

Kuriame klasę be patyčių



Gairės klasių auklėtojams

Jurgita Smiltė **Jasiulionė**
Robertas **Povilaitis**
Marina **Mažionienė**
Ivona **Suchodolska**

ISBN 978-609-95251-0-5



9 786099 525105 >

ISBN 978-609-95251-0-5

Leidinyi parengtas Europos Komisijos DAPHNE programos lėšomis.



Už leidinio turinį visą atsakomybę prisiima autoriai. Europos Komisija nėra atsakinga už leidinyje pateikiamą informaciją ir jos panaudojimą.

Autoriai:

Jurgita Smiltė **Jasiulionė**

Robertas **Povilaitis**

Marina **Mažionienė**

Ivona **Suchodolska**

© Vaikų linija, 2010

Dizainerė Vita Paulinė

TURINYS

I.	PRINCIPAI, PADEDANTYS KURTI BENDRAVIMĄ BE PATYČIŲ..	3
II.	VEIKIME IŠVIEN SU KLASE	5
	Dalinkimės su vaikais savo žiniomis apie patyčias	5
	Sugriaukime mitus apie patyčias	9
	Kalbėkime su vaikais apie patyčių priežastis	12
	Padėkime vaikams suprasti, kad visi vaidina tam tikrą vaidmenį patyčių situacijose.....	15
	Padėkime vaikams įvardinti, kokius jausmus kelia patyčios	18
	Paašškinkite vaikams skirtumus tarp patyčių ir konfliktų.....	22
	Kurkime su vaikais elgesio taisykles	23
	Mokinkime vaikus konstruktyviai reaguoti į patyčias	25
	Skatinkime vaikus kreiptis pagalbos	27
	Paašškinkime vaikams, kuo gali padėti suaugusieji	29
	Skatinkime vaikus įsitraukti į mokyklos veiklas prieš patyčias.....	31
	Kurkime klasėje draugišką, bendradarbiavimo atmosferą.....	33
	Stenkimės atskleisti vaikams, kad žmonių skirtumai yra vertybė.....	37
	Mokinkime vaikus būti jautriais kitų išgyvenimams.....	39
	Stiprinkime vaikų savivertę.....	41
	Mokinkime vaikus gerbti kitą žmogų.....	44
III.	EFEKTYVIAI REAGUOKIME Į PATYČIAS.....	47
	Stabdykime patyčias, vykstančias tarp vaikų	47
	Spręskime patyčių situacijas kartu su visais vaikais.....	48
	Padėkime skriaudžiamam vaikui	49
	Padėkime skriaudėjams keisti savo elgesį.....	50
IV.	BENDRADARBIUKIME SU TĖVAIS	51
	Kaip įtraukti tėvus?.....	51
	Pateikime reagavimo į patyčias rekomendacijas tėvams	52
	Kalbėkimės su patyčiose dalyvavusių vaikų tėvais	53
	Kai susikalbėti sunku.....	54
V.	PATYČIŲ PREVENCIJA MOKYKLOJE: VISOS BENDRUOMENĖS PASTANGOS.....	54
VI.	KUR SUAUGUSIEJI GALI KREIPTIS PAGALBOS.....	56
VII.	APIE VAIKŲ LINIJĄ	57
VIII.	NAUDOTA LITERATŪRA	58
IX.	UŽDUOČIŲ MOKSLEIVIAMS LAPAI	59



PRINCIPAI, PADEDANTYS KURTI BENDRAVIMĄ BE PATYČIŲ

Nuo ko pradėti patyčių masto mažinimą mokykloje ar klasėje? Atsakymas labai paprastas – nuo savęs. Tai kaip elgiamės, kaip bendraujame, kuo tikime, kokias nuostatas ar vertybes turime ir transliuojame aplinkiniams labiausiai lemia mūsų vaidmenį mokyklos bendruomenėje ir tai, koks bus mūsų vaidmuo mažinant patyčių mastą. Sunku tikėtis, kad efektyviai stabdysime patyčias patys tikėdami, kad tokia patirtis vaikams yra vertinga ir padeda jiems įgauti naudingų įgūdžių.

Taigi kokias nuostatas turime turėti ir kokiais principais vadovautis, kad pačiu efektyviausiu būdu prisidėtume prie bendravimo be patyčių?

- Patyčios – tai nėra tiesiog juokeliai ar draugiški pasiūlymai. Tai yra agresyvus ir kitą žmogų žeminantis elgesys. Todėl tai yra netinkamas ir nepageidaujamas elgesys – tiek vaikų, tiek suaugusiųjų tarpe, nes jis sukelia daug neigiamų emocijų bei gali palikti įvairių neigiamų pasekmių.
- Patyčios yra išmoktas elgesys – tai reiškia, kad vaikai negimsta mokėdami tyčiotis ir neverta ieškoti „patyčių geno“. Vaikai išmoksta

šio elgesio stebėdami aplinkinius. Taigi vaikus galima „atmokinti“ tyčiotis ir išmokinti bendrauti draugiškai.

- Bet kuris vaikas gali taip patyčių taikiniu. Kartais patyčių problemą bandoma spręsti mėginant atpažinti potencialius patyčių taikinius ir teikiant pagalbą jiems. Visgi patyčios yra tiek paplitęs reiškinys, kad neįmanoma nusakyti, koks būtent vaikas gali tapti patyčių taikiniu. Dėl to norint efektyviai mažinti patyčias nepakanka išskirti rizikos grupės vaikus ir su jais dirbuotis – būtina įtraukti visus mokyklos moksleivius.
- Bet kuris vaikas gali tapti skriaudėju. Skriaudėjais nebūtinai tampa tie vaikai, kurių agresija yra pastebima arba kuriems trūksta suaugusiųjų dėmesio. Skriaudėjais neretai tampa vaikai, kurie yra socialiai kompetentingi, turi puikius socialinius įgūdžius ir agresyvaus elgesio beveik nedemonstruoja suaugusiems matant.
- Vaikas, patiriantis patyčias dėl to nėra kaltas. O suaugusieji kartais nori paieškoti nukentėjusio vaiko kaltės ir įrodyti jam, kad jis pats turi keistis ar kitaip elgtis. Patyčių situacijos būna skirtingos, pasitaiko ir tokių, kuomet vaikai patiria patyčias, nes ir patys tam tikru netinkamu būdu bendrauja su bendraamžiais. Tačiau didžiojoje dalyje situacijų vaikai tampa taikiniais tiesiog dėl to, kad pasitaikė ne vietoj ar kad kažkam užkliuvo. Niekas neturi teisės vaiko žeminti ir užgaulioti, net jei jis elgiasi koku nors kitiems vaikams neįprastu būdu.
- Patyčios veikia visą mokyklos bendruomenę. Kartais galime išgirsti nuomonę, kad patyčios yra kelių vaikų problema, tad su jais ir reikia „kažką daryti“. Realybė yra ta, kad beveik kiekvienoje patyčių situacijoje dalyvauja ne du, ne trys, o 10, 15 ar net 30 vaikų. Taigi patyčių kiekis mokykloje kelia įtampą visai mokyklos bendruomenei – tiek vaikams, tiek tėvams, tiek mokytojams, kurie taip pat tokioje mokykloje jaučiasi nesaugūs.
- Agresyvus elgesys, o taip pat ir patyčios yra susiję tiek su artimiausia aplinka-šeima, tiek su mokykloje egzistuojančiomis taisyklėmis bei normomis, tiek su kitų vaikų elgesiu. Todėl sėkmingai spręsti patyčių situacijas galime tik bendromis tėvų, mokytojų, moksleivių pastangomis.
- Sėkmingas patyčių situacijų sprendimas visų pirma susijęs su konstruktyviu suaugusiųjų dalyvavimu tame procese, t.y. patyčių situacijų sprendimas prasideda nuo suaugusiųjų, o ne nuo vaikų. Galime pasakyti vaikams daug visokių vertingų pamokymų, tačiau jei

suaugusieji nekreips dėmesio į vykstančias patyčias ir jų nestabdys – vaikams nepadės jokie stebuklingi patarimai.

- Suaugusiųjų elgesio pavyzdys labai svarbus. Tenka susidurti su situacijomis, kuomet mokyklos darbuotojai vadina vaikus „karvėmis“, „idiotais“, „asilais“ ir negalvoja, kad elgiasi netinkamai. Jei norime kurti draugišką aplinką visiems, dvigubų standartų būti negali. Naivu tikėtis, kad vaikai nesityčios iš kitų, jei matys, kad suaugusieji taip elgiasi.



VEIKIME IŠVIEN SU KLASĖ

Mokykla – tai ta vieta, kurioje vaikai mokosi daugybės dalykų. Ir ne tik matematikos, lietuvių kalbos, biologijos ar chemijos. Greta šių naudingų ir reikalingų žinių vaikai čia įgyja įvairiapusiškos bendravimo patirties. Čia vaikai draugauja, pyksta, mokosi taikytis ir spręsti konfliktus, susiburia į bendraminčių grupes, patiria daug su bendravimu susijusių emocijų. Tam kad vaikams, o taip pat ir mokytojams, būtų gera būti klasėje, yra labai svarbu rūpintis psichologiniu klasės klimatu ir vaikų tarpusavio santykiais. Apmaudu, bet nūdienos mokykloje tikrai ne visuomet vaikams sudaroma erdvė kalbėtis ne apie namų darbus ar pažymius, o apie tai, kaip jie jaučiasi savo klasėje ar kaip jiems sekasi tarpusavyje bendrauti. Klasės valandėlės, kurios galėtų virsti tokia erdve, neretai laikomos tik formaliu užsiėmimu, kuriame neturi motyvacijos dalyvauti nei klasės auklėtojai, nei moksleiviai. Kartais mokytojai sako, kad vaikams klasės valandėlių nereikia – jie turi kitų, įdomesnių užsiėmimų ir į rengiamas klasės valandėles nevaikšto, arba kad klasės valandėlių metu yra daug kitų svarbių dalykų aptarimui, pvz., mokyklos lankomumas, pažangumo klausimai, planuojami renginiai ir pan. Ir iš dalies jie yra teisūs – yra sunku sumotyvuoti vaikus lankyti klasės valandėles, kuomet jos vyksta nesistemiškai, priešokiais, jų metu kalbama ne tiek apie vaikams įdomius dalykus, kiek apie tai, apie „ką reikia“. Akivaizdu, kad tenka įdėti nemažai pastangų ruošiant vaikams įdomias klasės valandėles, kartu su

vaikais aptariant ir sutariant, kokiomis temomis jie norėtų padiskutuoti, ką jiems įdomu būtų sužinoti.

Norėdami sukurti draugišką klasę, klasę, kurioje patyčioms nebūtų vietos, privalome surasti laiko ir vietos buvimui su vaikais ir bendravimui apie juos pačius, jų tarpusavio santykius, apie draugystę, toleranciją, sudėtingų bendravimo situacijų sprendimą ir t.t. Tai gali būti klasės valandėlės ar tam tikros teminės popietės, kuriose vaikai nesijaustų kaip pamokoje, pvz. kartu su mokytoju sėdėtų ne suoluose, o ratu – ant žemės, gertų arbatą, užkandžiautų atsineštais sausainiais, kartais žiūrėtų filmus apie bendraamžių gyvenimą ir jiems kylančius sunkumus, kartais pažaistų kokius nors smagius žaidimus ir tuo pačiu metu pasikalbėtų apie tai, kas jiems aktualu.

Kurdami jaukią ir draugišką klasę mes, suaugusieji, turime būti kartu su vaikais, veikti kartu su vaikais, keliauti kartu su vaikais... Tik būdami vaikų kolektyvo dalimi mes galime prisiliesti prie jų tarpusavio santykių ir padėti jiems bendrauti BE PATYČIŲ.

DALINKIMĖS SU VAIKAIS SAVO ŽINIOMIS APIE PATYČIAS

Bet kokio amžiaus vaikams svarbu apibrėžti, kokį elgesį laikome patyčiomis ir suteikti progą jiems patiems išsakyti, kaip jie supranta šį elgesį. Diskutuodami su vaikais apie patyčias pasidalinkite ta informacija, kurią patys žinote ar turite: patyčių apibrėžimu, jų formomis, turimais tyrimų rezultatais (miesto, mokyklos, šalies ar tarptautiniais). Jaunesnio mokyklinio amžiaus moksleiviams pakaktų tiesiog informacijos apie patyčias, jų formas ir vietas. Vyresnio amžiaus mokiniams patyčių reiškinį galima pristatyti ir plačiau, pavyzdžiui, pristatant žemiau pateiktus tarptautinio tyrimo rezultatus ir apie juos padiskutuoti – kiek tokie rezultatai atrodo atspindintys jūsų mokyklos/klasės situaciją, kodėl būtent mūsų šalies mokyklose patyčių yra tiek daug ir pan.

Kas yra patyčios?

Patyčios – tai agresyvus elgesys, kurio tikslas – įskaudinti, pažeminti kitą žmogų. Svarbiausios patyčių savybės:

- patyčios apima tyčinius veiksmus;
- šis elgesys yra pasikartojantis;
- patyčių situacijoje yra psichologinė ar fizinė jėgos persvara, t.y. patyčias patiriantis vaikas sunkiai gali apsiginti nuo skriaudėjų.

Nors daugiau kalbame apie šio reiškinio ypatumus vaikų ir paauglių tarpe, tačiau jis yra būdingas ne tik vaikams ir paaugliams – patyčios vyksta ir šeimoje, ir tarp suaugusiųjų darbe. Svarbu paminėti, kad kartais patyčios yra painiojamos su humoru – sakoma, kad vaikai taip tik juokauja. Tačiau esminis skirtumas nuo pajuokavimo yra tas, kad patyčių tikslas – įskaudinti, pažeminti kitą.

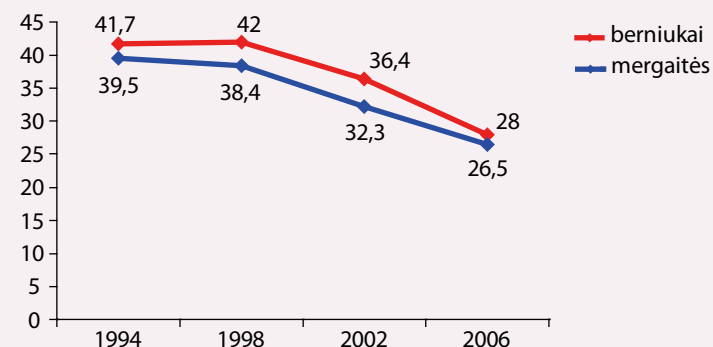
Vaikai gali pačiais įvairiausiais būdais vieni iš kitų tyčiotis, kabinėtis, skaudinti vienas kitą. Galima išskirti tokias priekabių rūšis:

- žodinės patyčios – kuomet vaikas yra skaudinamas, užgauliojamas žodžiu ir užrašais. Tai gali būti prasivardžiovimas, gąsdinimas, pašaipios replikos apie žmogaus kūną, religiją, tautybę, negalią, išvaizdą, „juokeliai“, užrašai apie vaiką,
- fizinės – tai užgauliojimas veiksmais: pargriovimas, įspyrimas ar spardymas, kumščiovimas, stumdymas, rankos užlaužimas, spjaudymas, daiktų gadinimas ir atiminėjimas, drabužių gadinimas, plaukų pešiojimas. Tai yra puikiai žinomas elgesys, kuris dažnai vadinamas žargonu, pavyzdžiui: „podnožkė“, „pijavkė“, „grūšia“, „diligėlė“.
- gestų – tai gąsdinantys judesiai ir gestai, ignoravimas, nebendravimas su vaiku, žvilgsnio slėpimas ir pan.
- elektroninės patyčios – įžeidinėjimai viešoje internetinėje erdvėje, žinučių siuntinėjimas, šmeižimas internete, apsimitimas kitu asmeniu internete, apgaulės būdu išgaunama asmeninė informacija ir paviešinama kitiems; smurtinių veiksmų filmavimas ir įkėlimas bei platinimas internete.

