**Kai žmogus tyčiojasi iš kito, jis...**

* Nepagalvoja, kad tam žmogui yra labai sunku ir skaudu.
* Nepagalvoja kaip jis jaučiasi.
* Nepagalvoja, kad taip skaudina kitą, žemina jį, stengiasi apsirodyti, kad yra viršesnis už tą žmogų, iš kurio tyčiojasi.
* Nepagalvoja, kad kitas žmogus lygiai toks pat, kaip ir jis ir jam irgi būna linksma, pikta, liūdna, sunku.
* Nežino, kaip tas žmogus, iš kurio tyčiojamasi, jaučiasi.
* Nepagalvoja, kad gali įskaudinti kitą.
* Nepagalvoja, kad ir jis pats gali atsidurti jo vietoje.
* Nepagalvoja, kad skaudina kitą žmogų ir žlugdo jo pasitikėjimą kitais bei savimi.
* Nepagalvoja, kad ateis laikas, kai visi baigs šaipytis. Nereikia nusiminti. Reikia stengtis bendrauti ir rasti žmonių, vertų tavo draugystės.
* Nepagalvoja, kaip tas žmogus jaučiasi, kokią žalą jis gali padaryti aukai.
* Nepagalvoja apie to žmogaus jausmus. Jis gali nesuprasti. Tai gali būti labai pažeidžiama tema, galėtų sukelti psichologinių problemų.
* Nežino, kokią įtaką žmogui turėjo jo žodžiai.
* Nežino, kad ir iš jo tyčiosis ateityje.
* Nepagalvoja, kad žlugdo savo auką tiek iš išorės, tiek iš vidaus.
* Nepagalvoja apie daromą neigiamą poveikį, kuris gali lemti gyvenimą.
* Nepagalvoja apie žmogaus jausmus, kurie visiems yra labai svarbūs.
* Nežino, ką auka jaučia.
* Nepagalvoja apie žmogaus naikinamą orumą ir vis blogėjančią savijautą. Taip pat jie nežino, kokios žiaurios mintys sukasi tuo metu galvoje.
* Nepagalvoja, kad kiekvienas žmogus yra išskirtinis ir tai, kad buvimas savimi turi būti pagerbtas, o ne *sumindžiotas.* Jei žmogus nepatinka dėl jo išskirtinumo, reiškia, kad pats besityčiojantis nesupranta savęs ir supančio pasaulio.
* Nepagalvoja, kad kitam skaudu, liūdna, jis sunkiai išgyvena ir jaučiasi bevertis, nebeturi jėgų nieko daryti ar stengtis.
* Nepagalvoja, kad kitas žmogus lieka įskaudintas ir kad pasekmės gali būti negrįžtamos;
* Nepagalvoja apie kitą žmogų.
* Labai kenčia viduje, bet gali to neparodyti išorėje.
* Nepagalvoja, jog šešėlis krenta ne ant aukos, o ant paties skriaudėjo.
* Nepagalvoja, kad jo juokai gali kitą įžeisti, nors jis to ir neparodytų,- širdyje gali likti nuoskaudos.
* Nepagalvoja, kad visi jo žodžiai ir veiksmai gali negrįžtamai sugriauti to žmogaus gyvenimą.
* Nepagalvoja, kokią psichologinę žalą daro patyčių aukoms, kaip pasikeičia jų požiūris į likusį pasaulį, aplinkinius.

