PATYČIŲ PREVENCIJA IR DRAUGIŠKOS APLINKOS KŪRIMAS

Atmintinė tėvams

Kiekvienas vaikas nori jaustis saugus, priimtas ir svarbus.

Draugiška aplinka prasideda nuo mažų kasdienių dalykų – nuo to, kaip kalbamės, kaip reaguojame į kito jausmus ir kaip mokome vaikus spręsti nesutarimus.

PASTEBĖTI ● IŠKLAUSYTI ● PADĖTI ● BŪTI PAVYZDŽIU

Pastebėkime
Pokyčiai vaiko elgesyje ar savijautoje gali būti svarbus signalas.

Išklausykime
Vaikui svarbu žinoti: „Aš nesu vienas“.

Bendradarbiaukime
Patyčių situacijas geriausia spręsti kartu – vaikui, šeimai ir mokyklai.

1. Kaip pastebėti, kad vaikui sunku?

Vienas požymis dar nereiškia patyčių. Tačiau kelių požymių pasikartojimas – signalas sustoti, pasikalbėti ir pasidomėti.

Jei vaikas gali patirti patyčias…

- nebenori eiti į mokyklą, ieško priežasčių likti namuose;
- dažniau skundžiasi pilvo ar galvos skausmais, ypač prieš mokyklą;
- grįžta liūdnas, įsitempęs, piktas arba užsidaręs;
- tampa jautresnis, dažniau verkia ar greitai supyksta;
- pradeda prasčiau mokytis arba sunkiau susikaupia;
- praranda susidomėjimą veiklomis, kurios anksčiau patiko;
- vengia kalbėti apie mokyklą ar konkrečius vaikus;
- dažniau pameta ar sugadina daiktus, grįžta su sugadintais daiktais;
- pradeda vengti bendravimo, atrodo vienišas;
- sutrinka miegas ar apetitas.

Jei neramu, kad vaikas pats gali tyčiotis…

- mėgsta kitų sąskaita sulaukti juoko ar dėmesio;
- dažnai pravardžiuoja, žemina ar tyčia erzina kitus;
- sunkiai priima kitų vaikų „ne“ ar nustatytas ribas;
- kaltina kitus dėl savo elgesio („jis pats prisiprašė“);
- menkina kito vaiko jausmus („čia tik juokas“);
- skatina kitus vaikus nepriimti ar atstumti vieną vaiką;
- tyčiojasi internetu, siunčia žeidžiančias žinutes ar dalijasi nemaloniu turiniu.

Svarbu atskirti konfliktą nuo patyčių. Konflikte abi pusės paprastai turi panašią galią. Patyčioms būdingas pasikartojantis tyčinis kito žeminimas, skriaudimas ar atstūmimas, kai vaikui sunku pačiam apsiginti.

2. Kaip namuose auginti empatiją? ♥

Empatija – gebėjimas pastebėti kito jausmus, juos suprasti ir pasirinkti tinkamą veiksmą.

„O kaip jis galėjo jaustis?“

Kasdienėse situacijose klauskite:

„Kaip manai, kaip jis dėl to pasijautė?“

„Ką tu jaustum, jei taip nutiktų tau?“

„Kaip galėtume jam padėti?“

„Ką kitą kartą galėtum padaryti kitaip?“

🗣 Mokykime kalbėti apie jausmus

Vaikui lengviau valdyti emocijas, kai jis gali jas įvardyti. Padėkite vaikui įvardinti: **„supykau“, „nusivyliau“, „man buvo nejauku“, „pavydėjau“, „išsigandau“, „pasijutau atstumtas“, „man buvo smagu“.**

Vietoj „Nesinervink“ pabandykite:

„Matau, kad tau labai pikta. Papasakok, kas nutiko.“

🌿 Rodykime pavyzdį

Vaikai mokosi ne tik iš to, ką jiems sakome, bet ir iš to, **kaip elgiamės patys**.

Vaikas mato, kai suaugusysis:

atsiprašo suklydęs;

išklauso kitą;

nesityčioja iš kitokio žmogaus;

pagarbiai sprendžia konfliktus;

padeda kitam net tada, kai už tai nieko negaus.

Pastebėkime gerą elgesį

Ne tik taisykime tai, kas nepavyko.