Patyčių paplitimas

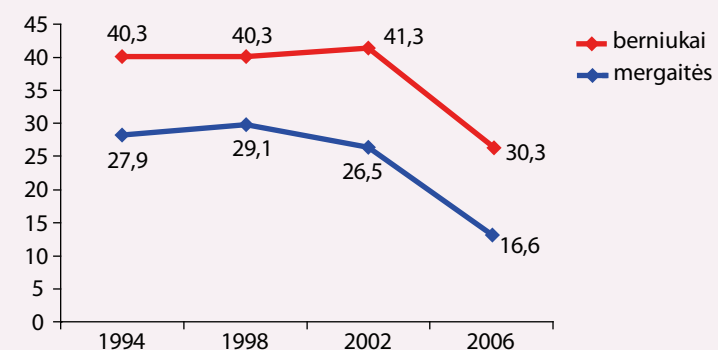
Kaip dažnos patyčios? Kaip dažnai vaikai patiria patyčias ir kaip dažnai tyčiojasi iš kitų? Pasaulinės sveikatos organizacija (PSO) kas ketverius metus atlieka tarptautinį moksleivių gyvenimo tyrimą (HBSC). Jame tyrinėjamas ir patyčių paplitimo klausimas. Vertinga tai, kad šiuo metu turime jau ne

vienerių metų tyrimo rezultatus, taigi galime kalbėti ne tik apie bendrą patyčių paplitimą, bet ir apie jo pokyčius pastaraisiais metais. Jei 1994 m. atliktame tyrime 41,7 proc. berniukų ir 39,5 proc. mergaičių teigė patiriantys patyčias, tai 2006 m. tokių vaikų buvo kiek mažiau – 28 proc. berniukų ir 26,5 proc. mergaičių (1 pav.):



1 pav. Patyčių patyrimo paplitimo pokytis 1994-2006 (%) (HBSC 2005/2006)¹

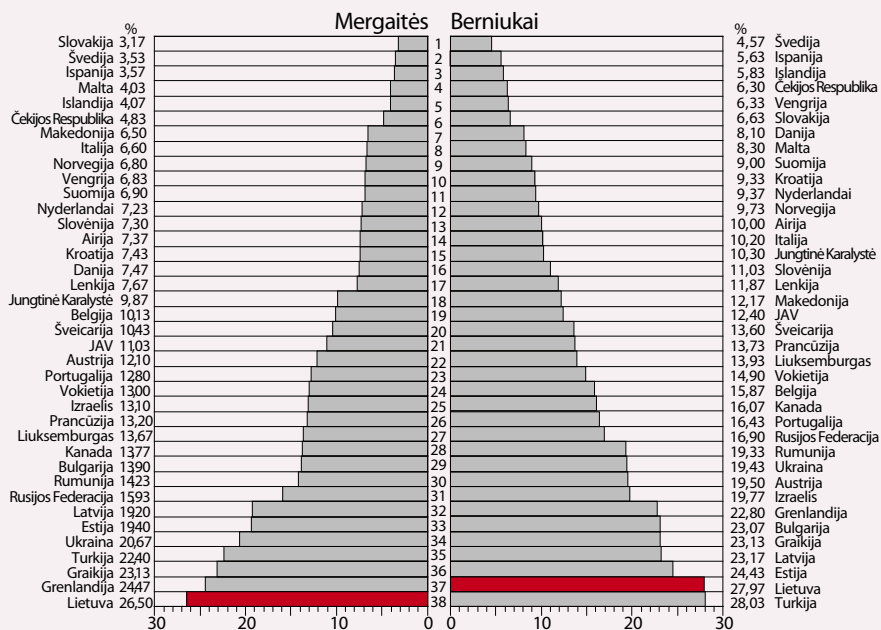
Panaši tendencija stebima ir tyčiojimosi iš kitų atveju. 1994 m. 40,3 proc. apklaustų berniukų ir 27,9 proc. mergaičių atsakė, kad ir patys tyčiojasi iš kitų vaikų. 2006 m. besityčiojančių iš kitų vaikų buvo 20,2 proc. berniukų ir 16,6 proc. mergaičių (2 pav.):



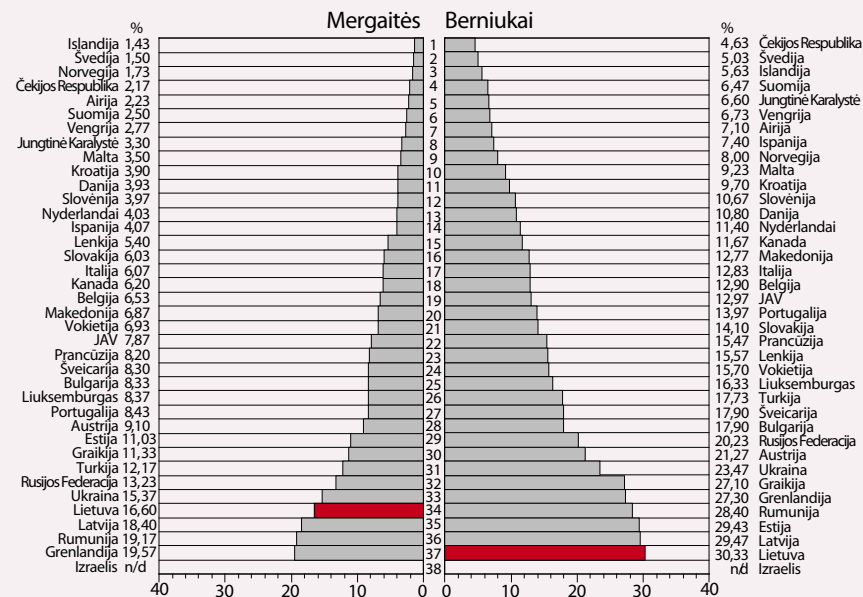
2 pav. Tyčiojimosi iš kitų paplitimo pokytis 1994-2006 (%) (HBSC 2005/2006) [29]

1 Zaborskis A., Vareikienė I. Patyčios Lietuvos mokyklose HBSC tyrimo duomenimis: Pokyčiai 1994 - 2006 ir tarptautinis palyginimas. Modernūs požiūriai į patyčių ir smurto prevenciją mokyklose. Tarptautinės konferencijos pranešimai. Vilnius: Multiplex. 2008.

Žiūrint į šiuos tyrimų rezultatus, atrodo, galime džiaugtis, kad patyčių vaikų tarpe mažėja. Visgi lyginant Lietuvos vaikų atsakymus su kitų šalių tyrimo rezultatais, matome, kad Lietuvoje tiek patiriančių patyčias, tiek besityčiojančių vaikų yra vienas didžiausių skaičių (3, 4 pav.):



3 pav. Patyrę patyčias mokiniai, HBSC – 2005/2006 (Zaborskis, Vareikienė, 2008)



4 pav. Tyčiojėsi iš kitų mokiniai, HBSC – 2005/2006 (Zaborskis, Vareikienė, 2008)

Patyčios vyksta tiek tarp berniukų, tiek tarp mergaičių. Kai kuriuose tyrimuose nustatoma, kad berniukai daugiau tyčiojasi iš bendraamžių ir patiria patyčias nei mergaitės. Kiti tyrinėtojai negauna ryškių skirtumų tarp berniukų ir mergaičių. Dažniausiai pastebimas skirtumas yra tas, kad berniukams dažniau yra būdingos fizinės, tiesioginės patyčių formos: stumdymas, mušimas ir pan., o mergaitės dažniau linkusios taikyti ir dažniau kenčia nuo netiesioginių ir verbalinių patyčių – apkalbinėjimo, ignoravimo.

Besityčiojantys iš kitų ir patiriantys patyčias vaikai nėra visiškai atskiros grupės – jos iš dalies persidengia – didelė dalis vaikų tiek patiria patyčias, tiek patys tyčiojasi iš kitų (5 pav.):



5 pav. Skirtingo įsitraukimo į patyčias vaikų grupės (R. Povilaitis, 2008)

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. „Piktos“ ir „pamokomos“ istorijos²

Moksleivių amžius: pradinės klasės.

Reikalingos priemonės: didelis popieriaus lapas; markeris

Pristatykite temą: „Kartais kiekvienas elgiamės netinkamai, darome klaidų ir dėl to susilaukiame pastabų, pamokymų, kurie mums padeda būti saugiems ir keisti netinkamą elgesį. Tokį elgesį, kai kiti stengiasi mums padėti mes vadiname „pamokomu“. Tačiau kartais mes gauname tokių pastabų ar pamokymų, kurie mus žemina, gąsdina, skaudina. Tokį kitų elgesį mes vadiname „piktu“. Aš perskaitysiu Jums keletą istorijų, o jūs man chorų pasakykite, koks elgesys ten aprašomas – piktas ar pamokantis“.

² Autorių leidimu užduotis yra paruošta remiantis V. Sruogos, B. Jakubkaitės knyga „Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus“ (2002)

Istorijų pavyzdžiai:

- kieme berniukai apstoję jaunesnę mergaitę, vadina ją kvaila, nevykėle ir gąsdina, kad užsiundys ant jos didelį, piktą šunį.
- Berniukas mėto akmenis į mažą katytę. Eidama pro šalį moteris pabara vaiką sakydama: „Kaip netinkamai tu elgiesi – tarytum būtum beširdis“.
- Linas yra lėtas berniukas. Jis nėra klasės pirmūnas, bet mokosi neblogai. Tačiau mokytojui nepatinka berniuko lėtumas. Jis nuolat šaukia ant Lino, vadina jį nevykėliu ir gąsdina, kad išsiųs jį į atsilikėlių mokyklą. Linas mokytojo labai bijo ir nebegali išspręsti net pačių paprasčiausių užduočių.
- Aistė parodė mokytojui savo rašinėlį. Mokytoja jame rado daug klaidų, todėl pasakė Aistei: „Rašydama rašinį buvai labai neatidi. Tau reikėtų daugiau dėmesio skirti namų darbams, jei nori toliau gauti gerus pažymius“.
- Per pertrauką Raimundas rado besimėtantį klasiokės Živilės sąsiuvinį ir norėdamas paįsytinti pradėjo piešti į jį visokius piešinėlius. Tai pamačiusi Živilės draugė Rasa sudrausmino Raimundą pasakydama: „Negražu neatsiklausus paįsytinti į svetimą sąsiuvinį. O tu taip norėtum?“
- Paulius labai nori susidraugauti su kiemo berniukais, tačiau jie pasakė, kad draugaus su Paulium tik tada, kai jis įrodys savo drąsą ir pavogs iš parduotuvės dėžutę saldainių. Paulius atsisakė vogti saldainius ir dabar kiemo vaikai vos tik jį pamatę šaukia „Bailys!“
- Rima sėdi ant palangės prie praviro lango. Jai tai labai patinka, nes jaučiasi esanti labai drąsi. Pro šalį einantis kaimynas sudraudžia Rimą jai pasakydamas: „Šitaip elgtis labai pavojinga ir neprotinga – tu gali iškristi pro langą ir užsimušti“.
- Laima labai stengiasi būti gera namuose, tačiau jos tėtis labai dažnai ant jos pyksta. O jei Laima netyčia numeta kokį nors daiktą – visada ją muša diržu...

Perskaitykite keletą istorijų, klausdami vaikų, kuriai grupei jie jas priskirtų. Galima vaikų klausti, kodėl jie vieną ar kitą istoriją priskyrė „piktai“ ar „pamokančiai“ grupei. Po to drauge su vaikais išsiaiškinkite, kuo skiriasi „piktos“ ir „pamokomos“ istorijos. Galima vaikų paprašyti sugalvoti savo istorijų.

Toliau aptarkite išgirstas istorijas. Klausimai aptarimui:

- kuo skiriasi „pikta“ istorija nuo „pamokomos“?

- kaip dar kitaip mes vadiname „piktą“ žmonių elgesį? [smurtu, prievarta, patyčiomis]

Užduoties pabaigoje apibendrinkite pasakydami, kad „Kiekvienas vaikas gali susidurti su įvairiu netinkamu kitų vaikų ar suaugusiųjų elgesiu. Mes su jumis daugiausiai kalbėsime apie tarp vaikų pasitaikančias patyčias.“ Dideliame lape, paprašydami ir vaikų įvardinti savo idėjas, surašykite įvairias elgesio formas, kurias mes vadiname „patyčiomis“.

Pastaba: Sudarytą patyčių formų sąrašą galima pakabinti klasės kabinete, kad jis galėtų būti naudojamas ir kitų pamokėlių metu bei primintų vaikams, ką jie kalbėjo apie šį reiškinį.

2. Kas yra patyčios?

Moksleivių amžius: nuo 5 klasės

Reikalingos priemonės: pieštukai ar flomasteriai; 2 dideli lapai; lipnūs lapeliai.

Pristatykite temą: „Beveik kiekvienas vaikas būdamas mokykloje susiduria su bendraamžių patyčiomis ar priekabėmis. Šiandien mes mėginsim suprasti, kokį elgesį galime vadinti patyčiomis“.

Užduotis vaikams: vieno didelio popieriaus lapo viduryje užrašomas žodis „PATYČIOS“. Lapas padedamas rato viduryje. Vaikams padalinama po vieną lipnų lapelį bei po rašiklį, pieštuką ar flomasterį. Vaikams pasakoma užduotis: „Patyčiomis galime vadinti labai įvairų elgesį. Užrašykite ant savo lapelio, kokį elgesį ar veiksmą Jūs pavadintumėt patyčiomis – ant vieno lapelio užrašykite po vieną veiksmą ar elgesio formą. Jei sugalvojate daugiau veiksmų, kuriuos galėtumėt pavadinti patyčiomis – pasiimkite tiek lapelių, kiek veiksmų sugalvojate. Užrašytus lapelius suklijuokite štai ant šio lapo, aplink užrašą „Patyčios“.