**Patyčias patiriantis žmogus...**

* visada būna liūdnas ir nori nusižudyti.
* galvoja apie savižudybę ir dažnai verkia.
* jaučiasi pažemintas, liūdnas, nepatenkintas savimi.
* ima mažiau pasitikėti pasauliu.
* labai sielojasi, priima viską asmeniškai, patiria psichinę žalą, o kartais, to neištverdamas, nusižudo.
* menkiau vertina save.
* savimi nepasitiki, bijo atskleisti, nes visi aplinkiniai jį iškart išjuokia.
* bijo paprašyti pagalbos.
* dažniausiai užsisklendžia, nebepasitiki kitais ir būna vienas bei depresuoja.
* kad jam tikrai kas nors negerai, jam gali kilti noras pasidaryti sau kažką.
* jaučiasi prastai, prislėgtas, vienišas, visų apleistas.
* slepia savo jausmus, nenori būti dar labiau išjuoktas.
* jaučiasi atstumtas, jam į galvą kalama, kad jis kitoks, kad jis keistas, nors taip iš tikrųjų nėra.
* gali jaustis menkavertis, blogesnis arba kitoks, negu kiti, gali pradėti galvoti, kad kam jis išvis atsirado šiame pasaulyje.
* jaučiasi prislėgtas, įskaudintas, liūdnas ir yra nenuspėjamas.
* žmogus yra sugniuždytas ir nežino, kur dėtis.
* žmogus jaučiasi atstumtas nuo visų, jaučiasi nejaukiai, nenori būti tarp kitų žmonių, pasidaro irzlus, nori visiems keršyti.
* yra verčiamas tikėti, jog jis yra tas, kas nėra.
* neturi kam išsipasakoti, užsidaro savyje, pasikeičia.
* puola į depresiją, gali imtis priemonių, kurios jiems kenkia.
* patiria traumą, kuri kenkia jo vėlesniam gyvenimui.
* Verkia.
* nori būti vienas, toliau nuo kitų, nes jaučiasi liūdnai.
* jaučia vidinį skausmą.
* jaučiasi prislėgtas, nesaugus, nepasitikintis savimi.
* kiekvieną dieną vis mažiau pasitiki kitais, o ypač savimi. Manau, kad kiekvienas, patiriantis patyčias, patiria emocinę traumą.
* jaučiasi nesaugus, nelaimingas.
* yra toks pat žmogus, kaip ir jo skriaudikas- abu turi tokias pat teises į saugumą, atjautą, pagarbą, abu turi savo kompleksų ir trokšta būti mylimi.
* jaučiasi negerbiamas, nusiminęs ir gali prarasti pasitikėjimą savimi.
* turi turėti jam patikimą asmenį, su kuriuo jis galėtų išsikalbėti. Taip pat jis turi išlikti stiprus bei, jei sugeba, nekreipti per daug dėmesio, nes tuomet dings visas malonumas skriaudėjams ( ne apie fizinio smurto patyčias).
* gali nuvertinti save. Jį gali pakeisti žodžiai, ypač, jei nėra, kas paremtų. Viduje apsigyvena tuštuma ir kasdien peršamos mintys tampa paties žmogaus mintimis ir jis ima save smerkti;
* jaučiasi pažemintas, menkas prieš kitus.
* stipriai išgyvena*, krenta į depresiją*, nesijaučia jaukiai visuomenėje, pradeda pats save žeminti.
* nori, kad visa tai baigtųsi, kad jis atsibustų iš to košmaro,. Tik deja tai apsidaro neįmanoma, nes tas košmaras tampa kiekviena diena.
* neprivalo su tuo taikytis ir nieko nedaryti, tylėti.
* dažnai jaučiasi nepilnavertis, praranda pasitikėjimo savimi ir kitais jausmą, nebenori bendrauti.

