



Tėvų grupė gali daugiau...



KAIP GALITE PRISIDĖTI?

Kiekvienas pagal savo galimybes:

- Dalyvaukite susitikimuose
- Pasidalinkite savo patirtimi
- Padėkite organizuoti renginius
- Prisidėkite prie informacijos sklaidos
- Būkite "ausys ir akys" klasės gyvenime

KONKRETŪS ŽINGSNIAI

Mėnesiniai susitikimai

- Aptariame situaciją klasėje
- Dalinamės pastebėjimais
- Planuojame veiklas

Informacijos sklaida

- Kurkime informacinį naujienlaiškį
- Dalinkimės naudingais straipsniais ir patarimais
- Informuokime apie pagalbos galimybes

Vaikų palaikymo sistema

- Organizuokime draugystės projektus
- Skatinkime tarpusavio pagalbą
- Kurkime mentorystės programas

Tėvų grupė gali daugiau...



1. **Patyčių prevencijos programų inicijavimas.** Organizuoti mokymus ir užsiėmimus tiek tėvams, tiek vaikams apie patyčių atpažinimą, prevenciją ir intervenciją.
2. **Tarpininkavimas tarp tėvų ir mokyklos.** Tapti komunikacijos kanalu tarp tėvų, kurių vaikai patiria ar vykdo patyčias, ir mokyklos personalo.
3. **Informacijos ir išteklių teikimas.** Platinti medžiagą apie patyčias, jų poveikį ir būdus, kaip jas spręsti, įskaitant kontaktų sąrašą, kur kreiptis pagalbos.
4. **Aptarimų organizavimas.** Surengti diskusijas ar susitikimus, kur tėvai galėtų dalintis patirtimi ir gerąja praktika, kaip kovoti su patyčiomis.
5. **Bendra veikla su mokyklos administracija.** Dirbti kartu su mokyklos administracija kuriant ir įgyvendinant patyčių prevencijos ir intervencijos politiką.
6. **Bendruomenės įtraukimas.** Suburti vietos bendruomenę, įskaitant vietos verslus ir organizacijas, siekiant gauti papildomų išteklių ir palaikymo prevencijos programoms.
7. **Mokinių atstovavimas.** Užtikrinti, kad mokinių balsai būtų išgirsti, ir atspindėti jų poreikius sprendžiant patyčių problemas.
8. **Konfliktų sprendimo mokymai.** Organizuoti ar remti konfliktų sprendimo ir bendravimo įgūdžių mokymus mokiniams, mokytojams ir tėvams.
9. **Vaikų palaikymo grupės.** Padėti organizuoti vaikų, kurie patiria patyčias, palaikymo grupes, kurios galėtų vykti mokykloje.
10. **Apklausų organizavimas.** Reguliariai atlikti anonimes mokinių ir tėvų apklausas, kad būtų išsiaiškintas patyčių mastas ir veiksmingiausi intervencijos būdai.
11. **Bendradarbiavimas su ekspertais.** Kviesiti patyčių ir vaikų psichologijos ekspertus konsultacijoms ar paskaitoms.
12. **Stebėjimas ir atsiliepimų teikimas.** Stebėti patyčių prevencijos programų įgyvendinimą ir teikti atsiliepimus mokyklos administracijai.

Išplėstinis pasitarimas. Kalba mokiniai



Diskusija apie patyčias tarp mokinių su tėvais kaip klausytojais yra puiki galimybė išgirsti vaikų perspektyvą ir suteikti jiems balsą.

1. **Kas, jūsų nuomone, yra patyčios?** (Leidžia mokiniams apibrėžti patyčias savo žodžiais ir pripažinti įvairias patyčių formas.)
2. **Ar kada esate matę patyčias mokykloje? Kaip jaučiatės stebint?** (Skatina vaikus pasidalinti asmenine patirtimi ir aptarti patyčių poveikį.)
3. **Kaip manote, ką jaučia patyčių auka?** (Skatina empatiją ir supratimą apie kitų jausmus.)
4. **Kokie yra dažniausi patyčių atvejai jūsų klasėje?** (Padeda nustatyti konkrečius problemas aspektus.)
5. **Kaip manote, kodėl kai kurie mokiniai tyčiojasi iš kitų?** (Skatina analizuoti patyčių priežastis.)
6. **Ką mokykla/mokytojai daro, kad užkirstų kelią patyčioms? Ką galėtų daryti geriau?** (Įtraukia mokinius į problemos sprendimą ir institucinės atsakomybės įvertinimą.)
7. **Ar jaučiate, kad mokykloje yra saugus būdas pranešti apie patyčias?** (Tiria esamas pranešimo sistemas ir jų veiksmingumą.)
8. **Ką darytumėte, jei pamatytumėte kažką, iš ko yra tyčiojamas?** (Skatina vaikus mąstyti apie atsakomybę ir veiksmus.)
9. **Ar manote, kad patyčių prevencija turėtų būti dalis mokyklos programos? Kodėl?** (Įtraukia vaikus į švietimo proceso tobulinimą.)
10. **Kokių įgūdžių ar žinių reikėtų, kad geriau susidorotumėte su patyčiomis?** (Skatina mokinius mąstyti apie konkrečius įgūdžius, pvz., konfliktų sprendimą ar emocinį intelektą.)

Diskusija, kurioje tėvai kalba ir mokiniai klausosi, gali suteikti tėvams galimybę perduoti svarbias žinias apie patyčias, jų poveikį ir bendruomenės vaidmenį sprendžiant šią problemą.

Išplėstinis pasitarimas. Kalba tėvai. Mokiniai klausosi

1. **Kaip mes, kaip tėvai, galime atpažinti, kad mūsų vaikas yra patyčių auka ar kaltininkas?** (Padeda tėvams aptarti ženklus ir elgesio pasikeitimus, kuriuos reikia stebėti.)
2. **Kokius patarimus turėtume duoti savo vaikams, kad jie žinotų, kaip elgtis patyrus ar pamačius patyčias?** (Teikia vaikams strategijas ir įgūdžius, kaip reaguoti į patyčias.)
3. **Kaip mes galime užtikrinti, kad mūsų vaikai atvirai kalbėtų su mumis apie patyčias?** (Skatina diskusiją apie pasitikėjimo ir atvirumo svarbą tarp tėvų ir vaikų.)
4. **Kokį pavyzdį mes rodome savo vaikams, kaip elgtis su kitais?** (Pabrėžia tėvų elgesio modeliavimo svarbą.)
5. **Kokių priemonių mes, kaip tėvų bendruomenė, galime imtis, kad sustiprintume patyčių prevenciją mokykloje?** (Skatina kolektyvinę atsakomybę ir veiksmus.)
6. **Kaip galime bendradarbiauti su mokytojais ir mokyklos administracija, sprendžiant patyčių problemas?** (Siekia gerinti tėvų ir mokyklos personalo partnerystę.)
7. **Ar yra konkrečių įgūdžių, kurių norėtume, kad mūsų vaikai išmokytų, kad galėtų atsilaikyti prieš patyčias?** (Diskutuoja apie svarbius socialinius įgūdžius.)
8. **Kaip mes galime paskatinti empatiją ir supratingumą savo vaikų širdyse?** (Pabrėžia emocinio intelekto ugdymą.)
9. **Kokie yra tinkami ir netinkami būdai reaguoti į pranešimus apie patyčias?** (Svarsto apie atsakingą reagavimą į patyčių atvejus.)
10. **Kaip mes galime padėti savo vaikams suprasti, kad patyčios nėra normalus ar priimtinas elgesys?** (Skatina diskutuoti apie vertybes ir elgesio normas.)



