

JEI SUSIDŪREI SU PATYČIOMIS MOKYKLOJE

1. **PAPASAKOK.** Pats svarbiausias dalykas, kurį gali padaryti, kai iš tavęs tyčiojasi – tai papasakoti apie tai kam nors. Pasakyk draugui, kas vyksta – skriaudėjui bus sunkiau užsipulti tave, kai turi draugą, kuris tave palaiko. Gali pakalbėti apie tai su kuo nors iš suaugusiųjų: tėvais, mokytojais, su kuo nors kitu, kuo pasitiki ir kas tau galėtų padėti. Nebijok prasitarti apie skriaudėjus, nes jie elgiasi nederamai ir neturi teisės skriausti nei tavęs, nei kitų vaikų. Jei kam nors papasakojai, bet tai nepadėjo – nenusimink! Tu gali papasakoti dar kam nors.
2. **NEKREIPK DĖMESIO** į skriaudėjus. Ryžtingai, tvirtai pasakyk: „Ne“, po to apsisuk ir nueik savo keliu. Nebijok, kad žmonės manys, kad esi bailys ir pabėgi. Tai netiesa. Tiesiog taip skriaudėjui daug sunkiau tave erzinti.
3. Jeigu tave apsupo grupė skriaudėjų, pažiūrėk silpnesniam į akis ir **PASAKYK: „TAI NEJUOKINGA“**.
4. **NEGALVOK, KAD ESI TO VERTAS.** Tu nesi nusipelnęs tokio bendravimo. Patyčios nėra tavo kaltė. Pabandyk atrodyti savimi pasitikintis ir nebijantis skriaudėjų, net jeigu jie gąsdina tave.
5. **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 tuomet, kai ten bus kitų žmonių. Tai gali padėti išvengti nemalonaus susidūrimo su priekabautojai.
6. **NESUSTOK**, kai prie tavęs kabinėjasi. Eik toliau savo keliu.
7. **UŽSIRAŠYK** viską, kas tau nutinka, visas įvykių smulkmenas, taip pat savo jausmus. Pirma, tai padės tau lengviau viską suprasti ir prisiminti. Antra, kai nuspręsi kam nors apie tai papasakoti, bus lengviau įrodyti savo tiesą, nes turėsi užrašus.
8. **NEPULK PRIEŠINTIS** skriaudėjams, ypač jei jauti, kad jėgos nelygios. Dažniausiai skriaudėjai yra stipresni už tave arba yra keliese, todėl jaučiasi saugiai tyčiodamiesi. Jei pasipriešinsi, gali būti, kad situacija tik pablogės: tave gali sumušti arba gali būti apkaltintas pirmas pradėjęs konfliktą ar muštynes.
9. **NEBŪK VIENAS.** Dažniausiai priekabautojai puola pavienius vaikus ir paauglius. Labai svarbu, kad jaustumėsi saugus. Stenkis kuo mažiau laiko būti vienas. Pavyzdžiui, namo eik su draugais arba, jei jautiesi nesaugus, paprašyk, ko nors likti su tavimi.

Pagal „Vaikų linijos“ rekomendacijas

<http://www.bepatyciu.lt>

Parengė psichologės Šarūnė Vienė ir Dovilė Marcinkonytė
socialinė pedagogė Jolita Dvelienė