**Kad patyčių mažėtų, reikia...**

* Nesityčioti.
* Bausti besityčiojančius.
* Tapti tolerantiškesniems ir priimti visus tokius, kokie jie yra.
* Pradėti nuo savęs. Reikia stengtis suprasti kitą žmogų.
* Nesišaipyti iškito arba juokauti kito neįžeidžiant.
* Priversti susivokti, kad mes skaudiname kitus ir teikiame jiems neigiamas emocijas.
* Galvoti ne apie *smagų* laiką, bet apie kito jausmus.
* Prieš sakant pagalvoti, ar norėtum tai pats išgirsti ir stengtis, reiškiant savo nuomonę, neįžeisti žmonių.
* Mokyti vaikus tolerancijos.
* Priversti besityčiojančiuosius suprasti, kaip jaučiasi žmogus, iš kurio tyčiojosi.
* Atsižvelgti į kitų jausmus.
* Elgtis taip, kad kito neįžeist, nesupykdyt.
* Išmokti būti tolerantišku ir toleruoti kitus.
* Suprastų, kad tai žema ir tik žmogus, turintis daug savų problemų, gali tyčiotis iš kitų.
* Stengtis suprasti kitą žmogų ir jo padėtį. Kiti žmonės, matydami patyčias, turėtų griebtis veiksmų ir jas sustabdyti.
* Pajusti empatiją kitam ir pačiam mąstyti, ar tavęs tie žodžiai nežalotų.
* Patyčių aukoms ne tylėti, o pranešti apie jas.
* Vaikus tinkamai auklėti jau šeimose. Kaip tėvai elgiasi, taip ir vaikai vėliau elgiasi su kitais. Vaikai- tėvų sielos veidrodis.
* Pamiršti išgalvotas ribas, pamiršti, kaip elgiasi kitas, pamiršti, kaip kitas atrodo, pamiršti, kokią religiją kitas išpažįsta. Tik atsimint, kad visi esame ir visada būsime lygūs.
* Labiau gerbti kitus, pagalvoti prieš darant, bandyti suprasti kitus.
* Besityčiojančius reikia bausti, leisti jiems suprast, kaip jaučiasi patyčių auka.
* Galvoti įvairias bausmes tiems, kurie tyčiojasi.
* Daryti paskaitas moksleiviams apie tai, įtikinti, kad patys geriau nepasijus tyčiodamiesi iš kitų.
* Išmokti priimti kiekvieną žmogų tokį, koks jis yra ir suprasti patyčių poveikį.
* Viešinti patyčias, o organizatorius- bausti.
* Kurti filmus ir daugiau tai aptarinėti per pamokas.
* Priversti vaikus bendrauti ir leisti jiems suprasti, jog visi yra skirtingi.
* Labiau galvoti apie kitus, pasikalbėti su besityčiojančiais.
* Mažiau tyčiotis!
* Stengtis vienas kitą suprasti, atleisti.
* Reikia tolerantiškumo, supratingumo bei draugiškumo.
* Supratingumo, tolerancijos kitokiam ir svarbiausia noro jas mažinti.
* Keisti mūsų požiūrį į buvimą savimi, kiekvieno asmens išskirtinumą.
* Skatinti būti draugiškais, tolerantiškais.
* Auginti vaikus mylinčios, saugiose aplinkose.
* Būti draugiškiems, padėti tiems, iš kurių tyčiojamasi.
* Pradėti nuo savęs ir taip pat mėginti raginti kitus toleruoti visus ir nesityčioti.
* Galvoti apie kitų jausmus.
* Kiekvienam iš mūsų mažiau tyčiotis.
* Jas laiku pastebėti ir sustabdyti.
* Turime nustoti kreipti tiek daug dėmesio į žmonių išorę.
* Kurti, skaityti, dėstyti pamokas pasitikėjimui, savivertei ugdyti nei pažindinti su pasauliu.
* Nesityčioti pačiam iš kitų, imti ir pradėti suprasti, kad tai yra blogai, dar daugiau dėmesio skirti gražiam bendravimui.
* Besityčiojančius žmones perspėti, jiems paaiškinti, kad kiti dėl jų poelgių gali labai žiauriai elgtis su savimi. Reikia rengti apklausas, renginius, kuriuose yra paaiškinamos patyčių pasekmės.
* Sutikus žmogų mintyse ar garsiai pasakyti jo teigiamą savybę ir savo neigiamą- tada, manau, nebebus noro tyčiotis iš kitų.
* Įsijausti į patyčias patiriančio žmogaus vietą, suprasti, kaip jam sunku.
* Vaikus nuo mažens auklėti, kad svarbiausia ne tai, kaip jis atrodo, o tai, koks jis viduje.
* Plačiau kalbėti šia tema ir įrodyti, kad patyčiomis nieko nepasieksi.
* Kad daugiau žmonių išmoktų į gyvenimą žiūrėti iš kito perspektyvos, tų žmonių akimis.
* Keisti mūsų pačių po žiūrį į kitus, tuos, kurie yra *keisti ar silpni* visuomenės akyse ar tiesiog nepritampa.
* Dažniau susirūpinti mūsų pačių ir kitų jausmais, pagalvoti, kaip jaustumeis patyčių aukos kailyje.