Jeigu svarstote keisti mokyklą

Išlaikykite pusiausvyrą:

- Neidealizuokite naujos mokyklos
- Neperdėkite dabartinių sunkumų
- Aptarkite tiek galimybes, tiek iššūkius

Įtraukite vaiką į sprendimą:

- Leiskite išsakyti savo nuomonę
- Rimtai vertinkite jo/jos baimes
- Kartu ieškokite sprendimų

Pabrėžkite svarbius dalykus:

- Kad ir ką nuspręsite, esate kartu
- Visada yra galimybė grįžti prie sprendimo
- Vaiko gerovė yra svarbiausia

PRAKTINIAI ŽINGSNIAI:

Jei svarstote mokyklos keitimą:

1. Aplankykite naujas mokyklas kartu
2. Susitikite su būsimais mokytojais
3. Pakalbėkite su vaikais, kurie ten mokosi
4. Aptarkite konkrečius pokyčius kasdienybėje



AR KEISTI MOKYKLĄ?

Sprendimas turėtų būti priimtas atsižvelgiant į tai, kas ilgalaikėje perspektyvoje bus naudingiausia vaiko emocinei gerovei, socialiniam vystymuisi ir akademiniam progresui.

1. **Nauja pradžia:** mokyklos keitimas gali suteikti vaikui galimybę pradėti viską iš naujo, toli nuo patyčių sukeltos stresinės aplinkos.
2. **Saugi aplinka:** tai gali būti būdas užtikrinti vaiko emocinį ir fizinį saugumą.
3. **Savivertės atstatymas:** patyčių nutraukimas leidžia vaikui atstatyti pasitikėjimą savimi ir savivertę.
4. **Naujos draugystės:** mokyklos keitimas gali suteikti galimybę susirasti naujų draugų ir užmegzti teigiamus socialinius ryšius.
5. **Pokyčio motyvacija:** vaikui gali būti lengviau atsigauti ir toliau tobulėti naujoje, teigiamoje mokymosi aplinkoje.
6. **Problemos vengimas:** kartais mokyklos keitimas gali būti greitesnis ir efektyvesnis būdas išvengti patyčių, ypač jei ankstesnė mokykla nepakankamai spręsdavo problemas.



1. **Vengimas nesprendžia problemos:** mokyklos keitimas nesprendžia patyčių problemos esmės ir gali perduoti vaikui mintį, kad problemų geriau išvengti, nei jas spręsti.
2. **Socialinė izoliacija:** vaikas gali patirti sunkumų palikdamas senus draugus ir bandydamas įsitvirtinti naujoje aplinkoje.
3. **Akademiniis nestabilumas:** mokyklos keitimas gali sutrikdyti vaiko mokymosi eigą, ypač jei tai įvyksta mokslo metų viduryje.
4. **Emocinis stresas:** mokyklos keitimas yra stresinė patirtis ir gali sukelti papildomą emocinį krūvį.
5. **Logistiniai sunkumai:** naujos mokyklos paieška ir perėjimas gali sukelti šeimai papildomų logistinių iššūkių.
6. **Nepastovumas:** dažnas mokyklų keitimas gali sukelti vaikui jausmą, kad jo gyvenimas yra nepastovus ir nekontroliuojamas.

*O jeigu tyčiojasi jūsų
vaikas*

Sužinoti, kad jūsų vaikas tyčiojasi iš kitų, gali būti skaudu ir nemalonu. Tačiau būtent jūsų, kaip tėvų, reakcija ir veiksmai gali padėti vaikui išmokti naujų, pozityvių elgesio būdų. Štai nuoseklus vadovas, kaip spręsti šią situaciją.



PIRMAS ŽINGSNIS: SUVALDYKITE SAVO REAKCIJĄ

Prieš kalbėdami su vaiku:

- Leiskite sau nurimti
- Priminkite sau, kad tai – mokymosi galimybė
- Pasiruoškite ramiam, konstruktyviam pokalbiui
- Atminkite: jūsų vaikas nėra "blogas", jis rodo netinkamą elgesį

ANTRAS ŽINGSNIS: PRADĖKITE POKALBĮ

Kaip kalbėtis:

- Pasirinkite ramų laiką ir vietą
- Pradėkite nuo faktų, ne kaltinimų
- Leiskite vaikui paaiškinti savo perspektyvą
- Iš klausykite nesmerkdam

Naudingi pokalbio pradžios būdai: "Noriu su tavimi pasikalbėti apie tai, kas svarbaus..." "Girdėjau, kad mokykloje nutiko situacija..." "Papasakok man, kas vyksta..."

O jeigu tyčiojasi jūsų vaikas



TREČIAS ŽINGSNIS: UGDYKITE SUPRATIMĄ

Padėkite vaikui suprasti:

- Kaip jaučiasi kiti vaikai
- Kodėl toks elgesys yra žalingas
- Kokios gali būti ilgalaikės pasekmės
- Kaip galima elgtis kitaip

Praktinės užduotys:

- Paprašykite įsivaizduoti save kito vaiko vietoje
- Pakalbėkite apie situacijas, kai jis pats jautėsi įskaudintas
- Kartu pažiūrėkite filmus ar paskaitykite istorijas apie empatiją

KETVIRTAS ŽINGSNIS: NUSTATYKITE AIŠKIAS RIBAS

Aptarkite:

- Kokio elgesio tikėtės
- Kokios bus pasekmės už netinkamą elgesį
- Kaip galima taisyti padarytas klaidas
- Kokią pagalbą galite suteikti

O jeigu tyčiojasi jūsų vaikas



PENKTAS ŽINGSNIS: KURKITE POKYČIŲ PLANĄ

Kartu su vaiku:

- Numatykite konkrečius elgesio pokyčius
- Sukurkite "išėjimo strategijas" sudėtingoms situacijoms
- Aptarkite, kaip atitaisyti padarytą žalą
- Numatykite, kas galėtų padėti keisti elgesį

ŠEŠTAS ŽINGSNIS: TEIKITE PALAIKYMĄ

Kasdien:

- Pastebėkite ir pagirkite teigiamus pokyčius
- Skirkite laiko pokalbiams
- Domėkitės vaiko jausmais ir patirtimis
- Būkite pasiekiami, kai reikia pagalbos

PRAKTINIAI PATARIMAI KASDIENAI

Modeliuokite pagarbų elgesį:

- Rodykite pavyzdį kasdienėse situacijose
- Aptarkite konfliktų sprendimo būdus
- Demonstruokite empatiją kitiems

Stiprinkite socialinius įgūdžius:

- Mokykite konstruktyvaus bendravimo
- Skatinkite pozityvias draugystes
- Padėkite rasti tinkamus būdus išreikšti jausmus

Stebėkite progresą:

- Reguliariai kalbėkitės apie pokyčius
- Atkreipkite dėmesį į elgesio modelius
- Švęskite mažus laimėjimus

SVARBIAUSIA ŽINUTĖ

Jūsų vaikas gali išmokti naujų, pozityvių elgesio būdų, bet tam reikia:

- Jūsų kantrybės ir supratimo
- Nuoseklaus darbo ir palaikymo
- Aiškių ribų ir pasekmių
- Tikėjimo, kad pokytis įmanomas

O jeigu tyčiojasi jūsų vaikas



O jeigu tyčiojasi jūsų vaikas



1. Rami reakcija
2. Atviras ir rūpestingas pokalbis
3. Empatijos ugdymas
4. Pasekmių aiškinimas
5. Taisyklių nustatymas
6. Atsakomybės mokymas
7. Įtraukimas į sprendimų priėmimą
8. Palaikymas ir pagalba
9. Profesionalios pagalbos ieškojimas
10. Stebėjimas ir vertinimas
11. Bendradarbiavimas su mokykla
12. Tinkamo elgesio modeliavimas

*O jeigu tyčiojasi jūsų
vaikas*



Pokalbis su vaiku apie įvairovę

Kai kalbame apie vaikų mokymą priimti įvairovę klasėje, svarbu **pradėti nuo pagrindinių vertybių ir atvirumo skatinimo**. Tai reiškia, kad turėtume kalbėti ne tik apie akivaizdžius skirtumus, pavyzdžiui, odos spalvą ar kultūrą, bet ir apie įvairius mokymosi stilius, asmenybės tipus ir gyvenimo patirtis. Vaikams svarbu suprasti, kad kiekvienas jų **bendraamžis yra unikalus ir vertingas, o skirtumai gali būti puikus būdas mokytis ir augti kartu**.