Kai visi vaikai atlieka užduotį ir suklijuoja visus lapelius, paprašoma, kad vienas vaikas – savanoris – garsiai visai grupei paskaitytų visus ant lapelių surašytus veiksmus. Ant kito didelio lapo surašomi visi veiksmai, kuriuos vaikai įvardino kaip patyčias. Mokytojas apibendrina visus išvardintus veiksmus. Jei vaikai parašė kažkokius veiksmus, kurie neįeina į patyčių

apibrėžimą – tai įvardinti ir paaiškinti, kodėl to veiksmo mes nevadiname patyčiomis. Į bendrą veiksmų būtiną įtraukti ir tuos veiksmus, kurių patys vaikai neįvardino. Labai naudinga, prieš įtraukiant į sąrašą kokį nors veiksmą, pačių vaikų paklausti, kaip jie mano, ar tokį elgesį mes vadintume patyčiomis, ar ne. Pavyzdžiui, kaip atskiros patyčių formos vaikai nepamini daiktų atiminėjimo. Tad galima klausti: „Kaip manote, o jei kitas vaikas iš Jūsų atima kokį nors daiktą, ar tai patyčios?“ Būtinai skatinti vaikų diskusijas.

Užbaigiant šią temą vaikams pasakyti patyčių apibrėžimą: „Patyčiomis mes vadiname įvairų elgesį, kuriuo vienas vaikas įskaudina ar pažemina kitą vaiką. Paprastai patyčios vyksta ne vieną kartą, o kartojasi. Pavyzdžiui, kai vienas vaikas pravardžiuoja kitą, jis tai daro ne vieną dieną, o dažnai“.

SUGRIAUKIME MITUS APIE PATYČIAS

Mitų apie patyčias tema labiau suprantama yra vyresnio mokyklinio amžiaus vaikams – patartina šią temą aptarti su vyresniais nei 5 klasės moksleiviais.

Visuomenės nuostatos apie patyčias

Kodėl patyčių tiek daug mūsų visuomenėje? Kodėl patyčių ir pažeminimo galima pastebėti daug ne tik vaikų, bet ir suaugusiųjų elgesyje? Ką žmonės galvoja apie patyčių pasekmes? Kai kurios nuostatos, kurios prieštarauja mokslininkų tyrimų rezultatams, vadinkime mitais. Pabandykime aptarti keletą tokių mitų ir pasiaiškinti kodėl toks požiūris yra klaidingas.

MITAS: Vaikai yra vaikai! Juk jie tik juokais užkabinėja vieni kitus.

REALYBĖ: Kartai patyčios yra painiojamos su humoru, pajuokavimu, tačiau tai yra skirtingi dalykai. Patyčias nuo humoro skiria tai, kad tas, iš kurio tyčiojamosi jaučiasi blogai ir juokinga gali būti tik tiems, kurie tyčiojasi ar patyčias stebintiems vaikams.

MITAS: Laikui bėgant vaikai išaugs ir tyčiojimasis liausis. Tyčiojimasis yra natūralus reiškinys vaikams bręstant. Todėl neverta kreipti ypatingo dėmesio į jį.

REALYBĖ: Tyčiojasi tiek vaikai, tiek suaugę, patyčios vyksta mokykloje, darbe, šeimoje. Netiesa yra tai, kad tyčiojimasis baigiasi pabaigus mokyklą. Patyčios

gali keisti savo formą ir suaugęs asmuo gali naudoti kitokias, subtilesnes patyčių formas. Kai kurie tyrinėtojai pastebi, kad tie, kurie yra aktyvūs skriaudėjai mokykliniame amžiuje, vėliau dažniau įsitraukia į nusikalstamą veiklą. Labai mažai tikėtina, kad patyčios gali liautis savaime - patyčias galima sumažinti tik įgyvendinant efektyvias patyčių prevencines programas.

MITAS: *Patyčių aukos privalo pačios apsiginti.*

REALYBĖ: Neretai yra galvojama, kad vaikas pats vienas turi susitvarkyti su patyčių problema. Galima sutikti vaikus, kurie iš tiesų „puikiai“ tvarkosi su bendraamžių patyčiomis, spręsdami jas fizine agresija, mušdamiesi ir kitaip kovodami su skriaudėjais. Tačiau toks sprendimo būdas neišsprendžia problemos. Nors neretai tėvai gali skatinti tokį vaikų gynimosi būdą, patardami vaikams „duoti atgal“, kuomet kas nors prie jų kabinėjasi. Patyčioms yra būdingas nelygiavertis jėgų santykis – patyčių situacijose neretai būna keletas skriaudėjų, besityčiojantys vaikai yra vyresni bei stipresni. Dėl to apsigynimas tampa sunkiai įmanomas. Todėl vaikams be išorinės pagalbos ir neagresyviais būdais, gali būti sudėtinga sustabdyti patyčias. Todėl mokytojų, tėvų vaidmuo yra ypatingai svarbus. Patyčių problemos sprendimui yra būtinas suaugusiųjų įsitraukimas – ir nereikia galvoti, kad suaugusiųjų įsikišimas gali pakenkti. Netinkamas įsikišimas gali pabloginti situaciją, tačiau jeigu suaugęs susėdęs kartu su vaiku bandytų ieškoti ir aptarti įvairias alternatyvas, palaikytų vaiką, tai tikrai būtų pagalba vaikui.

MITAS: *Tyčiojimasis paliečia tik nedidelį skaičių moksleivių.*

REALYBĖ: Šis teiginys gali būti teisingas Švedijoje. Bet jis yra visiškai neteisingas Lietuvoje. Iš tiesų, tyčiojimasis paliečia visus vaikus: vieni tyčiojasi iš kitų, kiti – patiria patyčias, treči – stebi tai, kas vyksta. Iš Pasaulinės sveikatos organizacijos HBSC tyrimo matyti, kad didelė dalis vaikų Lietuvoje patiria patyčias, taip pat didelė dalis vaikų tyčiojasi iš kitų, kiti vaikai – stebi situaciją iš šono. Kitaip tariant, visi vaikai dalyvauja patyčių situacijose: tik vieni aktyviai įsitraukia į patyčias, kiti stengiasi laikytis nuošaliai, o kai kurie – mėgina apginti skriaudžiamą vaiką.

MITAS: *Tyčiojimasis visada buvo ir bus mokyklose. Patyčių masto neįmanoma sumažinti.*

REALYBĖ: Tyčiojimasis nėra naujas elgesys. Iš taprtautinių tyrimų galime matyti, kad jų mastas yra labai skirtingas įvairiose šalyse. Tai suteikia

optimizmo, kad ir Lietuvoje galima pasiekti, kad patyčių ir pažeminimų būtų žymiai mažiau. Be jokios abejonės tai įmanoma pasiekti tikrai didelių pastangų dėka.

MITAS: *Kiekvienas vaikas privalo išmokti kovoti už save, todėl tam tikra dozė patyčių nekenkia, o tik padeda sutvirtėti, užsigrūdinti.*

REALYBĖ: Tikrai svarbu, kad vaikas mokėtų save apginti. Bet ar patyčios gali to išmokyti? Panašu, kad tai, ko vaikai tikrai išmoksta iš patyčių – tai bendravime naudoti agresiją. Agresyvų elgesį pastiprina ir suaugusiųjų pamokymai: „Duok atgal!“, „Pirmas nepradėk, bet jei lįs prie tavęs – tai duok taip, kad kitą kartą nelįstų“, ir pan. Tokiu būdu vaikai iš tiesų ginasi – pagrindiniu gynybos būdu tampa agresyvus elgesys. Tačiau galima mokinti vaikus neagresyviais būdais reaguoti į patyčias. Yra sukurta daug socialinių įgūdžių ugdymo programų, kurios mokina vaikus, kaip tvarkytis su savo emocijomis, kaip bendrauti su kitais vaikais, kaip spręsti kylančius konfliktus.

Patyčios nėra ta patirtis, kuri padeda vaikui sutvirtėti ir užsigrūdinti. Galima sakyti priešingai – tyrimai atskleidžia, kad patyčios gali palikti daug įvairių trumpalaikių ir ilgalaikių pasekmių vaiko elgesiui, emocinei būsenai, bendravimui.

Jeigu visuomenėje yra paplitęs šis mitas ir yra galvojama, kad vaikams yra sveika patirti patyčias, tuomet mažai tikėtina, kad bus imamasi kokių nors veiksmų patyčias sustabdyti. Šis mitas turi labai gilią šaknį mūsų visuomenėje. Sovietinė armija buvo vadinama „gyvenimo“, „vyriškumo“ mokykla. Joje patyčios buvo tapusios kasdienybe, o žiaurūs kankinimai, išbandymai, vyresnių pažeminimai jaunesniesiems buvo tapę tradicija. Ši patyčių kultūra turėjo ir specialų pavadinimą – „diedovščina“. Buvo manoma, kad jaunuoliams yra sveika turėti tokios patirties, po kurios jie tampa tvirtesni ir atsparesni kitoms gyvenimo negandoms.

MITAS: *Skųstis, kad iš tavęs tyčiojasi, yra kvaila ir vaikiška.*

REALYBĖ: Tai pakankamai dažna nuostata tiek tarp vaikų, tiek tarp suaugusių. Dažnai pasakojimas kitiems, kad tave skriaudžia, priimamas kaip silpnumo požymis, rodantis, jog nemoki pats spręsti sunkumų. Papasakoti apie stebimas muštynes, patyčias dažnai irgi laikoma nepriimtiniu elgesiu ir vadinama „skundimu“. Neretai skundimasis ar skundimas yra suvokiami kaip netinkamas, netgi smerktinas elgesys. Kartais, vaikai, kurie pasipasakojo apie tai, kad juos kažkas nuskriaudė ir vėliau dėl to nukentėjo, irgi mokosi, kad

geriau yra tylėti. Apie savo sunkumus vaikai vengia pasakoti ir dėl to, kad baiminasi, jog patyčios gali sustiprėti, bijo ūmių tėvų ar mokytojų reakcijų, kurios galui pabloginti situaciją. Jie gali galvoti, kad situacija ne pagerės, o tik pablogės.

Mažesni vaikai yra daugiau linkę pasakoti apie tai, kad juos kas nors skriaudžia, tačiau ilgainiui jie išmoksta to vengti. Pradinių klasių mokiniai dažnai ateina pas auklėtojus papasakoti, kad juos kažkas „pastūmė“, „atėmė pieštuką“, „pavadino kurmiu“ ar kitaip nuskriaudė. Labai svarbu reaguoti į visus tokius vaiko kreipimusis. Kartais tokios priežastys gali atrodyti mums kaip smulkmenos, tačiau svarbu suprasti, kad tai, kas smulkmena mums, gali būti labai rimtas įvykis vaikams. Tuo atveju, jeigu mes vadintume tokį elgesį smulkmenomis ar kitaip demonstruotume, kad dėl tokių „menkų“ dalykų nereikia kreiptis, mes mokintume vaikus, kad reikia patiems spręsti tokias situacijas. Todėl nevertėtų stebėtis, kuomet paauglys neįvardina savo skriaudėjų ar nebendraarbiauja su suaugusiais, mėginant išsiaiškinti tarp paauglių įvykusias muštynes, nes jis jau yra išmokęs, kad tokiose situacijose reikia tylėti. Neretai suaugę ir patys vaikui pasako „Nesiskųsk!“, „Tvarkykis pats“, „Kiek gali skųstis?“.

Ši nuostata neleidžia vaikams pasakyti apie patiriamas patyčias, o suaugusiems – sužinoti, kas vyksta tarp vaikų. Siekiant sumažinti patyčių mastą yra būtina šią nuostatą keisti. Galbūt vertėtų atsisakyti ir paties „skundimo“ termino, mat pakeisti šios sąvokos neigiamą prasmę gali būti sudėtinga. Galima būtų pradėti diegti naują nuostatą: kreiptis pagalbos, papasakoti, kad tave skriaudžia yra labai gerai – tokiu elgesiu vaikas rūpinasi savimi, savo saugumu.

Taip pat svarbu yra diegti nuostatą, kad papasakodami suaugusiems apie stebimas patyčias vaikai elgiasi teisingai, nes toks elgesys rodo rūpinimąsi savo bendraamžiais, saugumu savo klasėje ir mokykloje. Šią nuostatą pradėti keisti reikėtų nuo suaugusiųjų – tikėtina, kad tuomet ir vaikai pradės galvoti kitaip. Keičiant šią nuostatą galima sukurti atmosferą, kur vaikai gali drąsiai kreiptis pagalbos, nebijo informuoti suaugusiųjų apie vykstantį smurtą. Tai yra labai svarbi sąlyga, mažinant patyčių mastą.

MITAS: Patyčių aukoms reikia padėti, o skriaudėjus reikia griežtai bausti.

REALYBĖ: ši nuostata yra labai dažna ne tik patyčių, bet ir kitokio netinkamo vaikų elgesio atvejais. Tradiciškai yra manoma, kad smurtinį elgesį galima

įveikti tinkamai baudžiant skriaudėjus. Ši itin paplitusi nuostata yra labai klaidinga. Galima sakyti, kad pagalbos skriaudėjui reikia net daugiau ir reikėtų jį mokinti neagresyvaus elgesio. Būtų naivu tikėtis, kad išbarus ar nubaudus besityčiojančią vaiką jis pradėtų su bendraamžiais bendrauti draugiškai.

James Gilligan teigia, kad „žmonija pastaruosius 4 tūkstantmečius bando sustabdyti smurtą ar bent jau sumažinti jo mastą ir intensyvumą, priklijavus jam „blogio“ ir „nusikaltimo“ etiketes, uždraudus žmonėms dalyvauti jame ir naudoti jį, arba prieš šio draudimo pažeidėjus naudojant dar didesnę smurtą, mūsų vadinamą „bausme“ ar „teisingumu“. Šį požiūrį autorius pavadino tradiciniu teisės ir moralės požiūriu, kuris, jo nuomone, ne tiek sumažino smurto mastą, kiek smurtas ir agresija paplito tiek, kad XX a. tapo kruviniausiu amžiumi žmonijos istorijoje.

MITAS: Fizinis smurtas yra skaudesnis nei žodinės patyčios. Žodis – ne kumštis, juo mėlynių nepaliksi ir žmogaus neužmuši.

REALYBĖ: Dažnai fizinis veiksmas yra suvokiamas kaip rimtesnis – toks, į kurį jau reikėtų reaguoti. Labai tikėtina, kad mokytojas klasėje reaguos greičiau į smūgį kumščiu, nei į garsiai ištartą pravardę ar į kitokį žodinį vaiko pažeminimą. Suaugę dažnai yra linkę nuvertinti verbalinio įžeidinėjimo sukeltą poveikį: „Nekreipk dėmesio, juk tai tik žodžiai“. Tačiau labai sunku vertinti, kas skaudžiau – smūgis kumščiu ar dažnai girdimos patyčios. Neretai žodinės patyčios įsimenamos ilgam ir suaugę žmonės puikiai atsimena mokykloje turėtas pravardes ir patirtus pažeminimus. Skirtumas tarp fizinio veiksmo ir žodžių yra tas, kad fizinio sužeidimo metu skaudamą vietą yra nesunku rasti ir galima tą skausmą numalšinti įvairiomis priemonėmis. Tuo tarpu žodinių patyčių sukeltą skausmą neįmanoma apčiuopti ir sunkiau jį numalšinti.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. Mitų klausimynas

Moksleivių amžius: nuo 6 klasės

Reikalingos priemonės: mitų klausimynas (UL-00); rašikliai

Duokite vaikams individualiai užpildyti mitų klausimyną.