Pasakykite:

- „Mačiau, kad palaukei draugo.“
- „Man patiko, kaip padėjai jaunesniam vaikui.“
- „Pastebėjau, kad atsiprašei – tai buvo drąsu.“
- „Tu pastebėjai, kad kitam buvo liūdna, ir priėjai. Tai labai gražu.“

Konkretus pagyrimas padeda vaikui suprasti, kokį elgesį verta kartoti.

Empatija tampa prasminga tada, kai virsta veiksmu:
Pastebėjau → supratau → pagalvojau → padariau.

3. Ką daryti ir ko nedaryti, jei sužinojote apie patyčias?
Jei vaikas pasakė: „Iš manęs tyčiojasi.“

Pirmiausia – išklausykite! Sustokite ir skirkite vaikui dėmesio.
Galite pasakyti:
„Ačiū, kad man pasakei.“
„Suprantu, kad tau buvo sunku apie tai kalbėti.“
„Tu dėl to nekaltas.“
„Pagalvosime kartu, ką galime padaryti.“

Surinkite informaciją
Ramiai išsiaiškinkite:
kas vyksta;
kada ir kur tai vyksta;
kas dalyvauja;
kaip dažnai tai kartojasi;
ar yra liudininkų;
ar vaikas jau bandė kam nors pasakyti;

KREIPKITĖS Į MOKYKLĄ!!!

Jeigu patyčios vyksta mokykloje, svarbu **bendradarbiauti su klasės vadovu, socialiniu pedagogu, psichologu ar administracija**.

TIKSLAS – NE SURASTI „KALTĄJĮ“, O UŽTIKRINTI, KAD VAIKAS BŪTŲ SAUGUS IR SITUACIJA BŪTŲ SPRENDŽIAMA.

⊘ Ko geriau nedaryti?

Nesakykite:
„Nekreipk dėmesio.“
„Tiesiog atsikirsti reikėjo.“
„Pats apsigink.“
„Juk čia tik juokai.“
„Kodėl leidai taip su savimi elgtis?“

Tokie žodžiai gali sustiprinti vaiko kaltės ar bejėgiškumo jausmą.

❌ NESKUBĖKITE PATYS AIŠKINTIS SU KITU VAIKU AR JO TĖVAIS

Emocingas susidūrimas gali dar labiau paaštrinti situaciją. Geriau pirmiausia informuoti mokyklą ir susitarti dėl tolesnių veiksmų.

❌ NESKATINKITE KERŠYTI

„Atsilygink tuo pačiu“ gali atrodyti kaip greitas sprendimas, tačiau taip konfliktas dažnai tik didėja.

O jeigu sužinojote, kad jūsų vaikas tyčiojosi?

Elgesį reikia stabdyti, tačiau vaikui būtina parodyti, kad:
„Tu nesi blogas žmogus. Tačiau toks elgesys nėra priimtinas ir turime jį pakeisti.“

Pasikalbėkite:

Kas įvyko?

Kas paskatino taip pasielgti?

Kaip galėjo jaustis kitas vaikas?

Ką galėtum padaryti kitaip?

Kaip galėtum atitaisyti padarytą žalą?

Svarbu mokyti ne tik **atsiprašyti**, bet ir prisiimti atsakomybę bei keisti elgesį.

!!! KIEKVIENAS GALIME PRISIDĖTI !!!

Patyčių prevencija nėra vien mokyklos ar tėvų užduotis.

Vaikui labai svarbu žinoti:
„Jeigu matau, kad kitam skauda – neapsimetu, kad nematau.“

Kartais užtenka prieiti, pasakyti **„nustok“**, ar kreiptis į suaugusįjį, pakviesti kitą vaiką kartu žaisti. **Mažas draugiškas veiksmas vienam vaikui gali tapti labai svarbiu dalyku.** ❤

!!! KARTU KURIAME APLINKĄ, KURIOJE GERA BŪTI !!!

PASTEBĖKIME → IŠKLAUSYKIME → PADĖKIME → BŪKIME PAVYZDŽIU

Rekomendacijas parengė Kėdainių Senamiesčio progimnazijos socialinė pedagogė Jolanta Balandienė

Šaltiniai:
Rekomendacijos rengtos remiantis https://www.bepatyciu.lt/, https://www.nsa.smsm.lt/ ir https://smsm.lrv.lt/ parengtomis metodinėmis medžiagomis.