Įvairovė klasėje yra kaip gėlių puokštė – atskirai **kiekviena gėlė yra graži, bet kartu jos kuria dar nuostabesnę vaizdą**.

Pokalbis su vaiku apie įvairovę

- Supažindinimas su įvairovės sąvoka
- Bendrumo ir empatijos ugdymas
- Pagarbos ir atvirumo skatinimas
- Bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių lavinimas
- Asmeninio pavyzdžio rodymas
- Švietimas apie stereotipus ir prietarus



Mokymai hipotetinių istorijų pagalba

"Kaip manai, **kaip jautėsi tas vaikas**, kai iš jo pasityčiojai?"

"Ar kada esi jautėsis blogai, kai kas nors iš tavęs pasijuokė? Ar norėtum, kad kažkas taip jaustųsi dėl tavęs?"

"Kaip jaustumėsi, jei **ateityje taptum sporto žvaigžde ar mokslininku**, ir žmonės prisimintų tave ne dėl tavo pasiekimų, bet **dėl to, kad kitiems sukėlei skausmą**?"

"Kaip manai, ar **gali draugauti su žmonėmis, kuriuos buvai nuskriaudęs**?"

"Ar norėtum, kad tavo broliai, seserys ar tavo paties vaikai būtų patyčių objektais?"



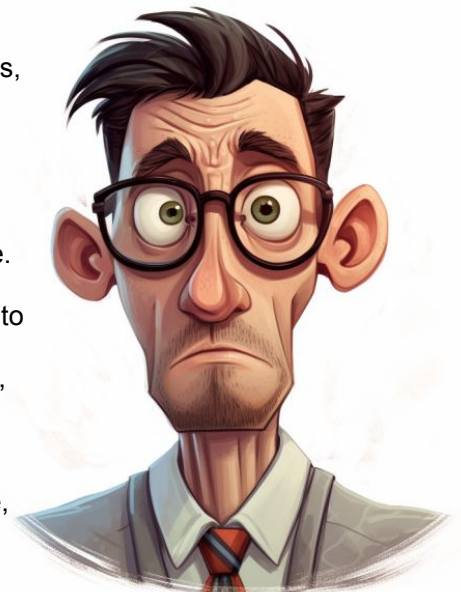
Mokymai hipotetinių istorijų pagalba



- **Pokyčių istorija:** "Papasakosiu istoriją apie vaiką, kuris **visada tyčiojosi** iš kitų savo bendraklasių. Vieną dieną jis sužinojo, kad **vienas iš tų vaikų**, iš kurio jis **tyčiojosi**, tapo **garsiu mokslininku** ir išrado vaistą nuo ligos, kuria **sirgo vaiko, kuris tyčiojosi, teta**. Tada jis suprato, kad žmogus, kurį jis buvo pažeminęs, pasiekė daugiau nei jis galėjo įsivaizduoti."
- **Ateities pasekmių istorija:** "Įsivaizduokime, kad **vienas iš vaikų**, kuriuos skriaudi, ateityje tampa **tavo vadovu**. Jis atsimena, kaip elgeisi su juo, ar įsivaizduoji jūsų santykius darbe?"
- **Empatijos istorija:** "Kartą buvo berniukas, kuris **tyčiojosi iš mergaitės** dėl jos išvaizdos. Metai praėjo, ir jis patyrė nelaimingą atsitikimą, kuris **sužalojo jo veidą**. Tada jis **susitiko** su ta pačia **mergaite**, kuri, nepaisant praeities, buvo **vienintelė**, pasiūliusi jam **pagalbą ir draugystę**. Berniukas suprato, kokia svarbi yra gerumo ir empatijos jėga."
- **Atleidimo istorija:** "Būna atvejų, kai žmonės, **iš kurių buvo tyčiojama**, ateityje **susitinka** su buvusiais **patyčių kaltininkais**. Vieni nusprendžia atleisti ir eiti toliau, o kitiems sunku pamiršti praeitį. Svarbu mokytis iš savo klaidų ir gyventi taip, kad ateityje nebūtų ko gailėtis."

1. **Ramybė ir objektyvumas.** Pirmiausia, svarbu išlikti ramiam ir objektyviam. Nors emocijos gali būti stiprios, svarbu veikti apgalvotai ir ne impulsyviai.
2. **Išsamus pokalbis su vaiku.** Pasikalbėkite su vaiku, kad išsiaiškintumėte situacijos detales. Klausykite nepertraukdami, parodykite empatiją ir palaikymą.
3. **Faktų surinkimas.** Užrašykite visus atvejus, kuriuos vaikas paminėjo, su kuo daugiau detalių: datomis, laiku, liudininkais ir t.t.
4. **Mokyklos politikos peržiūra.** Peržiūrėkite mokyklos politiką dėl patyčių ir elgesio taisykles, kad sužinotumėte, kokie yra oficialūs protokolai.
5. **Pasitarimas su kitais tėvais.** Sužinokite, ar yra kitų tėvų, kurių vaikai patyrė panašias patyčias arba turėjo panašių problemų su šia mokytoja.
6. **Susitikimo su mokytoja organizavimas.** Jei manote, kad tai yra tinkamas žingsnis, galite užsiregistruoti į susitikimą su mokytoja, kad aptartumėte savo rūpesčius. Tai darykite tik esant tvirtiems įrodymams ir pasiruošus konstruktyviam dialogui.
7. **Kreipimasis į mokyklos administraciją.** Jei problemos neišsprendžia arba susitikimas su mokytoja nėra įmanomas arba naudingas, kreipkitės į mokyklos administraciją.
8. **Dokumentavimas.** Visus susitikimus, pokalbius ir oficialius laiškus dokumentuokite.
9. **Profesionali pagalba.** Svarstykite galimybę pasitarti su švietimo specialistais, psichologais ar teisininkais, kurie specializuojasi švietimo teisės srityje, jei situacija to reikalauja.
10. **Parama vaikui.** Nepamirškite suteikti vaikui reikalingą emocinę paramą ir, jei reikia, kreipkitės profesionalios psichologinės pagalbos.
11. **Veiksmų plano parengimas.** Aptarkite su vaiku, kaip jis gali elgtis, jei patyčios i pasikartos. Svarbu, kad vaikas žinotų, kaip saugiai reaguoti ir ką daryti.
12. **Ryšio su mokykla palaikymas.** Toliau bendraukite su mokykla, kad užtikrintumėte, jog imamasi veiksmų ir situacija yra stebima.

*O jeigu tyčiojasi
mokytoja ar
mokytojas*



Kaip padėti ir
mokyti vaiką?



Kaip vaikui reaguoti sunkiu epizodu?

ŽINGSNIS 1. STOP SIGNALAS

"Sustok kaip šviesoforas!"

- . Tvirtas, aiškus "STOP"
- . "Ei, gana!"
- . "Liaukis!"
- . Pakeltas delnas STOP ženklui

Svarbu: Balsas turi būti tvirtas,
bet ne agresyvus



Kaip vaikui reaguoti sunkiu epizodu?

ŽINGSNIS 2. ĮVARDINK SITUACIJĄ

"Pavadink tai, ką matai"

- "Tai yra grubu"
- "Tu tyčiojiesi"
- "Tai man nepatinka"
- "Taip elgtis negalima"

Svarbu: Įvardinti konkrečiai ir trumpai



Kaip vaikui reaguoti sunkiu epizodu?

ŽINGSNIS 3. PERSPĖK "Pranešk apie pasekmes"

- "Jei nesustosi, pasakysiu mokytojai"
- "Man reikės gintis"
- "Aš turiu teisę jaustis saugus"
- "Aš neleisiu taip su manimi elgtis"

Svarbu: Tai ne grasinimas, o informavimas



Kaip vaikui reaguoti sunkiu epizodu?