Kaip manai, teisingi ar klaidingi yra šie teiginiai:

1. Pasakyti suaugusiems apie tai, kad iš tavęs tyčiojasi yra blogai.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
2. Reikia būtinai pasakyti suaugusiems apie tai, kad tyčiojamasi iš kito vaiko.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
3. Patyčios visada buvo ir bus – jų niekaip neįmanoma sustabdyti.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
4. Visi vaikai tyčiojasi vieni iš kitų – tai yra visai normalus elgesys.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
5. Vaikai, patiriantys patyčias privalo patys apsiginti ir išspręsti patyčių situacijas.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
6. Patyčios gali padėti vaikams sustiprėti, tapti labiau užsigrūdinusiems.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
7. Mušimas yra skaudesnis nei šaipymasis žodžiais. Juk nuo mušimo lieka mėlynės – o žodžiais mėlynių nepaliksi ir žmogaus neužmuši.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>

Kai vaikai užpildo klausimyną, pateikite trumpą teorinę medžiagą apie kiekvieną teiginį.

2. Diskusija apie mitus

Moksleivių amžius: nuo 6 klasės

Tai alternatyva pirmai užduočiai. Pateikite vaikams keletą teiginių apie patyčias ir paprašykite, kad tie, kurie sutinka su teiginiu atsistotų vienoje

klasės pusėje, o tie, kurie nesutinka – kitoje. Toliau inicijuokite trumpą diskusiją – paprašykite trumpai įvardinti argumentus tų, kurie sutinka ir tų, kurie nesutinka ir pateikite savo argumentus pateiktam teiginiui. Neprivalote surasti su visais moksleiviais vieną tiesą, svarbu, kad diskusija būtų argumentuota.

Galimi teiginiai:

- Pasakyti suaugusiems apie tai, kad iš tavęs tyčiojasi yra blogai.
- Reikia būtinai pasakyti suaugusiems apie tai, kad tyčiojamasi iš kito vaiko.
- Patyčios visada buvo ir bus – jų niekaip neįmanoma sustabdyti.
- Visi vaikai tyčiojasi vieni iš kitų – tai yra visai normalus elgesys.
- Vaikai, patiriantys patyčias privalo patys apsiginti ir išspręsti patyčių situacijas.
- Patyčios gali padėti vaikams sustiprėti, tapti labiau užsigrūdinusiems.
- Mušimas yra skaudesnis nei šaipymasis žodžiais. Juk nuo mušimo lieka mėlynės – o žodžiais mėlynių nepaliksi ir žmogaus neužmuši.
- Patyčias lengviausiai galima sustabdyti “duodant atgal”
- Kai kurie vaikai patys prisiprašo, kad iš jų tyčiotųsi. Tai jų pačių kaltė.

KALBĖKIME SU VAIKAIS APIE PATYČIŲ PRIEŽASTIS

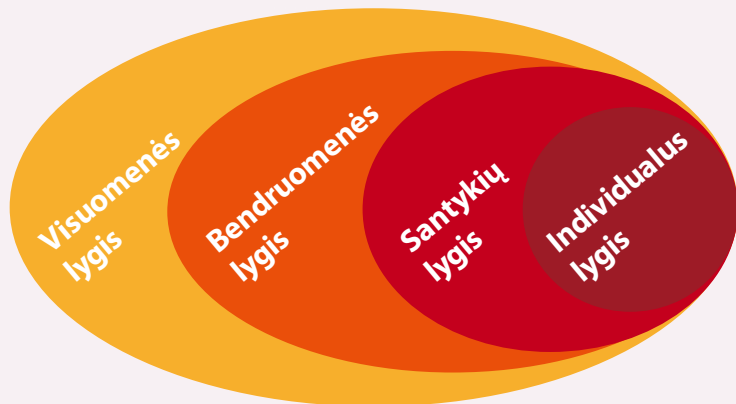
Kodėl patyčios vyksta? Kodėl vieni vaikai tampa patyčių taikiniais, o kiti – skriaudėjais? Kodėl kai kurie vaikai niekuomet netampa patyčių taikiniais? Kalbant apie patyčias tokių „kodėl“ gali kilti daugybė. Šiame skyriuje trumpai pristatysime patyčių priežasčių temą – iš kur šis elgesys kyla ir kaip nutiko, kad jis tapo toks paplitęs. Kalbant apie patyčių priežastis su jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikais, galima tiesiog padiskutuoti, pasvarstyti, kas skatina vaikus tyčiotis iš kitų. Vyresniųjų klasių mokiniams galite pateikti ir kiek platesnius, gilesnius klausimus, pvz. kaip jūs manote, kodėl patyčios Lietuvoje yra labai paplitęs elgesys? Nuo ko tai priklauso?

Patyčių priežastys: ekologinis modelis

Yra įvairių psichologinių teorijų, aiškinančių, kaip kyla smurtas bei agresyvus elgesys individualiame lygyje. Žymiai sunkiau atsakyti į klausimą, kodėl yra

labai daug smurto visuomenėje, kodėl vienoje valstybėje yra žymiai daugiau smurto nei kitoje.

Mėgindami geriau suprasti patyčių reiškinį ir jo priežastis, remsimės ekologiniu modeliu (6 pav.).



6 pav. Ekologinis modelis (Swearer ir Doll, 2001)

Šio modelio pagrindinė idėja – žmogų ir jo elgesį turime vertinti ne individualiai ir izoliuotai nuo jo aplinkos, o jį patį ir aplinką, kurioje jis gyvena, vertinti kaip visumą, kurios visi elementai glaudžiai sąveikauja ir veikia vienas kitą. Tai reiškia, kad vaiko netinkamas ir agresyvus elgesys priklauso ne tik nuo jo individualių savybių, bet ir nuo šeimos veiksmų, santykių su bendraamžiais, mokytojų ir mokyklos veiksmų bei visuomenėje egzistuojančių kultūrinių vertybių.

Trumpai pakomentuosime, kokie veiksniai gali prisidėti prie patyčių reiškinio atsiradimo ir paplitimo kiekviename lygmenyje. **Individualiam lygiui** priklauso veiksniai, didinantys tikimybę vaikui tapti skriaudėju ar skriaudžiamu. Pavyzdžiui yra pastebėta, kad vaikai patiriantys patyčias yra jautresni, nei kiti bendraamžiai, jiems būdinga žema savivertė, jie dažnai nepalankiai žiūri į smurtą. Tuo tarpu skriaudėjai neretai yra populiarūs mokiniai, kuriems būdinga empatijos stoka, aukštesnė nei vidutinė savivertė, noras dominuoti ir palankus požiūris į smurtinį elgesį. Yra išskiriama ir dar viena grupė vaikų – tai skriaudėjai-aukos. Tai vaikai, kurie savo elgesiu gali provokuoti patyčias, jie duoda atgal, kai patys yra išprovokuoti, sunkiai valdo emocijas, turi sunkumų suprasti bendraamžių siunčiamus socialinius

signalus. Šias charakteristikas vertinti vienareikšmiškai kaip priežastis būtų neadekvatu – juk vaikų, patiriančių patyčias žema savivertė ar jautrumas gali būti ne tiek patyčių priežastis, kiek pasekmė.

Antrame – **santykių lygyje** – yra aiškinamasi, kaip artimi socialiniai santykiai šeimoje, su bendraamžiais didina tyčiojimosi ar patyčių patyrimo riziką. Prof. Dan Olweus³ išskiria šiuos šeimos rizikos faktorius:

- Šeimoms būdingas didelis konfliktiškumas ir agresyvus elgesys tarp šeimos narių.
- Tėvai demonstruoja agresyvų elgesį savo kasdieniame gyvenime.
- Nėra aiškių taisyklių apie priimtina ir nepriimtina elgesį šeimoje.
- Emocinės paramos ir priežiūros trūkumas iš tėvų pusės.
- Šilumos santykiuose su tėvais trūkumas, agresijos šeimoje toleravimas ir jėgos panaudojimas.

O kokie santykių su bendraamžiais aspektai gali prisidėti prie patyčių paplitimo? Patyčios dažniausiai vyksta vaikų grupėje – klasėje, taigi šis elgesys priklauso nuo tam tikrų grupės veikimo mechanizmų, pvz.:

- socialinis užkratas – vaikai, stebėdami tam tikrą elgesį, juo „užsikrėčia“, t.y. išmoksta. „Užkratas“ tuo stipresnis, kuo palankiau stebimas elgesys yra vertinamas. Jei vaikai mato, kad patyčios padeda pasiekti tam tikrą statusą grupėje, garantuoja kitų grupės narių pagarbą – tikėtina, kad jie labiau bus linkę patys tyčiotis iš kitų. Socialinis užkratas labiausiai veikia tuos mokinius, kurie yra nepasitikintys savimi, kurių bendraamžiai savaime negerbia ir kurie norėtų įsitvirtinti.
- vidinių kliūčių slopinimas – stebint, kaip agresyviai besielgdami vaikai yra „apdovanojami“ už tokį elgesį (dėmesys, pagarba ir pan.), dažnai ima slopti paties stebėtojo vidinės kliūtys (draudimai, kontrolė) elgtis agresyviai.
- atsakomybės difuzija – sumažėjęs asmeninės atsakomybės jausmas. Kuo didesnėje grupėje patyčios vyksta, tuo labiau atskiri grupės nariai yra linkę atsakomybę už jas priskirti kitiems. Neretai vaikai jaučia, kad turėtų sustabdyti patyčias ar kaip nors jį sureaguoti, tačiau nesiima veiksmų, nes galvoja „kodėl aš? Juk yra dar 10 kitų vaikų, gal kažkas kitas patyčias sustabdys“.

3 Olweus D. Patyčios mokykloje: ką žinome ir ką galime padaryti. Vilnius, 2008

Trečiajame – **bendruomenės lygyje** analizuojama kaip bendruomeninė aplinka – mokykla, kaimynystė, tėvų darbovietė, bažnyčia – daro įtaką patyčioms. Pvz. mokyklos veiksniai skatinantys patyčias gali būti tokie:

- Tyčiojimosi elgesio modelio demonstravimas.
- Elgesio ignoravimas (jeigu nereaguojama į tyčiojimąsi arba jam pritariama, formuojasi nuostata, kad tai tinkamas elgesys).

Tuo tarpu mokyklos veiksniai, stabdantys patyčias gali būti tokie:

- Patyčių problemos pripažinimas.
- Mokyklos politika prieš smurtą.
- Patyčias stabdantis mokytojų elgesys: pastebi, stabdo, mokyklos darbuotojai patys nesityčioja.

Visuomenės lygyje aiškinamasi, kaip visuomenėje yra sukuriama palanki smurtui aplinka. Pvz. aukšti įvairaus smurtinio suaugusiųjų elgesio rodikliai, fizinių bausmių šeimose taikymas, tolerancijos stoka, trūkumas informacijos apie agresyvų elgesį ir jo stabdymo būdus, neefektyvi pagalbos sistema nuo patyčių ir smurto nukentėjusiems žmonėms, įvairios visuomenės informavimo priemonės prisideda prie to, kad smurtinis elgesys turi palankią terpę.

Taigi norėdami suvokti patyčių reiškinių, turime į jį pažvelgti visame kontekste, kuriame jis išsilyja. Akivaizdu, kad patyčios – tai ne vaikų, bet visos visuomenės problema.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. Kodėl vaikai tyčiojasi?

Moksleivių amžius: nuo 5 klasės

Paprašykite moksleivių atsakymų tokiu klausimu: kodėl vaikai tyčiojasi? Ko jie siekia tokiu elgesiu? Vaikų išsakytas idėjas surašykite lentoje. Papildykite moksleivių išsakytas mintis tokiomis vaikų citatomis iš diskusijų forumo www.vaikulinija.lt:

Vaikai tyčiojasi, nes...

- „...nori pavaidinti prieš kitus.“

- „Kurie tyčiojasi ir patys silpni, todėl ieško silpnesnių, kad galėtų iš jų pasityčioti, pavaidinti, kad jie yra KIETI nors taip nėra.“
- „Vaikai tyčiojasi iš kitų, nes nori pasirodyti kieti prieš kitus... arba tiesiog turi tik kompleksų ir kad juos paslėptų, susiranda silpnesnį ir jį puola... jis tada jaučiasi geresnis ir stipresnis...“
- „Manau tyčiojasi tie, kurie mano esą patys geriausi ir kiečiausi... bet jie labai klysta.... Būkime geresni ir supratingesni.... nebūkime tokie žiaurūs, kokie esam...“
- „Manau kad jiems trūksta dėmesio, tiesiog pasityčiodami iš silpnesnio jie gauna iš aplinkinių dėmesio...“
- „aš manau, kad jie taip elgiasi todėl, kad nori pasirodyti protingesni, bet taip nėra. Jie kaip tik parodo savo silpnumą, nes nemoka bendrauti su kitais“

Dažniausias vaikų įvardinamas priežastis galima suskirstyti taip:

- Patyčios padeda jaustis stipresniu, galingesniu;
- Patyčiomis mėginama atsilyginti už tai, kad pats kažkada patyrei patyčias;
- Patyčiomis bandoma pasijusti geriau.

Padiskutuokite su vaikais (arba duokite užduotį raštu), kaip galima kitais būdais jaustis stipriu ir vertingu vaikų kolektyve.

2. Kuo pakeisti patyčias?

Moksleivių amžius: nuo 8 klasės

Vaikai padalinami į grupes po 4-5 žmones. Jiems padalinami lapai ir flomasteriai ar markeriai. Užduotis: padalinti lapą per pusę ir kairėje lapo pusėje surašyti priežastis, kodėl vaikai tyčiojasi vieni iš kitų, ko jie siekia tyčiodamiesi iš kito (tikėtini atsakymai: nori būti kietesni, jaučiasi silpni ir nori būti stipresni ir t.t.). Kai vaikai surašo idėjas, grupės apsikeičia lapais ir kitoje lapo pusėje (toje, kur nieko neparašyta) turi surašyti, kokiais kitais būdais galima pasiekti lape surašytų tikslų (t.y., jei yra parašyta, kad vaikai tyčiojasi, nes nori būti „kieti“, mokiniai turi parašyti, o kokie yra kiti, konstruktyvūs būdai pasirodyti „kietu“).

Atlikus užduotį, grupelės pristato visai klasei, ką jos surašė. Išklausus visų grupių aptarti patyčių priežastis, apibendrinant tai, ką parašė vaikai, o taip pat įvardinant, kad yra ir kiti, konstruktyvūs būdai pasiekti tų pačių tikslų, kurių siekiama tyčiojantis iš kito.