ŽINGSNIS 4. SAUGUS PASITRAUKIMAS "Išeik protingai"

- Eik link suaugusiųjų
- Prisijunk prie kitų vaikų
- Eik į saugią vietą (biblioteka, mokytojų kambarys)
- Susirask mokytoją ar kitą pagalbininką



KAIP PRAKTIKUOTI?

Vaidmenų žaidimai namuose:

- Suvaidinkite skirtingas situacijas
- Leiskite vaikui pabūti abiejose rolėse
- Praktikuokite skirtingus balso tonus
- Išbandykite įvairias frazes

Aptarkite realias situacijas:

- "Kas šiandien nutiko mokykloje?"
- "Kaip tu reagavai?"
- "Ką kitą kartą galėtum padaryti kitaip?"

Susikurkite "slaptą kodą":

- Sutarkite signalą, kai reikia pagalbos
- Numatykite saugias vietas
- Aptarkite, kas gali padėti

PAPILDOMI PATARIMAI:

1. Kūno kalba:
 - Stovėti tiesiai
 - Žiūrėti į akis
 - Laikyti rankas ramiai
 - Kvėpuoti ramiai
2. Balso tonas:
 - Tvirtas, bet ramus
 - Ne per tylus, ne per garsus
 - Aiškus ir suprantamas



Prisiminkite: Šis metodas yra kaip saugos diržas – geriau jį turėti ir nenaudoti, nei neturėti kai reikia. Praktikuokite reguliariai, kad vaikas jaustųsi užtikrintas jį naudodamas.

SVARBIAUSIA ŽINUTĖ: Jūsų vaikas nėra bejėgis! Su tinkamais įrankiais ir praktika, jis gali išmokti apsiginti ir jaustis stipresnis. Svarbiausia – palaikyti ir padėti praktikuotis, kol šie žingsniai taps natūralūs.



"5-4-3-2-1" Kai jausmai užplūsta, mokome vaiką:

- Įvardinti 5 daiktus, kuriuos MATO
- Paliesti 4 daiktus, kuriuos JAUČIA
- Atpažinti 3 garsus, kuriuos GIRDI
- Užuosti 2 kvapus, kuriuos UŽUODŽIA
- Pajusti 1 skonį, kurį JAUČIA

KVĖPAVIMO PRATIMAI

"Baliono pūtimas":

- Įkvėpk per nosį, lyg uostytum gėlę
- Iškvėpk per burną, lyg pūstum balioną
- Pakartok 5 kartus

"Meškiuko kvėpavimas":

- Paguldyk meškiuką ant pilvo
- Stebėk, kaip jis kyla ir leidžiasi
- Kvėpuok ramiai ir lėtai

Po sunkios situacijos mokykloje vaikui reikia ne tik mūsų supratimo, bet ir konkrečių būdų, kaip susitvarkyti su stipriomis emocijomis. Štai paprastos, bet veiksmingos technikos, kurių galite išmokyti savo vaiką.



KŪNO ATPALDAVIMAS

"Makaronų metodas":

- Įsivaizduok, kad esi kietas makaronas
- Įtempk visą kūną
- Dabar įsivaizduok, kad virsti minkštu makaronu
- Atpalaiduok visus raumenis

EMOCIJŲ IŠREIŠKIMAS

"Emocijų spalvos":

- Nupiešk, kaip jautiesi
- Pasirink spalvas savo jausmams
- Leisk rankoms laisvai judėti po lapą

"Jausmų dėžutė":

- Užrašyk ar nupiešk savo jausmus
- Įdėk į specialią dėžutę
- Kai būsi pasiruošęs, galėsi juos peržiūrėti



SAUGIOS VIETOS KŪRIMAS

Namie:

- Įrenkite "ramybės kampelį"
- Sudėkite minkštus žaislus
- Pridėkite mėgstamų knygų
- Paruoškite antistresinus žaislus

Mokykloje:

- Susitarkite su mokytoja dėl saugios vietos klasėje
- Turėkite mažą komforto daiktą kuprinėje
- Žinokite, pas ką galima nueiti nusiraminti



FIZINĖS VEIKLOS

"Energijos išleidimas":

- Pašokinėk vietoje
- Paspausk rankomis sieną
- Padaryk kelis pritūpimus
- Pavaikščiok greitai vietoje

MINČIŲ PERRAŠYMAS

Mokome vaiką keisti neigiamas mintis:

- "Aš nevykėlis" → "Aš mokausi susitvarkyti"
- "Viskas blogai" → "Ši situacija praeis"
- "Niekas manęs nemėgsta" → "Turiu žmonių, kurie mane palaiko"

PRAKTINIAI PATARIMAI TĖVAMS

Kasdienė praktika:

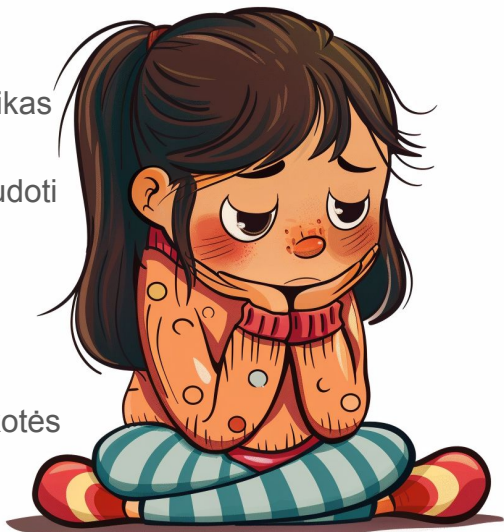
- Praktikuokite šias technikas, kai vaikas ramus
- Padarykite tai žaidimo forma
- Pagirkite už pastangas nusiraminti

Sukurkite "nusiramavimo planą":

- Surašykite mėgstamiausias technikas
- Paruoškite "nusiramavimo dėžutę"
- Aptarkite, kada kokią techniką naudoti

Būkite pavyzdys:

- Patys naudokite šias technikas
- Kalbėkite apie savo jausmus
- Rodykite, kaip konstruktyviai tvarkotės su emocijomis



SVARBIOS ŽINUTĖS VAIKUI:

- Jausti stiprias emocijas yra normalu
- Tu gali išmokti jas valdyti
- Visada yra būdų nusiraminti
- Nėra gėda prašyti pagalbos
- Tu esi vienas su savo jausmais

KADA KREIPTIS PAGALBOS?

Jeigu pastebite, kad:

- Vaikui sunku nusiraminti net po ilgesnio laiko
- Atsiranda fizinių simptomų (galvos skausmas, pilvo skausmas)
- Keičiasi miego ar valgymo įpročiai
- Vaikas vengia eiti į mokyklą

Pasakyti suaugusiems nėra paprasta

- Gal klasės vadovui
- Gal socialiniam pedagogui
- Gal tėvams/globėjams
- Gal psichologui
- Gal "Vaikų linijai"

“Aš netylėsiu, jei tai tik tau naudinga”

“Yra skirtumas tarp pagalbos prašymo ir skundimo”

“Nesiruošiu veltis į kovas, noriu kad man padėtų tie, kas gali”



Nedidelės įtampos atveju gali padėti kūrybiškumas

- Aš irgi apie tave galvoju
- Bet šiaip tai reiškia, kad tu domiesi manimi
- Tu stipresnis
- Bučkis
- Ir greičiausiai man ši istorija baigsis ne kaip
- ba ba ba ba bu bub bub



„Eik tu ...“

Besityčiojantis:

Vidinis/išorinis
atsakymas tam,
kuris tyčiojasi

- Nori būti “kietas”
- Kitiems nori parodyti, kad yra galingas ir pavoingas
- Apsimeta, kad yra kitas
- Stengiasi, kad kiti jį pamėgtų
- Slepia savo baimes
- Kopijuoja kitus, kurie jau taip darė
- Yra nelaimingi, bet bando paslėpti, puldami kitus
- nemėgsta tokio savęs, koks yra

KAIP BŪTI SAUGIAM?

- Nuo netinkamo link tinkamo sprendimo:
Keršyti-nereaguoti-spręsti
- Turėti savo ramybės vietą
- Kiekvieną kartą – trys žingsniai
- Esi ne viena ar vienas
- Mano pašnekovas – mano mokytojas

***Patyčios nėra paprastas "blogas vaikas
skriaudžia gerą vaiką" scenarijus***

Suprasti patyčias



LINKSMA DRAUGŲ SĄVEIKA

- Visi dalyviai jaučiasi gerai ir laisvai juokiasi
- Niekas nesijaučia pažemintas ar įskaudintas
- Tai natūralus bendravimas, kai norima kartu smagiai praleisti laiką
- Po situacijos visi lieka geros nuotaikos
- Juokaujama abipusiškai ir pagarbiai

DRAUGIŠKOS GRUMTYNĖS

- Tai žaidybinė forma, kai vaikai "matuojasi jėgomis"
- Visi dalyviai supranta, kad tai žaidimas
- Bet kada galima sustoti
- Po grumtynių vaikai lieka draugais
- Nėra tikslo įskaudinti ar dominuoti

GRUBUS ŽAIDIMAS AR PATYČIOS: KAIP ATSKIRTI?



KAI KYLA KONFLIKTAS

- Abu vaikai nesutaria dėl kažko konkretaus
- Yra aiški problema ar nesutarimo priežastis
- Situacija gali būti išspręsta diskusijos keliu
- Nėra tikslo kenkti ar žeminti kitą
- Dažniausiai tai vienkartinė situacija

PATYČIOS – AIŠKŪS POŽYMIAI

- Vienas vaikas ar grupė specialiai siekia pažeminti kitą
- Veiksmai kartojasi sistemingai
- Auka jaučiasi bejėgė ir negali apsiginti
- Jėgų santykis nelygus (fiziškai, socialiai ar skaičiumi)
- Po situacijų lieka emocinis skausmas

INICIATORIAI: Kodėl vaikai pradeda tyčiotis?

Dažnai klaidingai manome, kad iniciatoriai yra tiesiog "blogi vaikai". Tačiau realybė sudėtingesnė. Iniciatoriai dažniausiai:

- Patys jaučiasi nesaugūs ir bando įtvirtinti savo poziciją
- Stokoja empatijos ar socialinių įgūdžių
- Kartais patys patiria sunkumų namuose ar kitose srityse
- Siekia populiarumo ir pripažinimo netinkamais būdais

AUKOS: Kas daro vaikus pažeidžiamus?

Svarbu suprasti – bet kuris vaikas gali tapti patyčių auka. Nėra "tipiškos aukos", nors kai kurie faktoriai didina pažeidžiamumą:

- Naujokai klasėje
- Vaikai, kurie kuo nors išsiskiria
- Jautresnio charakterio vaikai
- Tie, kurie neturi stiprios draugų paramos

STEBĖTOJAI: Tylūs patyčių dalyviai

Stebėtojai sudaro didžiausią grupę ir turi didžiausią galią sustabdyti patyčias. Jie:

- Mato, kas vyksta, bet dažnai nesiima veiksmų
- Bijo patys tapti aukomis
- Kartais netgi juokiasi ar pritaria, norėdami pritapti
- Jaučia diskomfortą, bet nežino, kaip reaguoti

"GYNĖJAI": Drąsūs pokyčių iniciatoriai

Tai vaikai, kurie išdrįsta:

- Užstoti skriaudžiamą klasės draugą
- Pranešti suaugusiems apie patyčias
- Pasakyti "stop" iniciatoriams
- Pakviesti atstumtą vaiką prisijungti prie veiklų



KODĖL TAI SVARBU TĖVAMS SUPRASTI?

Jūsų vaikas gali atsidurti bet kuriame vaidmenyje:

- Šiandien stebėtojas gali rytoj tapti auka
- Vakar buvęs auka gali tapti iniciatoriumi
- Vaidmenys gali keistis priklausomai nuo situacijos

Kiekvienas vaidmuo reikalauja skirtingos pagalbos:

- Iniciatoriui reikia pagalbos suprasti savo elgesio pasekmes
- Aukai – emocinės paramos ir praktinių įgūdžių
- Stebėtojams – drąsos ir įrankių, kaip reaguoti
- Gynėjams – palaikymo ir pripažinimo



KODĖL VAIKAI ĮSITRAUKIA Į PATYČIAS?

Galios ir kontrolės siekis

- Noras jaustis stipriam ir įtakingam
- Bandyamas kontroliuoti aplinką
- Siekis įveikti savo paties nesaugumo jausmą

Grupės pripažinimo troškimas

- Baimė būti atstumtam
- Noras priklausyti "stipriųjų" grupei
- Bandyamas išsaugoti savo socialinę poziciją

Emociniai poreikiai

- Dėmesio siekimas
- Vidinių frustracijų išreiškimas
- Negebėjimas kitaip spręsti konfliktų



SOCIALINĖ HIERARCHIJA KLASĖJE

Klasė kaip mini visuomenė

- Natūraliai formuojasi statusų sistema
- Atsiranda lyderiai ir sekėjai
- Kuriasi neformalios grupės ir sąjungos

Statuso ženklai šiuolaikinėje klasėje

- Socialinių tinklų populiarumas
- Išvaizda ir apranga
- Akademiniai pasiekimai
- Sporto ar meno gebėjimai
- Materialinė padėtis

Hierarchijos palaikymo mechanizmai

- Grupinis spaudimas
- Socialinė izoliacija
- Manipuliacija draugystėmis
- "Nematomi" elgesio kodai



GRUPĖS DINAMIKOS POVEIKIS

Kaip grupė keičia individualų elgesį

- Atsakomybės išsisklaidymas ("ne aš vienas")
- Anonimiškumo jausmas grupėje
- Sumažėjęs individualus kritinis mąstymas
- Padidėjęs polinkis rizikuoti

Konformizmo galia

- Prisitaikymas prie grupės normų
- Baimė išsiskirti
- "Bandos jausmo" įtaka sprendimams

KĄ TAI REIŠKIA PRAKTIŠKAI?

Tėvams svarbu suprasti:

1. Jūsų "geras vaikas" gali įsitraukti į patyčias dėl grupės spaudimo
2. Net stiprūs vaikai gali tapti aukomis dėl klasės dinamikos
3. Socialinė hierarchija klasėje nuolat kinta



PRAKTINIAI PATARIMAI

Klausimai pokalbiui su vaiku:

- "Kas padeda jaustis stipriam klasėje?"
- "Kaip manai, kodėl vaikai kartais elgiasi kitaip grupėje nei po vieną?"
- "Ką darytum, jei matytum, kad draugas elgiasi neteisingai?"

Situacijų aptarimas:

- Analizuokite realius pavyzdžius iš klasės gyvenimo
- Ieškokite alternatyvių elgesio būdų
- Mokykite atpažinti grupės spaudimą



SVARBIAUSIA ŽINUTĖ

Patyčios klasėje – tai sudėtingas socialinis reiškinys, kuriame svarbų vaidmenį vaidina grupės dinamika ir socialinė hierarchija. Mūsų, kaip **tėvų, užduotis – padėti vaikams:**

- **Suprasti** šiuos procesus
- Išlikti **ištikimiams savo vertybėms**
- **Išmokyti naviguoti** sudėtinguose socialiniuose santykiuose
- Turėti **drąsos elgtis teisingai**, net kai tai nėra populiariu

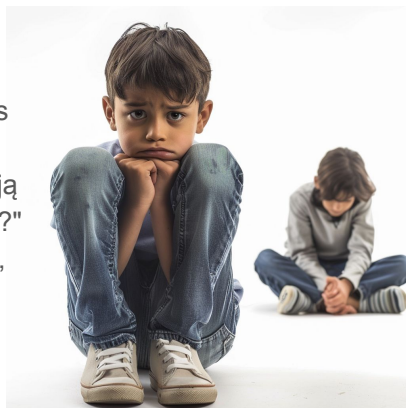
Prisiminkite: kuo geriau suprasime klasės dinamiką, tuo efektyviau galėsime padėti savo vaikams tapti atsparesniais ir sąmoningesniais klasės bendruomenės nariais.