9-10 klasių mokiniams galima trumpai pristatyti ir visuomenines priežastis, kurios prisideda prie tokio patyčių masto.

PADĖKIME VAIKAMS SUPRASTI, KAD VISI VAIDINA TAM TIKRĄ VAIDMENĮ PATYČIŲ SITUACIJOSE

Sprendžiant patyčių situacijas neretai vadovujamasi klaidinga nuostata, kad patyčios yra dviejų vaikų reikalas – taikinio ir skriaudėjo. Atrodytų, kad tereikia surasti, kas nukentėjęs ir kas kaltininkas ir patyčių problema jau išspręsta. Iš tiesų patyčių situacijoje beveik visuomet yra daugiau nei du dalyviai ir yra svarbu, kad visi vaikai, vienaip ar kitaip dalyvaujantys patyčiose ar stebintys jas, suprastų savo vaidmenį ir kaip jie tą vaidmenį gali keisti. Juk tai, ar patyčios vyks toliau priklauso ne tik nuo vaiko-taikinio ar vaiko skriaudėjo. Vaikai stebintys patyčias taip pat gali keisti patyčių situaciją, padėti vaikui, kenčiančiam patyčias ar sustabdyti ją, kuris tyčiojasi. Pateikite vaikams informaciją apie vaikų vaidmenis patyčių situacijose, padiskutuokite su jais, kaip galima keisti savo vaidmenį bei kodėl kartais yra taip sunku tai padaryti.

Vaikų vaidmenys patyčių situacijose

Patyčių situacijoje vaikai gali būti skirtinguose vaidmenyse. Pirmasis mokinių vaidmenų schemą sudarė norvegų tyrinėtojas prof. Dan Olweus:

Auka – vaikas, kuris patiria kitų vaikų patyčias.

Skriaudėjas – vaikas, kuris pradeda, inicijuoja patyčias, stengiasi įtraukti kitus vaikus.

Aktyvus šalininkas – vaikas, kuris palaiko patyčias, kuris prisijungia prie skriaudėjo, tačiau yra nelinkęs inicijuoti patyčių.

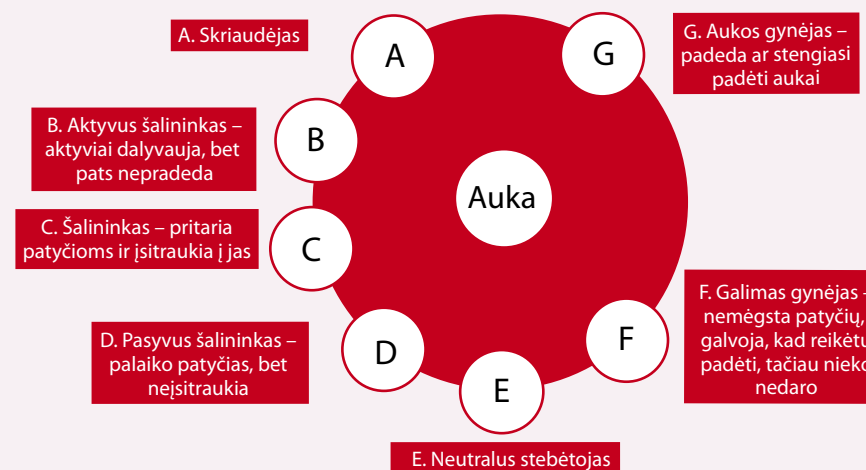
Šalininkas – palaiko tyčiojimąsi, pritaria jam ir jame dalyvauja (tačiau ne taip aktyviai, kaip skriaudėjas ar šalininkas).

Pasyvus šalininkas – pritaria patyčioms, tačiau aktyviai neįsitraukia.

Neutralus stebėtojas – tikrai stebi, kas vyksta. Stengiasi išlikti nuošalyje ir jeigu jo asmeniškai tai neliečia, stengiasi niekaip neįsivelti.

Galimas gynėjas – nepritariantis patyčioms vaikas, kuris norėtų padėti aukai, bet nieko nedaro, greičiausiai bijodamas pats tapti patyčių objektu.

Aukos gynėjas – vaikas, kuriam nepatinka patyčios ir kuris stengiasi padėti aukai apsiginti arba bando sustabdyti patį priekabiavimą. Tai irgi neretai yra lyderis, kuris gali išdrįsti pasipriešinti skriaudėjams.



7 pav. Vaikų vaidmenys patyčių situacijoje⁴

Šie vaidmenys nėra fiksuoti – jie gali keistis. Vaikas vienoje situacijoje buvęs skriaudėju, kitoje gali tapti šalininku, o kartais ir auka. Ir auka gali tapti skriaudėju ar užimti kitą vaidmenį. Kartais į priekabiavimų vaidmenį gali įsitraukti tie moksleiviai, kuriems nepatinka patyčios, tačiau jie patys bijo tapti patyčių aukomis ir tikisi, kad tyčiodamiesi iš kitų patys išvengs kitų priekabių. Kiti vaikai galvoja, kad nesikišdami ir stengdamiesi nematyti patyčių, išvengs jų prieš save.

4 Olweus D. Bullying at school. Oxford: Blackwell, 1993

Aktyvus nedalyvavimas patyčių situacijose ir stengimasis likti nuošalyje taip pat yra tam tikras dalyvavimas patyčiose. Neutralumas gali padėti išvengti patyčių konkrečiam vaikui, tačiau bendra mokyklos atmosfera ir saugumas nuo to nukenčia. Jeigu yra daug vaikų, kurie stengiasi išlikti neutraliais, tuomet yra palankios sąlygos vykti patyčioms. Patyčios gali mažėti tik tuomet, kuomet yra galinčių, norinčių ir drįstančių jas sustabdyti.

Kaip matome, patyčių situacijoje yra daugiau nei 2 dalyviai: ne tik skriaudėjas ir aukas, bet ir stebėtojai, žiūrovų auditorija. Stebėtojai padaro patyčių situaciją skaudesnę aukai, nes jo pažeminimą mato ir kiti vaikai. Skriaudėjui taip pat svarbi ši "žiūrovų auditorija", nes prieš ją jis demonstruoja savo jėgą bei įtvirtina savo išskirtinį statusą. Vadinti kitą vaiką "žąsinu" esant tik skriaudėjui ir aukai gali būti ne taip įdomu skriaudėjui ir ne taip skaudu skriaudžiamam vaikui, lyginant su tokia pačia situacija, vykstančia klasėje, kuomet vaikas pažeminamas visų klasiokų akivaizdoje. Esant kai kurioms patyčių formoms viešumas yra nereikalingas – pavyzdžiui, reketavimo situacijoje yra vengiama žiūrovų ir siekiama kuo didesnio slaptumo.

Kadangi šie vaidmenys nėra statiški, suaugusieji gali padėti vaikams pakeisti savo vaidmenis. Jeigu suaugusiųjų pastangomis priekabiautojas bent kartais susilaikytų ir taptų šalininku, o šalininkas – neutraliu stebėtoju – patyčių jau būtų šiek tiek mažiau. Taip pat jeigu skatintume neutralius stebėtojus tapti galimais gynėjais, o tie, kurie neišdrįsdavo apginti aukos, tampa drąsesni ir gali užstoti auką – galime tikėtis retesnių patyčių.

Dideliu pasiekimu galėtume laikyti tokį statusų perstruktūravimą, kuomet didėja skaičius vaidmenų nepritariančių patyčioms ir palaikančių skriaudžiamą vaiką bei mažėja patyčias palaikančių vaidmenų.

Rekomendacijos, kaip galima skatinti stebėtojus padėti mažinti patyčias

- Mokytojai galėtų kreiptis pagalbos į klasės lyderius, kurie imtųsi aktyvaus vaidmens stabdant patyčias. Efektyvus būdas sumažinti patyčias – mokyti tokius lyderius, kaip jie galėtų įsikišti į patyčių situaciją ir palaikyti auką. Mokiniai turi suprasti, kad patyčios daro didelę įtaką visai mokyklai ir kad kiekvienas yra atsakingas už tai, kad jos būtų sustabdytos. Įsitraukdami į situaciją, jie galėtų aiškiai

priminti, kokios klasėje galioja taisyklės dėl tyčiojimosi ir liepti tučtuojau liautis.

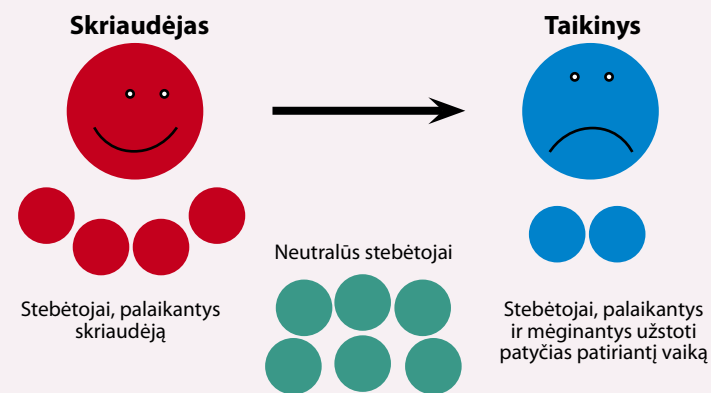
- Jei stebėtojas bijo pasipriešinti skriaudėjui, tai apie patyčias jis turėtų pranešti suaugusiems kaip tik įmanoma greičiau.
- Jei vyksta netiesioginės patyčios, tai stebėtojas turėtų atsisakyti jose nedalyvauti. Jei įmanoma, stebėtojas turi įvardinti skriaudėjui, kad jis tyčiojasi. Jei patyčios tęsiasi, tai reikėtų pranešti mokytojui.
- Paaiškinti, kad stebėtojai yra atsakingi už savo veiksmus patyčių situacijoje. Stebėtojai turi žinoti apie neigiamas pasekmes, jei jie nuspręš įsitraukti į patyčias. Reikia priminti stebėtojams, kad jie neturi tapti skriaudėjais.
- Skatinti bendravimą tarp stebėtojų ir potencialių aukų. Jei vaikas turi draugiškus santykius su skriaudžiamu vaiku, tai patyčių situacijoje jis bus labiau linkęs ginti jį.

Užduočių vaikams pavyzdžiai

1. Vaidmenų schema vaikams.

Mokslievių amžius: iki 6 klasės

Aiškindami vaikų vaidmenų patyčių situacijoje temą jaunesnio amžiaus vaikams galite pateikti supaprastintą vaidmenų schemą:



Pristatydami vaidmenis atkreipkite vaikų dėmesį, kad dažniausiai didžioji dalis vaikų stengiasi būti neutralūs, kiek mažesnė dalis – prisideda prie patyčių, o vaiką-taikinį palaikančių vaikų būna itin mažai. Galite padiskutuoti su vaikais, kodėl daugiau vaikų pasirenka palaikyti skriaudėją, o užstoti vaiką-taikinį atrodo sunku.

2. Kieno koks vaidmuo?

Moksleivių amžius: iki 7 klasės

Reikalingos priemonės: užduoties lapai (UL-01)

Užduotis gali būti atliekama individualiai, poromis ar mažomis grupelėmis. Instrukcija vaikams: perskaityk žemiau aprašytą situaciją ir pagalvok, kuris iš istorijos veikėjų užima kokį vaidmenį.

11-metė Austėja mokosi 5a klasėje. Ji turi keletą draugų, bet artimiausiai bendrauja su Milda – su ja ir sėdi per visas pamokas. Šiandien Austėjai klasėje nutiko labai nemalonius dalykus. Per ilgąją pertrauką, prieš pat prasidedant pamokai, į klasę įvirtęs Rokas pačiuo Austėjos kuprinę ir pradėjo ją erzinti: „Jei pasieksi – atiduosiu! Jei nepasieksi – aš tavo kuprinę iškraustysiu ir pasižiūrėsiu, ką tu ten nešiojiesi“. Austėja nenorėjo, kad Rokas įstų į jos daiktus, tad visais būdais stengėsi pasiimti iš Roko kuprinę. Iš pradžių gražiai prašė atiduoti, paskui pradėjo Roką gaudyti, stengdamasi pasiekti savo daiktus. Tačiau Rokas nė nesiruošė atiduoti kuprinės. Iš pradžių jis tik mėgino išsisukti nuo Austėjos ir neatiduoti jos daiktų, o vėliau pradėjo mėtyti kuprinę kitiems vaikams: metė Linui, kuris pagavęs kuprinę paerzino Austėją ir toliau ją perdavė Gretai, ši metė kuprinę vėl Rokui, o Rokas – Sandrai. Dar klasėje buvę trys klasiokai – Lilija, Monika ir Saulius – prie kuprinės mėtymo neprisidėjo, tačiau ir Austėjai nepadėjo. Taip vaikai mėtė Austėjos kuprinę, kol į klasę sugrįžusi Austėjos draugė Milda nepagavo kuprinės ir neatidavė jos Austėjai.

Pamėgink surašyti, kas kokį vaidmenį atliko šioje situacijoje:

Milda -
Lilija -
Austėja -
Rokas -
Saulius -
Linas -

Greta -

Sandra -

Monika –

(teisingas atsakymas: Milda – gynėja; Lilija, Saulius, Monika – neutralūs stebėtojai; Austėja – patyčių taikiny; Rokas – skriaudėjas, Greta ir Sandra – skriaudėjo šalininkės)

3. Suvaidink kitokią pabaigą!

Moksleivių amžius: iki 7 klasės

Reikalingos priemonės: lapai su užrašyta patyčių situacija

Vaikai padalinami į grupes po 9. Jiems pateikiama ta pati situacija, kaip ir užduotyje Nr. 2. Instrukcija moksleiviams: „*Perskaityk duotą patyčių situaciją sugalvokite, kaip kitaip gali pasibaigti ši situacija – kaip kitaip gali elgtis vaikai, dalyvaujantys patyčiose. Situaciją su jūsų sugalvota pabaiga reikės suvaidinti kitiems klasės vaikams.*“

4. Diskusija apie vaikų vaidmenis.

Moksleivių amžius: nuo 8 klasės

Vaikų grupėje iškelkite tokius klausimus:

- Kiek patyčių situacijoje paprastai dalyvauja vaikų? (Jei vaikams sunku atsakyti į tokį abstraktų klausimą, galima įvardinti kokią nors konkrečią situaciją, pvz. Žilvinas pertraukos metu koridoriuje pavardžiuoja Austėją. Kiek konkrečiai šioje situacijoje yra dalyvių?)
- Kaip manote, koks vaidmuo ir atsakomybė tenka tiems moksleiviams, kurie tiesiog stebi patyčias ir aktyviai nesityčioja?

Projektoriaus pagalba pateikite vaidmenų schemą arba tiesiog nupieškite vaidmenų schemą lentoje. Svarbu akcentuoti, kad kiekvienas – netgi tas, kuris jaučiasi neutralus stebėtojas – yra patyčių situacijos dalyvis. Galite padiskutuoti su vaikais:

- Kiek dažnai mokiniai drįsta tapti gynėjais?
- Kodėl yra sudėtinga/sunku užstoti patyčias patiriantį vaiką?
- Kaip galima paskatinti stebėtojus būti aktyvesniais ir apginti tą, kuris kenčia?