Padedame SUPRASTI procesus:

1. "Kaip manai, kodėl kai kurie vaikai nori jaustis 'kiečiausiais' klasėje?"
2. "Ar pastebėjai, kad vaikai kartais elgiasi kitaip, kai yra grupėje, nei kai būna vieni?"
3. "Kas, tavo manymu, padaro vaiką populiarių jūsų klasėje?"
4. "Kaip, tavo nuomone, jaučiasi vaikas, kai jį ignoruoja kiti?"
5. "Ar būna situacijų, kai norisi elgtis taip, kaip visi, nors ir nesinori?"

Padedame išlikti IŠTIKIMIEMS VERTYBĖMS:

1. "Kas tau yra svarbiausia draugystėje?"
2. "Kada paskutinį kartą jauteisi tikrai išdidus dėl savo poelgio?"
3. "Įsivaizduok, kad matai neteisingą situaciją - kas tau padėtų išdrįsti pasielgti teisingai?"
4. "Kas tau padeda išlikti savimi, kai kiti nori, kad elgtumeisi kitaip?"
5. "Kokį žmogų tu labiausiai gerbi ir kodėl?"



Padedame NAVIGUOTI socialiniuose santykiuose:

1. "Kaip tu supranti, kad kažkas bando tave įtraukti į blogą situaciją?"
2. "Ką darai, kai draugas kviečia daryti kažką, kas tau atrodo neteisinga?"
3. "Kaip galima pasakyti 'ne' ir išsaugoti draugystę?"
4. "Kas tau padeda jaustis saugiai klasėje?"
5. "Kaip manai, ką galima padaryti, kai matai, kad kažkas lieka vienišas?"

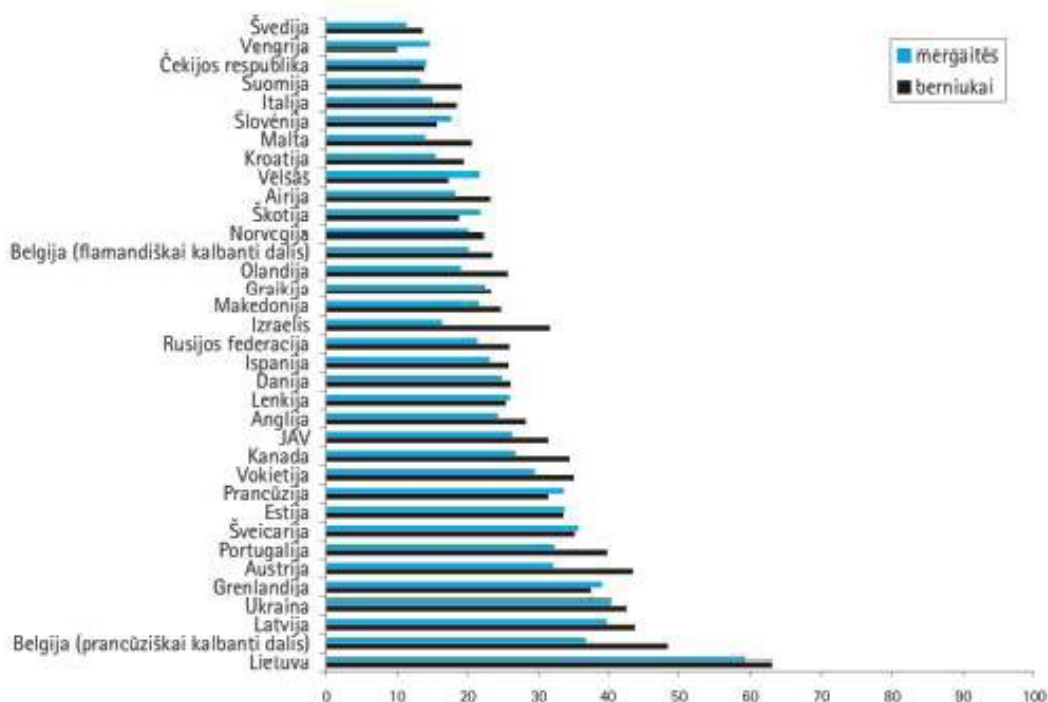
Padedame rasti DRĄSOS elgtis teisingai:

1. "Prisimink situaciją, kai kas nors pasielgė drąsiai ir teisingai - kaip tai pakeitė situaciją?"
2. "Kas tau suteikia drąsos užstoti kitą?"
3. "Kaip manai, ką galvoja kiti vaikai apie tuos, kurie išdrįsta pasipriešinti neteisingam elgesiui?"
4. "Jei būtum super herojus klasėje, ką darytum kitaip?"
5. "Kas tau padėtų jaustis stipresniam, kai reikia priimti sunkų, bet teisingą sprendimą?"

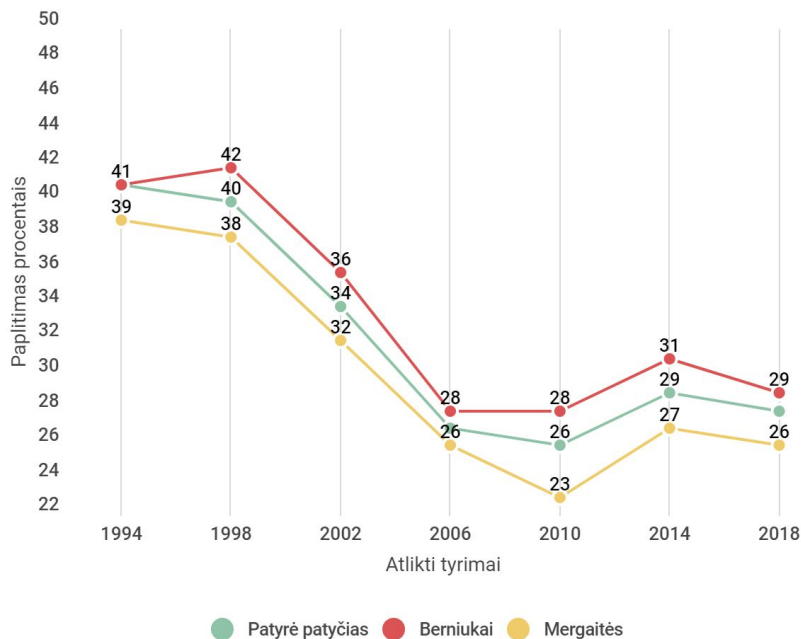
Šalis, kur ši
tema yra per
ilgai ir per daug



15 METŲ VAIKAI PATYRĘ PATYČIAS BENT KARTĄ PER
PASTARUOSIUS 2 MĖNESIUS (%).



Šaltinis: Povilaitis R. Valiukevičiūtė J. Patyčių prevencija mokyklose. 2006.



Patyčių patyrimas vis dar išlieka aktuali problema – maždaug kas ketvirtas moksleivis teigė, kad per pastaruosius du mėnesius mokykloje yra patyręs patyčias (28 proc.) Patyčių paplitimas tarp Lietuvos moksleivių yra vienas aukščiausių visoje Europoje (Šaltinis <http://hbcs.lt/>)

POKYČIAI 24-IŲ METŲ BĖGYJE

• Šmigelskas K, Lukoševičiūtė J, Slapšinskaitė A, Vaičiūnas T, Bulotaitė J, Žemaitaitė M, Šalčiūnaitė L, Zaborskis A (2019). Lietuvos moksleivių gyvenimo ir sveikata: 2018 m. situacija ir tendencijos. Kaunas, LSMU. ISBN 978-9955-15-628-4



Analizė pagal amžiaus grupes:

11 metų amžiaus grupė:

2022 m. gauti duomenys

- **Lietuva užima pirmą vietą pagal patyčių paplitimą**
- Berniukų tarpe patyčios ypač dažnos (34%)
- Mergaičių tarpe patyčias patiria 27%
- Antroje vietoje Grenlandija (29% tiek berniukų, tiek mergaičių)
- Trečioje vietoje Moldova (24% abiejose grupėse)

13 metų amžiaus grupė:

- Grenlandija pirmauja (27% mergaičių, 19% berniukų)
- Lietuva ir Latvija dalinasi antrą/trečią vietą su panašiais rodikliais
- Mergaitės šioje amžiaus grupėje dažniau patiria patyčias nei berniukai

15 metų amžiaus grupė:

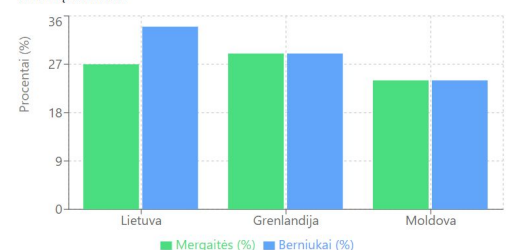
- Bulgarija užima pirmą vietą (22% berniukų, 17% mergaičių)
- Lietuva ir Latvija vėl rodo panašius skaičius
- Patyčių lygis šiek tiek sumažėja, lyginant su jaunesnėmis amžiaus grupėmis

Bendros tendencijos:

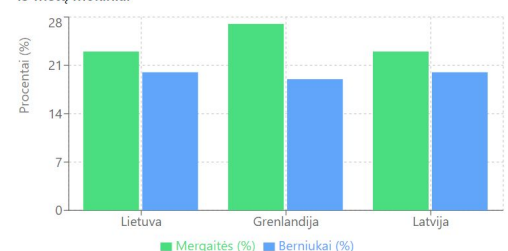
1. Patyčių mastas mažėja su amžiumi visose šalyse
2. Lietuvoje situacija ypač sudėtinga jauniausioje amžiaus grupėje
3. Berniukai dažniau patiria patyčias nei mergaitės 11 metų amžiaus grupėje
4. Šiaurės Europos šalys (Lietuva, Latvija) nuolat patenka į problemiškesnių šalių sąrašą

Patyčių statistikos palyginimas (2022 m.)

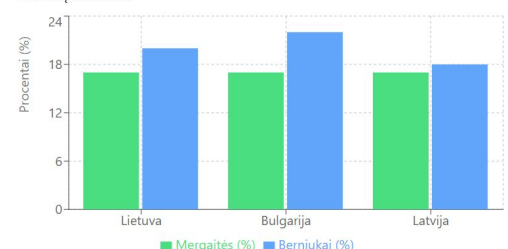
11 metų mokiniai

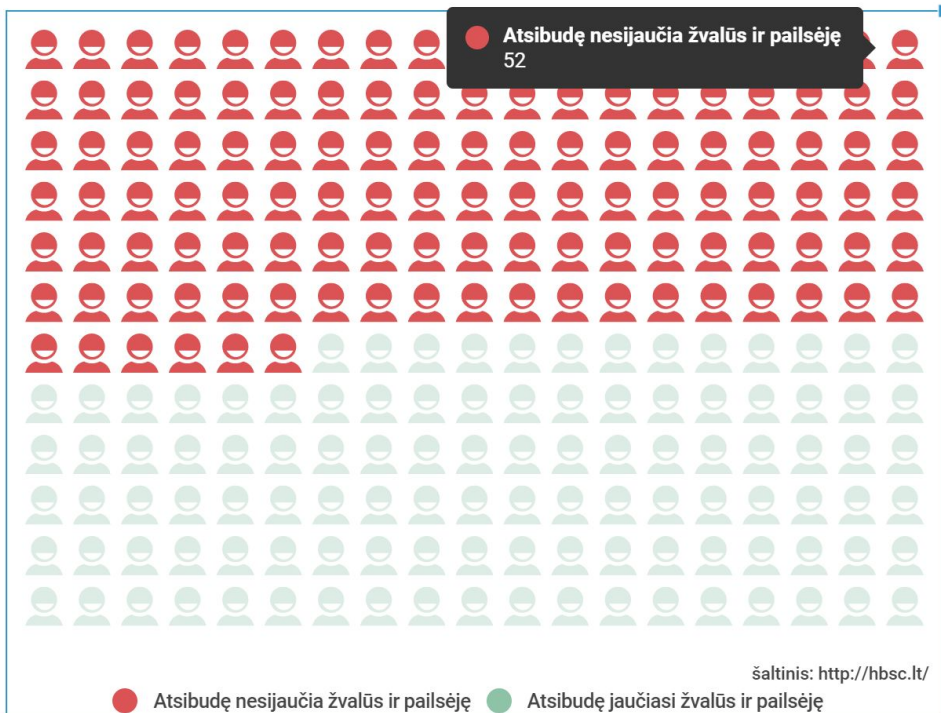


13 metų mokiniai

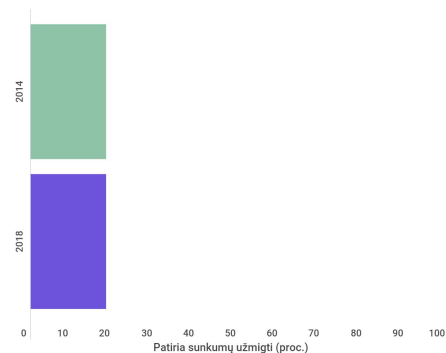


15 metų mokiniai

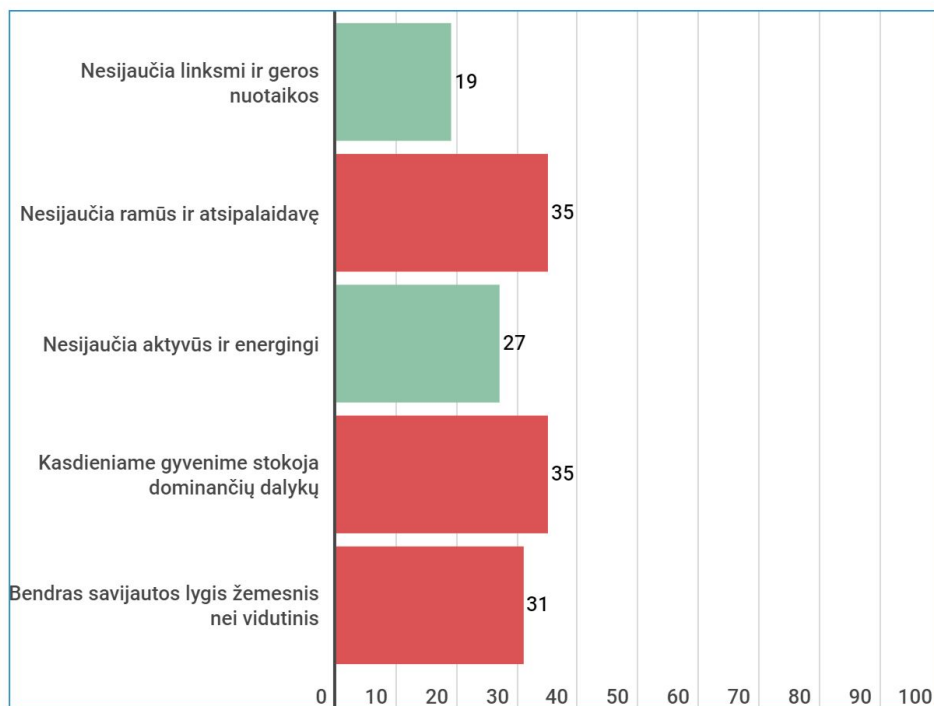




Kokie ryte atsikelia moksleiviai (2018)