5. Draugiškas elgesys, kai kas nors patiria patyčias ⁵

Moksleivių amžius: 5-8 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai ([UL-02](#), [UL-03](#))

Perskaitykite vaikams ištraukas iš knygos „Bjaurius“ ([UL-02](#)) apie du moksleivius – Mortą, kurią klasėje užgaulioja kiti vaikai ir Skotą – naujoką. Perskaičiuos ištrauką padalinkite vaikus į keletą grupelių (po 4-5 vaikus) ir užduokite vaikams klausimus, kuriuos jie turi tarpusavyje aptarti ir atsakyti:

Kaip manote, ar Skotas nori prisidėti prie Mortos užgauliojimų? Pagrįskite savo nuomonę.

- Kodėl vieną dieną Skotas vis tik žaidžia su kitais vaikais žaidimą „Vykis skudurinę Onutę“?
- Kaip manote, kaip Skotas galėtų elgtis su Morta, norėdamas parodyti jai draugiškumą?
- Kodėl kartais sunku yra draugiškai elgtis su vaikais, iš kurių kiti tyčiojasi?
- Ką galima pasakyti draugui, kuris tyčiojasi iš kitų, jeigu jo elgesiui nepritari?

Kai vaikai paruošia atsakymus, surenkite nedidelę diskusiją minėtais klausimais ir pakvieskite skirtingas grupes išsakyti savo nuomonę. Baigus diskusiją perskaitykite dar vieną ištrauką iš knygos „Bjaurius“ ([UL-03](#)), kurioje pasakojama apie draugišką Skoto elgesį. Svarbūs akcentai: kartais net mažytis draugiškumo parodymas gali būti labai svarbus vaikui, kuris patiria patyčias; būdamas draugiškas su kitu vaiku tu rodai pavyzdį kitiems vaikams; kai elgiesi draugiškai su kitais, gali tikėtis tokio pat elgesio iš kitų vaikų.

Vaikams galite papasakoti, jog ši istorija baigiasi tuo, kad Skotas ir Morta tampa gerais draugais ir kartu jiems yra žymiai lengviau atlaikyti kitų vaikų patyčias.

⁵ Užduotyje naudojamos ištraukos iš R. Swindells knygos „Bjaurius“ (Gimtas žodis. Vilnius, 2004)

PADĖKIME VAIKAMS ĮVARDINTI, KOKIUS JAUSMUS KELIA PATYČIOS

Kalbant apie patyčias neretai iš vaikų galima išgirsti tokių minčių: „juk mes nerimtai“, „tik pajuokavom“, „visi vieni iš kitų pasišaiपो – tai kas čia tokio“. Tokių nuostatų galime sutikti ir suaugusiųjų tarpe. Vienas iš rodiklių, kad patyčios nėra juokingas elgesys yra patyčias patiriančio vaiko jausmai – tai, kas skaudina bent vieną situacijos dalyvį, negali būti laikoma „juokais“. Vaikas patiriantis patyčias gali išgyventi visą spektrą sunkių jausmų, o ilgalaikės patyčios gali palikti daug nepageidautinų pasekmių. Beje, jausmai nepalieka nuošalyje ir stebėtojų – vieni stebėtojai patys jaučiasi nesaugūs, kiti liūdi, kad tai vyksta, o jie niekuo negali padėti, treči – bijo ką nors padaryti ne taip, kad patys netaptų patyčių taikiniais.

Kalbant su vaikais apie patyčias reikia jiems padėti suprasti, kokias pasekmes patyčios gali palikti. Taip galime keisti vaikų nuostatą, kad patyčios – „tai juokai“. Kalbant su vaikais pasekmių – patyčių keliamų jausmų tema yra natūralu daugiausiai dėmesio skirti vaiko-patyčių taikinio išgyvenamiems jausmams – juk būtent šis vaikas patiria didžiausią žalą. Visgi diskutuodami šia tema su vyresniųjų klasių mokiniais, nepamirškite ir skriaudėjo bei stebėtojų jausmų – tai irgi svarbi informacija, padedanti giliau suprasti patyčių reiškinį.

Patyčių pasekmės

Yra daug įvairių tyrimų apie tai, kokios yra patyčių pasekmės. Galima išskirti pasekmes aukai, skriaudėjui ir mokyklos psichologiniam klimatui. Yra paplitusi klaidinga nuostata, kad patyčios gali padėti vaikui išmokti tinkamų socialinių įgūdžių, nuo patyčių vaikas stiprėja, tampa tvirtesnis. Kaip rodo įvairūs tyrimai – patyčių poveikis yra neigiamas. Tai, kiek daug neigiamų pasekmių sukels tyčiojimas, labai priklauso nuo suaugusiųjų reakcijos į šį reiškinį, nuo jų palaikymo ir pagalbos. Patyčios yra kaip rizikos veiksnys įvairiausioms psichikos sveikatos ir elgesio problemoms atsirasti. Ir tik veikiant apsauginiams veiksniams – tai gali būti šeimos palaikymas, geri socialiniai įgūdžiai, mokytojų parama – galime tikėtis, kad patyčių pasekmės nebus labai skaudžios. Tai, kad suaugęs žmogus neįaučia rimtų vaikystėje patirtų patyčių pasekmių, visiškai nereiškia, kad patyčios neturi neigiamo poveikio – tai veikiau reiškia to žmogaus psichologinį atsparumą, kuris atsvėrė patyčių keliamus neigiamus efektus.

Pasekmės aukai

- Vaikai, kenčiantys nuo patyčių, dažnai jaučiasi nesaugūs, išgyvena nerimą. Ilgalaikis nerimas ir baimės būseną yra labai didelis rizikos veiksnys atsirasti kitiems sutrikimams – depresijai, nerimo sutrikimams ir pan.
- Vaikai, iš kurių tyčiojamasi, dažniau jaučiasi liūdni, prislėgti, nepasitikintys savimi, pasižymi žemesne saviverte. Jie gali jaustis bejėgiai, galvoti, kad neįmanoma pakeisti situacijos ir sustabdyti patyčių.
- Kartais vaikams, kurie susiduria su nuolatinėmis bendraamžių patyčiomis, kyla minčių apie savižudybę. Tai, kad patyčių aukoms kartais kyla mintys apie savižudybę, rodo vaikų beviltiškumą, negalėjimą išspręsti patyčių situacijos ir didelį pagalbos poreikį.
- Viena iš galimų pasekmių – tai įvairūs psichosomatiniai simptomai: galvos, pilvo, skausmai, pykinimas, miego, apetito sutrikimai.
- Tyčiojimas gali būti viena iš priežasčių, dėl kurios vaikas gali vengti mokyklos, nelankyti pamokų. Taip pat gali prastėti vaiko dėmesingumas mokykloje, jo mokykliniai pasiekimai, vaikui gali būti sunkiau mokytis.
- Išmoktas bejėgiškumas – tai yra dar viena iš pasekmių, kurias sukelia sistemingai patiriamos priekabės. Vaikas, nuolatos patirdamas patyčias ir negalėdamas jų sustabdyti, išmoksta, kad jis yra bejėgis pakeisti situaciją ir dėl to nuleidžia rankas ir nebesiima jokių veiksmų, kad save apgintų ar surastų sau pagalbą.
- Smurtinis reagavimas į skriaudėjus. JAV Slaptųjų tarnybų Grėsmių įvertinimo centras nustatė, kad 2/3 atvejų, kuomet mokiniai panaudodavo šaunamąjį ginklą mokyklose yra aukų kerštas prieš jų skriaudėjus. Tai tik dar karta įrodo vaikų, kad vaikai, kenčiantys patyčias, gali jaustis bejėgiai ir imtis pačių drastiškiausių būdų jas sustabdyti.

Pasekmės skriaudėjams

Patyčios ilgainiui gali peraugti į kitokį agresyvų ar socialiai nepageidautiną elgesį vyresniame amžiuje. Prof. D.Olweus duomenimis, 60 proc. berniukų, kurie aktyviai tyčiojosi iš savo bendraamžių vidurinėje mokykloje, iki 24m. amžiaus padarė bent vieną nusikaltimą, o 35-40 proc. – 3 ir daugiau nusikaltimų.

Pasekmės mokyklos psichologiniam klimatui

Patyčių mastas mokykloje gali daryti įtaką moksleivių ir mokytojų saugumo jausmui. Mokykloje esant dažnoms patyčioms, mokiniai jausis mažiau saugūs, mažiau patenkinti mokyklos gyvenimu. Be to patyčios veikia visus vaikus – ne tik tuos, kurie įsitraukia į patyčias ar patiria jas, bet ir stebėtojus. Jei mokiniai mato, kad nereaguojama į tyčiojimąsi arba jam netgi pritariama, tuomet formuojasi nuostata, kad toks elgesys yra tinkamas ir priimtinas. Ilgainiui tokia nuostata gali didinti patyčių mastą ir kurti mažiau saugią atmosferą.

Tokioje situacijoje vertybių sistema tampa labai iškreipta: tolerancija, pagalba kitam, draugiškumas, pagarba tampa nevertinamu elgesiu. Tuo tarpu tyčiojimas tampa tokio elgesiu, kuris leidžia vaikams tapti lyderiais, užimti aukštą statusą klasėje, būti vertinamu ir gerbiamu. Tokia vertybių transformacija turėtų mums kelti didelį susirūpinimą.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. Pažinkite jausmą ⁶

Moksleivių amžius: pradinės klasės

Reikalingos priemonės: emocijų paveikslėliai (UL-04)

Šią užduotį verta atlikti prieš pradėdant kalbėti apie būtent patyčių keliamus jausmus – ji padės vaikams bendrai įvardinti, kokius jie bendrai žino jausmus ir kokiose situacijose jie juos išgyvena.

Užduočiai naudojami 6 jausmų-emocijų paveikslėliai. Vaikams rodomi paveikslukai ir klausiama, kaip jaučiasi paveikslėlyje pavaizduotas vaikas. Skatinkite kuo daugiau vaikų pasakyti savo nuomonę ir vaikams išsakyti savo mintis, įvardinkite kokia tiksliai emocija pavaizduota piešinyje. Po kiekvienos emocijų kortelės vaikų paklauskite: „Kokiose situacijose jūs jaučiatės [linksni, supykę ir t.t.]?“

⁶ Autorių leidimu užduotis yra paruošta remiantis V. Sruogos, B. Jakubkaitės knyga „Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus“ (2002)

2. Patyčių keliami jausmai ir ką su jais daryti

Moksleivių amžius: pradinės klasės

Reikalingos priemonės: piešimo lapai, pieštukai, flomasteriai; didelis popieriaus lapas, markeris.

Priminkite vaikams, kokį elgesį mes vadiname patyčiomis. Pakvieskite vaikus prisiminti kokią nors situaciją, kuomet bendraamžis jį pažemino, pasišaipė iš jo ar kitaip netinkamai pasielgė ir prisiminti, kaip jie tuo metu jautėsi. Išdalinkite piešimo lapus, pieštukus, flomasterius ir paprašykite vaikų nupiešti, kaip jie jaučiasi, kuomet bendraamžiai iš jų pasityčioja (jei vaikai tokios situacijos neprisimena – paprašykite įsivaizduoti, kaip jaučiasi vaikas, iš kurio tyčiojasi jo bendraamžis).

Kai vaikai nupiešia piešinėlius, pakviesti kelis savanorius parodyti savo piešinėlius ir pasakyti, kokį jausmą nupiešė.

Klausimai diskusijai:

- ką aš darau, kai būnu liūdnas (piktas, nusiminęs, ir kt. – orientuotis pagal tai, kokius jausmus vaikai nupaišė)?
- kas man padeda, kai būnu liūdnas (piktas, nusiminęs, ir kt. – orientuotis pagal tai, kokius jausmus vaikai nupaišė)?

Diskusijos metu kvieskite vaikus pasakyti, kuo įvairesnes nuomones. Pastiprinkite, atkreipkite dėmesį į konstruktyvius veiksmus, padedančius išreikšti jausmus, akcentuokite, kad gerai yra pasikalbėti su kuo nors apie tai, kaip jautiesi.

Baigdami šią užduotį, padarykite „Jausmų lapą“. Kad būtų žaismingiau, galima didelio lapo viduryje nupiešti liūdną veidelį (L), o aplink jį kaip spinduliukus surašyti jausmus, kuriuos kelia patyčios. Apibendrinami vaikams įvardinkite visą spektrą jausmų, kuriuos kelia patyčios.

3. Ar tai juokinga?

Moksleivių amžius: nuo 5 klasės

Pateikite vaikams situaciją:

12m. Dovilė yra naujokė ir kol kas klasėje pažįsta nedaug vaikų. O ir artimai susidraugauti dar su niekuo nepavyko – nors Dovilei labai norisi susirasti draugą ar draugę naujojoje klasėje, tačiau kol kas vaikai su ja mažai bendrauja. O be to ir pati Dovilė yra nedrąsi – kol kas ateidama į klasę ji išdrįsdavo sveikintis tik su kai kuriais vaikais.

Jau pirmąją mokslų savaitę Dovilė pastebėjo, kad Darius, aukščiausias klasės berniukas vis stengiasi ją pašiepti ar ką užgaulaus pasakyti. Dovilė spėjo, kad taip yra dėl jos raudonų plaukų ir strazdanoto veido – jau keletą kartų Darius progai pasitaikius ją „ryža“ išvadino. Šįryt atėjusi į mokyklą Dovilė buvo puikiai nusiteikusi ir pasiryžusi šiandien labiau susidraugauti su kuo nors iš klasės vaikų. Jai labai patiko Vaida – mergaitė, su kuria Dovilę pasodino anglų kalbos mokytoja. Į pamokas ji atėjo kiek ankstėliau – prie kabineto jau buvo susirinkę didžioji dalis klasiokų. Priartėjusi prie klasiokų Dovilė garsiai ir drąsiai visiems pasakė „Labas rytas“ ir nusišypsojo klasiokams. Tačiau vietoj malonaus „Labas rytas“ ji išgirdo pašaipų Dariaus balsą: „Chebra, žiūrėkit, ryža ožka nusprendė su mumis pasikalbėti!...“. Kiti klasiokai prunkštelėjo ir nususuko nuo Dovilės.

Padiskutuokite su vaikais:

- Kaip manote, kam šioje situacijoje yra juokinga? Kodėl tai kelia juoką?
- O kaip jaučiasi Dovilė?

4. Apie patyčių keliamus jausmus 5-8 klasių mokiniams

Moksleivių amžius: nuo 5 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai (UL-05); rašymo priemonės; dideli lapai; markeris.