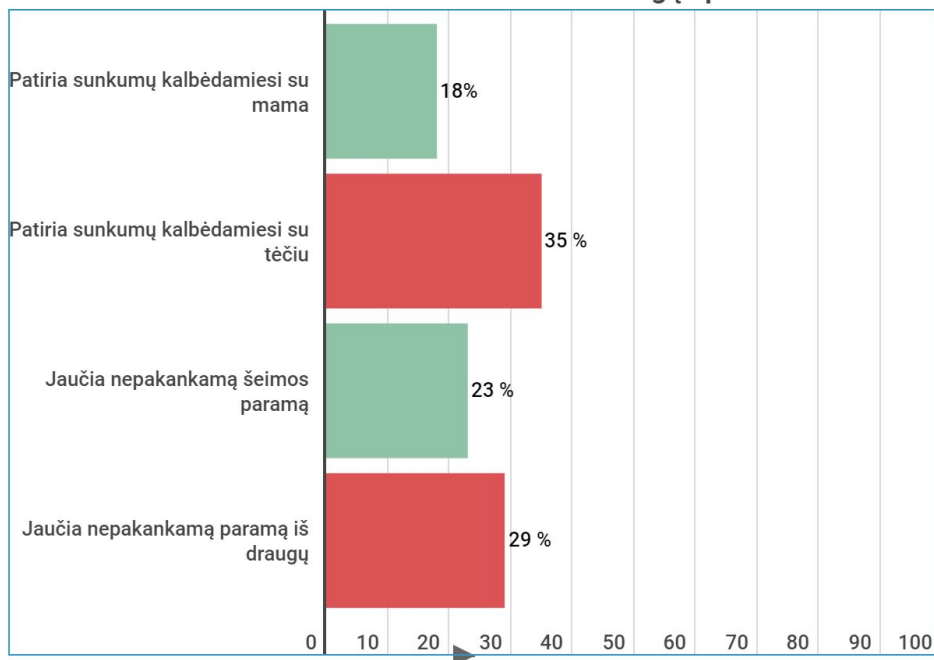
O gal patyčių paplitimas daugiau yra susijęs su moksleivių chronišku neišsimiegojimu?



O gal nelaimingi žmonės negali sukurti laimės jausmo? Tai kas tada tas laimingas mokyklos gyventojas?

2018 m. Lietuvoje buvo nustatyta, kad beveik kas trečias paauglys (31 proc.) savo savijautą vertina kaip žemesnę nei vidutinę. (šaltinis: <http://hbisc.lt/>)

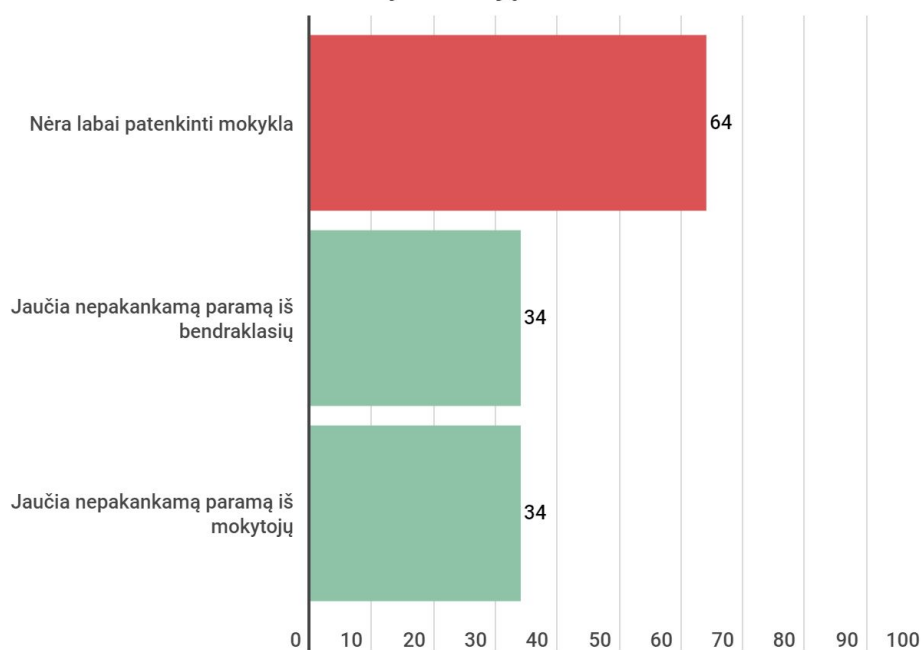
Šeimos ir draugų aplinka 2018



O gal visi atsakymai yra dėl santykių kokybės su tėvais ir šeima?

2018 m. Lietuvoje buvo įvertintas moksleivių bendravimas su tėvais ir jaučiama parama iš tėvų bei draugų. Vertinant 2014–2018 m. dinamiką pastebėta, kad bendravimas su tėvais per šį laikotarpį pagerėjo, tačiau jaučiama parama iš draugų nežymiai sumažėjo. (šaltinis: <http://hbcs.lt/>)

Su mokykla susiję veiksniai 2018



O gal visi atsakymai yra dėl santykių kokybės mokykloje?

2018 m. Lietuvos moksleiviai pasitenkinimą mokyklos aplinka ir joje patiriamą mokymosi krūvį yra linkę vertinti labiau neigiamai nei teigiamai. Pastebėtina, kad šiuo laikotarpiu paramos iš mokytojų stoka padidėjo labiau nei iš bendraklasių. (šaltinis: <http://hbcs.lt/>)

O gal mes kitaip kol kas bendrauti nemokame?

NIEKAM NELEISIU TRYPTI PAS MANE SAVO PURVINAIS BATAIS IR ŠŪDINOM MINTIM, rašynėjant visokį blūdą! Kreipiuosi į tuos "rašytojus" - viauktelkit, bent vieną bjaurų žodį po mano postu ar į asmeninę žinutę, (kaip jūs tai darote visais būdais ir per "visas skylutes" per kur tik galima įlįsti, rašyti, danešti iki manęs savo šūdus! Šikit savo namuose! Nes, daugiau NEKARTOSIU. Net siųsti NACHUI, pasirodo - per švelnu! Vistiek išlendat iš savo psichinių landynių ir tai kartojasi nuolat, tik pakeistais vardais. Žodžiu, jau neperspėjusi kalsiu bloką! Nes, mano mandagumui jau pzdc, tokioms supuvusioms išmatoms! Velniop jus, kirmėles! Užsikruškite, idiotai!!!

Pastaba: yra necenzūrinės kalbos, garsios dainininkės DŽ. atsakas (2020, lapkritis)

Pagrindas – pamačius įvardinti ir sustabdyti.



Toliau – bendras pokalbis su klase apie problemą.

- Pokalbis apie klasės atmosferą
- Nukentėjusio palaikymas
- Aptarimas su tais, kurie matė ir nieko nedarė
- Pranešimas tėvams su siūlymu aptarti patyčių problemą

PAPRASTOS IDĖJOS IŠ MOKYTOJO PUSĖS



Mokytojas iš lėto „surenka“ klasę. Vis mažiau dėmesio investuoja į elgesio problemas, vis daugiau – į dirbančius moksleivius.

Į elgesio problemas – tipinė reakcija.

Vaikai vis dažniau kalbinami per asmeninius pokalbius, kokios jie norėtų mokyklos.

DĖMESYS TINKAMAM ELGESIUI

Kas yra patyčios?

Kaip jaučiasi nukentėjęs?

Kas skatina elgtis netinkamai?

Kaip elgtis/reaguoti, kai yra patyčios?

Ką gali padaryti stebintysis

Ilgalaikė programa prieš patyčias

APTARIMAI
KLASĖJE
ARBA
MAŽESNĖJE
MOKSLEIVIŲ
GRUPELĖJE