Vaikai suskirstomi grupelėmis po 5. Grupelėms pateikiami užduočių lapai (žr. užduočių lapus [UL-05](#) – kiekvienai grupei po 5 lapus su užrašytomis situacijomis – taigi kiekvienas vaikas gauna po lapą su užrašyta situacija.) Grupes paprašykite susėsti ratu ir pateikite užduotį: „Kiekvienas gavote po

lapą, kuriame užrašyta patyčių situacija. Perskaitykite ją ir parašykite, kokie jausmai kyla arba kaip jaustumėtės atsidūrę tokioje situacijoje. Kai parašysite savo variantą, užlenkite lapą taip, kad kitas grupės narys nematytų, ką jūs parašėte ir duokite lapą dešinėje pusėje sėdinčiam klasiokui. Užduotį baikite tuomet, kai visos situacijos apsuks ratą ir pas jus „sugrįš“ ta situaciją, kurią jūs dabar gavote“. Lapuose pateikiamos dviejų rūšių situacijos – vienos, kuriose kviečiama įsijausti į skriaudžiamo vaiko vietą, kitos – kuriose vaikas atsiduria stebėtojo vaidmenyje. Taigi aptariant reikia atsižvelgti į šių vaidmenų ir jų keliamų jausmų skirtingumą.

Pateikiamos situacijos:

1. Klasiokas Tave apkaltino tuo, kad sudaužei mokytojos mylimą gėlę. Mokytoja Tave išbara visos klasės akivaizdoje. (nukentėjusio vaiko jausmai)
2. Einant mokyklos koridoriais vaikas iš metas vyresnės klasės Tave pastūmė. Tu pargriuvai, o šalia stovintys vaikai pradėjo garsiai iš Tavęs juoktis. (nukentėjusio vaiko jausmai)
3. Tu sužinėjai, kad geriausias (-ia) Tavo draugas (-ė) apkalbinėja tave ir pasakoja kitiems nebūtus dalykus. (nukentėjusio vaiko jausmai)
4. Tavo suolo draugas per pamoką vis užgauna priešais sėdintį klasioką: stumteli, tampo už plaukų, mėto popierinius gumulėlius, kartais net apspjauna. (stebėtojo jausmai)
5. Eidamas iš mokyklos matai kaip tavo keli klasiokai atėmė vieno vaiko kuprinę ir, jos neatiduodami, jį erzina. (stebėtojo jausmai)

Kai vaikai baigia užduotį (lapai su situacijomis „apsuka ratą“), visų pirma aptariamos tos situacijos, kuriose vaikas buvo skatinamas įsijausti į nukentėjusio vaiko vaidmenį. Taigi prašoma perskaityti visus surašytus jausmus tų vaikų, kurie turi situacijas nr.1, nr.2, nr.3.⁷ Perskaičius kiekvieną situaciją ir jos keliamus jausmus vaikų klausinama:

- „Perskaitėme tris skirtingas situacijas ir jų sukeltus jausmus. Kokių panašumų ar skirtumų tarp keliamų jausmų pastebite? Kokie jausmai dažniausi?“

⁷ Jei užsiėmimo dalyvauja daug vaikų ir atitinkamai susidaro daug grupelių, galima skaityti ne visas grupelėje esančias situacijas situacijas, bet prašyti, kad grupelė paskaitytų vieną iš situacijų, pvz. vienos grupės prašyti perskaityti situaciją nr.1, kitos – situaciją nr.2, o trečios – situaciją nr.3. Tuomet užduoties aptarimas neužtruks per ilgai.

Aptarus nukentėjusio vaiko situacijas, skaitomos situacijos, kuriose vaikas buvo stebėtojas. Aptarimas organizuojamas analogišku būdu – vaikų prašoma perskaityti turimas stebėtojo situacijas ir jausmus, kuriuos surašė grupės nariai. Po kiekvienos situacijos keliami klausimai:

- „Perskaitėme dar dvi situacijas ir jų sukeltus jausmus. Kokių dabar panašumų ir skirtumų pastebėjote? Kokie šį kartą jausmai buvo dažniausi?“

Baigiant aptarti situacijas reikėtų išvardinti visą spektrą jausmų, kuriuos kelia patyčios jas patiriantiems bei jas stebintiems vaikams. Esminė mintis – patyčios skaudina ir kelia daug sunkių jausmų. Baigiant užsiėmimą su vaikais gerai būtų padiskutuoti, ką daryti su tais sunkiais jausmais, kurie yra išgyvenami patyčių atvejais, kaip juos išreikšti, kas padeda geriau pasijusti.

Pastabos:

- vedant šį užsiėmimą 7-8 klasėse, užduoties aptarimą galima organizuoti šiek tiek kitaip. Kai vaikai grupelėse atlieka užduotį, ji yra aptariama grupelių viduje, t.y. kiekviena grupelė turi išsirinkti savo „seniūną“ ir seniūnas padeda grupei aptarti visas situacijas ir jų keliamus jausmus. Tuomet grupelės viduje vaikai turi perskaityti 1) nukentėjusio vaiko situacijas ir jų sukeltus jausmus bei sudaryti dažniausių jausmų sąrašą; 2) stebėtojo situacijas ir jų keliamus jausmus ir taip pat sudaryti dažniausių jausmų sąrašą. Po to organizuojamas bendras klasės darbo aptarimas – grupių atstovai pristato savo grupės sudarytus jausmų sąrašus ir yra sudaromas vienas bendras jausmų sąrašas.
- Su jaunesniais vaikais pradedant užsiėmimą galima pažaisti „jausmų atpažinimo“ žaidimą – keletui vaikų pasiūlyti suvaidinti kokį nors jausmą, emociją, o kiti vaikai turėtų atspėti, kokį jausmą klasės draugas vaizduoja.

4. Apie patyčių keliamus jausmus 9-10 klasių mokiniams

Moksleivių amžius: 9-10 klasės

Reikalingos priemonės: A4 formato lapai, flomasteriai/markeriai

Moksleivius suskirstykite poromis. Išdalinkite A4 formato lapus ir pasakykite užduotį: „Lapą padalinkite į tris dalis. Pirmoje surašykite, kaip jaučiasi tie vaikai, kurie patiria patyčias. Antroje – kokie jausmai kyla tiems, kurie stebi patyčias. O trečiojoje – kaip jaučiasi vaikas, besityčiojantis iš kitų.“

Atlikusio užduotį poros pristato, ką surašė. Pirmiausiai visos poros perskaito, kokie jausmai kyla nukentėjusiam vaikui, paskui – stebėtojui ir galiausiai – besityčiojančiam vaikui. Atkreipti mokinių dėmesį į tai, kad vaikai, kurie tyčiojasi iš kitų, dažnai jaučiasi nelaimingi ir nežino kitų būdų pasijausti geriau. Apibendrinami įvardinkite jausmų spektrą, kurį kelia patyčių situacija.

Diskusija: paskatinkite vaikus padiskutuoti klausimais:

- Kaip galime padėti tiems vaikams, kurie patiria patyčias?
- Kaip galime padėti tiems, kurie tyčiojasi iš kitų?
- Kas gali jiems padėti keisti elgesį?

Pagrindines vaikų idėjas surašykite lentoje.

PAAIŠKINKITE VAIKAMS SKIRTUMUS TARP PATYČIŲ IR KONFLIKTŲ

Ar patyčios yra konfliktų forma?

Kiekvienas mūsų esame dalyvavę konfliktinėse situacijose. Konfliktas yra normali mūsų bendravimo dalis. Konfliktuoja ir vaikai, ir suaugę. Būtų keista, jei žmogus su niekuo nesipyktų. Gerą psichikos sveikatą rodytų tai, kad žmogus moka ne tiek vengti konfliktų, kiek moka konstruktyviai juos spręsti. Ar tinka konfliktų samprata patyčių elgesiui? Paviršutiniškai žvelgiant galima galvoti, kad ir patyčių, ir konflikto atveju vaikai pykstasi. Tačiau konfliktai ir patyčios yra skirtingi reiškiniai.

Konfliktas	Patyčios
Normali ir neišvengiama bendravimo dalis	Socialiai nepageidaujamas reiškinys.
Siekiami išmokinti žmones valdyti ir konstruktyviai spręsti konfliktus.	Siekiami, kad patyčių neliktų ar jų būtų kuo mažiau. Sunku tikėtis, kad patyčios visai išnyktų, tačiau akivaizdu, kad reikia siekti, jog jų būtų kuo mažiau.
Sėkmingas konfliktų sprendimas didina vaikų socialinę kompetenciją. Destruktyvus konfliktas gali psichologiškai pažeisti vaiką.	Patyčios nemokina tinkamų socialinių įgūdžių. Priešingai – jos vyksta dėl socialinės kompetencijos stokos.
Konflikto esmė – skirtingi abiejų pusių tikslai, jų susikirtimas.	Patyčių tikslas yra kito pažeminimas ir savęs iškėlimas.
Konfliktas gali būti sprendžiamas derybomis, ieškant kompromiso ar abiem pusėm priimtino sprendimo.	Patyčių situacijoje derybos neįmanomos, nes tai yra nelygiaverčiai partneriai.
Konfliktai yra atsitiktiniai: vyksta retykiais, atsirandant konflikto priežastis.	Patyčios yra sistemingas, pasikartojantis ir neatsitiktinis elgesys.
Konfliktas abiem pusėm yra nemalonus ir jo išsprendimas atneša palengvėjimą.	Patyčios yra nemalonus tik vienai pusei – jas patiriančiam vaikui.
Konfliktinėje situacijoje jėgos gali būti apylygės. Tikėtina, kad esant didelei jėgų persvarai išvis bus vengiama konfliktuoti.	Vienas esminių patyčių reiškinio bruožų yra nelygiavertis jėgų santykis – priekabiaujuantis vaikas ar vaikai turi fizinę ar psichologinę jėgų persvarą. Jei konfliktuoti gali du vaikai, tai patyčių situacijoje paprastai būna daugiau dalyvių, pvz., grupė vaikų kabinėjasi prie vieno vaiko.

Konfliktas	Patyčios
Konfliktuojančios pusės vertina tarpusavio santykius, pvz., konfliktuojantys neretai būna draugais. Mažai tikėtina, kad tarp mažai bendraujančių vaikų įvyks konfliktas, nes jų interesai rečiau susikerta.	Patyčių situacijoje santykiai nėra vertinami. Sunku įsivaizduoti, kad vaikas, patiriantis patyčias norės draugauti su savo skriaudėjais. Skriaudėjai paprastai stengiasi ieškoti situacijų, kuomet jie galės tyčiotis iš kito vaiko, o nuskriaustieji stengiasi vengti bet kokio kontakto.
Konfliktoje situacijoje konfliktuojančios pusės dažniau gali prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, pripažinti savo kaltę.	Priekabiaujantys vaikai retai prisipažįsta suklydę ar pasielgę netinkamai – dažnai jiems būna akivaizdu, kad auka prisipašė tokio elgesio.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. Kas tai – konfliktas ar patyčios?

Moksleivių amžius: nuo 5 klasės

Paskaitykite vaikams situaciją ir pateikite klausimą: ar aprašyta situacija yra konfliktas ar patyčios?

Ištrauka iš 12-metės mergaitės laiško:

„Labas, aš vakar susipykau su drauge... nežinau, ką daryti. Prieš keletą dienų ji staiga pradėjo su manim nebesikalbėti, o be to ir kiti klasės vaikai su manim keistai elgtis pradėjo – kai įeinu į klasę, jie staiga užtyla ir pradeda kikenti. Mano draugė būna su tais klasiokais kartu ir irgi kikena. Vakara galų gale jos paklausiau, kas vyksta ir pasakiau, kad mane nervina, kad ji su manim dabar mažai kalbasi. O ji tik man pasakė: „O man vienodai rodo, kas tau nepatinka!“. Paskui dar visiems klasiokams girdint kelis kartus pasakė „Nu ir kvaiša ta Simona, ar ne?..“ – o kiti vaikai labai juokėsi iš

to... Man atrodo, kad ji ant manęs kažkodėl supyko ir dėl to kažkokių nesąmonių klasiokams priešneškėjo. Kaip man su ja susitaikyti? Man nepatinka tai, kaip ji elgiasi, bet aš jos nenoriu prarasti...“

Po diskusijos su vaikais pateikite bendras gaires, kuo konfliktai skiriasi nuo patyčių.

2. Patyčios ir konfliktai

Moksleivių amžius: nuo 8 klasės

Reikalingos priemonės: dideli lapai, markeriai.

Vaikus suskirstykite į grupes po 4-5 žmones. Grupėms išdalinkite didelius lapus, markerius ir duokite užduotį: parašyti, ką vadiname patyčiomis, koks elgesys gali būti laikomas patyčiomis ir palyginti patyčias su kitais konfliktais – kuo skiriasi patyčios nuo konfliktų.

Paprašykite kiekvienos grupės pristatyti savo darbą. Apibendrinami priminkite, kokį elgesį vadiname patyčiomis. Taip pat įvardinkite pagrindinius patyčių ir konfliktų skirtumus.

KURKIME SU VAIKAIS ELGESIO TAISYKLES

Kiekvienoje mokykloje yra vaikų elgesio taisyklės. Greta mokyklos taisyklių yra svarbu turėti kiekvienos konkrečios klasės taisykles, kurias susikuria patys moksleiviai. Tokiose taisyklėse gali būti apibrėžiamas pageidautinas, draugiškas elgesys, o taip pat tas elgesys, kuris nepageidautinas moksleivių tarpe. Svarbu, kad taisyklės būtų neprimestos suaugusiųjų, bet kad vaikai turėtų galimybę patys jas kurti, koreguoti, siūlyti naujas.

Kalbėdami su vaikais apie bendras klasės elgesio taisykles, galite aptarti ir tam tikras taisykles, susijusias su vaikų asmeniniu ir daiktų saugumu. Netikslu būtų sakyti, kad tokių taisyklių laikymasis gali padėti apsaugoti nuo patyčių, bet tam tikrose situacijose tai gali sumažinti riziką, kad vaikas taps agresijos auka. Štai keletas tokių taisyklių pavyzdžių:

- Nesinešioke brangių daiktų į mokyklą, pavyzdžiui, brangaus mobilaus ryšio telefono, prabangių papuošalų ar pan. Mokykloje pasitaiko situacijų, kuomet vieni vaikai mėgina atimti iš kitų jų daiktus – mobiliuosius telefonus, papuošalus, brangius rašiklius ir pan. Kuo mažiau brangių daiktų turėsi su savimi, tuo mažesnė tikimybė, kad kas nors norės ką nors iš tavęs atimti.
- Nevaikščiok vienas itin nesaugiose mokyklos vietose. Kiekvienoje mokykloje pasitaiko vietų, kuriose patyčių vyksta itin daug. Vienoje mokykloje tai gali būti valgykla, kitoje – rūbinė, trečioje – kiemas. Jei žinai, kad tam tikroje mokyklos vietoje vaikai neretai yra nuskriaudžiami, stenkis tose vietose būti su draugais ar tuo metu, kai ten yra suaugęs žmogus.
- Jei iš tavęs tyčiojasi – nesistenk būti „kietas“ ir nepulk priešintis. Kartais yra geriau nespriešinti jėga, o vėliau imtis kokių nors veiksmų, suderinus juos su patikimu suaugusiuoju.
- Venk garsiai pasakoti ar girtis apie turimus pinigus ar kitus brangius daiktus. Tai gali paskatinti patyčias ar kitokį agresyvų elgesį tavo atžvilgiu.
- Pasidomėk, į ką gali kreiptis pagalbos, iškilus kokiai nors patyčių situacijai. Paprastai mokyklos turi savo taisykles, kas gali padėti vaikams vienoje ar kitoje situacijoje. Toks žmogus gali būti mokyklos psichologas, socialinis darbuotojas, pavaduotojas ar tau patikimas mokytojas.
- Nedalink bet kam savo elektroninio pašto adreso, telefono numerio ar adreso. Patyčios gali vykti ne tik mokykloje – jos vyksta ir už mokyklos ribų, o taip pat ir virtualioje erdvėje. Pavyzdžiui, mobiliaisiais telefonais gali būti siuntinėjamos nemalonios, įžeidžios žinutės, grasinimai, ar reikalavimai. Atsargus dalinimas savo asmeninių duomenų gali padėti tau apsisaugoti nuo tokių nemalonumų.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. Diskusija apie taisykles bei kam jos reikalingos

Moksleivių amžius: nuo 5 klasės

Pradėkite nuo trumpo temos pristatymo apie tai, kad mūsų elgesį nuolatos reguliuoja daug visokiausių taisyklių: namuose elgiamės pagal mūsų šeimos

taisykles, mokykloje vadovaujamės mokyklos taisyklėmis, keliuose – saugaus eismo taisyklėmis ir pan. Kai kurios taisyklės mums atrodo priimtinos ir jų lengva laikytis, kitas taisykles priimame sunkiau, jas norisi laužyti. Visgi taisyklės turi savo prasmę ir yra sugalvotos ne bet kam.

Padiskutuokite su vaikais, kam reikalingos taisyklės:

- Kaip manote, kam reikalingos taisyklės? Jei vaikams sunku diskutuoti abstrakčiai, duokite pavyzdį: pvz., kelių eismo taisyklė, kad vairuotojai ir keleiviai privalo važiavimo metu segėti saugos diržus. Kaip manote, kam tai reikalinga? Arba šeimoje diegiama taisyklė „Nesikalbėkite su nepažįstamais žmonėmis“.
- O kam reikalingos mokyklos taisyklės?
- Paprašykite vaikų įvardinti, kokias mokyklos elgesio taisykles jie žino ir ką, jų nuomone, ta taisyklė duoda mokykloje besimokantiems vaikams. Vaikų mintis galite surašyti lentoje ar ant didelio popieriaus lapo, pvz.:

Taisyklė	Kam ji reikalinga?

Apibendrinami įvardinkite, kad didžioji dalis taisyklių visų pirma rūpinasi žmonių saugumu – ar gatvėje, ar mokykloje, ar kitoje aplinkoje. Taip pat taisyklės padeda žmonėms sėkmingai gyventi/būti grupėje ir toje grupėje jaustis gerai.

2. Klasės taisyklių kūrimas

Moksleivių amžius: iki 10 klasės

Pradėkite nuo trumpo pokalbio su vaikais apie bendraamžių elgesį, kuris džiugina ir kuris skaudina ar liūdina. Klausimai aptarimui:

- Kaip aš galiu parodyti klases draugui, kad su juo bendrauju draugiškai?
- Koks mūsų elgesys gali klasioką nuliūdinti, supykdyti ar įskaudinti?
- Kokias mokyklos taisykles žinome?

Po diskusijos pakvieskite vaikus visus kartu sugalvoti ir surašyti klasės taisykles, kurios jiems padėtų jaustis gerai klasėje. Kvieskite vaikus išsakyti savo nuomonę, kiekvieną pasiūlytą taisyklę stenkitės aptarti su visais klasės vaikais ir klausti jų, kuo ta taisyklė padėtų mums draugiškai bendrauti. Jei visi klasės vaikai pritaria taisyklei – ji įrašoma į didelį lapą.

Kartu su vaikais galima aptarti, o kaip reaguosime, jei kas nors pažeis klasės taisykles, kaip kiti vaikai gali įspėti klasės draugą, kad jis nesilaiko sutartų taisyklių. Paruoštas taisykles pakabinti klasėje.

Klasės taisyklių pavyzdys:

KLASĖS TAISYKLĖS

*Tai mūsų klasė ir tai vieta, priklausanti mums visiems!
Mes norime turėti draugišką ir saugią klasę, kurioje visi stengiasi pagelbėti vieni kitiems!*

Mūsų teisės:

*Mes visi turime teisę netrukdomi mokytis.
Mes visi turime teisę būti saugūs.
Mes turime teisę, kad mūsų daiktai būtų saugūs ir neliečiami be mūsų noro.
Mes turime teisę į saugią aplinką.
Mes turime teisę paprašyti pagalbos bei ją gauti.
Mes turime teisę dalyvauti visose klasės veikloje drauge su kitais mokiniais.*

Mūsų pareigos:

*Mes leisime kitiems mokytis netrukdomiems.
Mespagarbiaubendrasimevienisukitais(neprasivardžiuosime, nesistumdysime, nesimušime, negrasinsime kitiems).
Mes saugosime savo ir kitų vaikų daiktus.
Mes rūpinsimės savo klase ir jos saugumu.
Mes padėsime vieni kitiems ir elgsimės draugiškai.
Mes įtrauksime į klasės veiklas kiekvieną klasės mokinį.*

MOKINKIME VAIKUS KONSTRUKTYVIAI REAGUOTI Į PATYČIAS

Kaip vaikai gali reaguoti į patyčias?

Vaikai, dėl patyčių kreipdamiesi pagalbos į suaugusiuosius, neretai sulaukia įvairių patarimų, pvz. „nekreipk dėmesio“, „pakovok už save“, „nenusileisk“, „pats nepradėk, bet jei prie tavęs lenda – duok atgal“. Realybė yra ta, kad tokie suaugusiųjų patarimai vaikams neretai ne tik nepadeda, bet kartais net ir pakenkia. Juk mėgindamas „pakovoti už save“ ar „duoti atgal“ vaikas pats tampa agresoriumi ir rizikuoja sulaukti tolimesnio susidorojimo iš skriaudėjų pusės ar bausmės už netinkamą elgesį iš mokytojų. Todėl labai svarbu, kad suaugusieji kalbėtų su vaikais, kokie yra galimi konstruktyvūs reagavimo į patyčias būdai.

Keletas rekomendacijų, kurias užsiėmimų metu galite pasakyti vaikams:

1. Svarbiausia – netylėti. Skatinkime vaikus pasakoti apie patyčias kam nors, kuo jie pasitiki. Jau vien išsikalbėjimas apie slegiančius dalykus padeda pasijusti geriau.
2. Aiškiai, nedviprasmiškai pasakyti skriaudėjui, kad skriaudžiamam vaikui nepatinka toks elgesys. Pvz. „Man nemalonu, kai taip mane vadini“ ir pan.
3. Jei yra galimybė – pasitraukti iš patyčių situacijos. T.y. nueiti šalin, išbėgti iš klasės ar eiti ten, kur yra suaugęs žmogus.
4. Nesipriešinti skriaudėjams, t.y. nepulti muštis, nes tas gali pabloginti situaciją.
5. Vengti būti vienam. Kartais skriaudėjai stengiasi užgaulioti vaiką, kai šis yra vienas. Tad buvimas su kitais vaikais kartais padeda sumažinti patyčių riziką.
6. Kreiptis pagalbos į mokytoją, kuriuo pasitiki. Taip pat čia gali pagelbėti mokyklos socialinis pedagogas ir pan.
7. Kai kuriose patyčių situacijose gelbsti humoras. Gal galima į pašaipią skriaudėjo repliką sureaguoti pajuokavimu?
8. Kartais skriaudėjai tikisi stiprios reakcijos į patyčias. Tad parodymas, kad patyčios tavęs nežeidžia, pvz. ramiai nusisuki ir darai toliau savo darbus, kartais sustabdo skriaudėjus ir jiems tampa neįdomu toliau šaipytis.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. „Nenoriu eiti į mokyklą...“

Moksleivių amžius: pradinės klasės

Papasakokite vaikams istoriją, apie mergaitę/berniuką, kuris nenorėjo eiti į mokyklą, nes iš jo šaipėsi klasiokai. Istorija gali būti tokia: „Erika eina į II klasę (klasę galite parinkti pagal vaikų amžių, t.y. trečiokams sakyti, kad eina į III klasę ir t.t.). Anksčiau jai labai patiko būti mokykloje, žaisti su kitais draugais. Tačiau jau mėnuo, kaip Erika nebenori eiti į mokyklą, nes klasiokas Tomas nuolat užgaulioja ir skriaudžia ją prieš kitus vaikus – pravardžiuoja, vadina „žiople“, kelis kartus ją pastūmė ir ji skaudžiai susimušė. Ji dar niekam nepasakojo apie tai, kaip Tomas su ja elgiasi, tačiau ji kasdien dėl to liūdi. Ir šiandien Tomas nuskriaudė ją – kai per pertrauką jai netyčia nukrito nuo stalo pieštukinė ir pabiro visi pieštukai, Tomas garsiai juokėsi ir visai klasei šūktelėjo: „Žiūrėkit, žiūrėkit kokia Žioplė kvaila – pieštukus mėto!“, o pribėgęs užlipo ant iškritusių pieštukų ir du sulaužė. Erikai buvo taip skaudu, kad ji net pravirko... O kiti klasiokai tik stovėjo šalia ir juokėsi...“

Po to šią situaciją aptarkite su vaikais:

- kaip jaučiasi Erika dėl tokio Tomo elgesio?
- kaip manot, kodėl Erika niekam nepasakoja apie tai, kaip su ja elgiasi Tomas?
- ką patartumėte Erikai daryti? Kas jai galėtų padėti ir kaip?
- įsivaizduok, kad tu esi Erikos draugas. Kaip jai galėtum padėti?

Aptarimo metu skatinkite vaikus įvardinti kuo įvairesnius reagavimo būdus. Juos galite surašyti lentoje. Kiekvieną būdą svarbu aptarti – kuo jis gali padėti, o kuo gali būti netinkamas. Šios istorijos aptarime svarbu būtų atkreipti dėmesį į tai, kad:

- mergaitei gali padėti kiekvienas klasiokas;
- svarbu, kad Erika papasakotų suaugusiam apie tai, kas vyksta;
- kad pagalbos prašymas – tai ne skundimas. (ši tema yra labai svarbi, nes viena iš dažnų priežasčių, dėl ko vaikai nepasakoja apie patyčias – baimė būti pavadintam „skundiku“)

2. Kaip galime raguoti į patyčias?

Moksleivių amžius: nuo 5 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai (UL-06); rašymo priemonės; dideli lapai; markeris.

Vaikai suskirstomi grupelėmis po 5. Grupelėms pateikiami užduočių lapai (žr. užduočių lapus UL-06 – kiekvienai grupei po 5 lapus su užrašytomis situacijomis – taigi kiekvienas vaikas gauna po lapą su užrašyta situacija). Grupes paprašykite susėsti ratu ir pateikite užduotį:

„Kiekvienas gavote po lapą, kuriame užrašyta patyčių situacija. Perskaitykite ją ir parašykite, kaip jūs elgtumėtės, kaip reaguotumėte atsidūrę tokioje situacijoje. Kai parašysite savo variantą, užlenkite lapą taip, kad kitas grupės narys nematytų, ką jūs parašėte ir duokite lapą dešinėje pusėje sėdinčiam klasiokui. Užduotį baikite tuomet, kai visos situacijos apsuks ratą ir pas jus „sugrįš“ ta situacija, kurią jūs dabar gavote“. Lapuose pateikiamos dviejų rūšių situacijos – vienos, kuriose kviečiama įsijausti į skriaudžiamo vaiko vietą, kitos – kuriose vaikas atsiduria stebėtojo vaidmenyje.

Pateikiamos situacijos:

1. Šiandien į mokyklą atsinešei naują, tėtės parvežtą iš kitos šalies rašiklį. Tačiau pertraukos metu norėdamas tave paerzinti klasiokas jį sulaužė. (nukentėjusio vaiko situacija)
2. Vienas iš matymo pažįstamas dešimtokas pasigavo tave beeinantį koridoriumi ir grėsmingai pasakė: „Jei rytoj į mokyklą neatneši 10 Lt primušiu tave kaip šunį! Tu žinai mano draugelius iš 11 klasės. Taigi geriau net nemėgink pasiskusti, nes baigsis blogai!..“ (nukentėjusio vaiko situacija)
3. Vieną dieną atėjęs į pamokas Tu pamatai, kad klasiokai pradėjo Tavęs vengti – traukiasi nuo Tavęs, kai link jų eini, kalbasi tik tarpusavyje, o tau priešus sako „eik šalin!“ (nukentėjusio vaiko situacija)
4. Tavo suolo draugas per pamoką vis užgauna priešais sėdintį klasioką: stumteli, tampo už plaukų, mėto popierinius gumulėlius, kartais net apspjauna. (stebėtojo situacija)

5. Pertraukos metu matai kaip keli vaikai garsiai šaiposi ir pravardžiuoja nuošaliau stovintį vaiką. (stebėtojo situacija)

Kai vaikai atlieka užduotį, vyksta jos aptarimas. Iš pradžių aptariami reagavimo būdai, kuomet vaikas kenčia nuo patyčių, toliau – kai vaikas stebi patyčias. Taigi, kai lapai „apsuka ratą“, skaitomos patyčių situacijos ir vaikų surašyti reagavimo būdai (skaito patys vaikai). Mokytojas tuo metu pasižymi dažniausiai vaikų minimus reagavimo būdus.

Apibendrinant reikia išskirti veiksmus toje situacijoje, kai pats patiri patyčias ir toje situacijoje, kai stebi patyčias. Mokytojas perskaito dažniausiai mokinių pasirinktus reagavimus – įvardina, kokie reagavimo būdai buvo dažniausiai minimi. Kiekvieną reagavimo būdą reikia aptarti keliant klausimus:

- kuo konkretus reagavimo būdas yra naudingas/tinkamas,
- kuo žalingas/netinkamas.

Tada imamas didelis lapas, kurio viduryje nupieštas ratas ir užrašyta „REAGAVIMO BŪDAI“. (lapo pavyzdys yra prieduose). Rate yra įrašomi aptarti ir atrodantys tinkami reagavimo būdai. Taip pat derėtų vaikams pasiūlyti ir kitus tinkamus reagavimo būdus (kurių patys vaikai nepaminėjo), pvz.:

- humoras – į piktą repliką sureaguoti pajuokavimu (tai labiau tinka vyresniems vaikams)
- vengimas – pasitraukimas iš situacijos ir stengimasis nekreipti dėmesio;
- pagalbos prašymas – šią strategiją plačiau aptarsime kito užsiėmimo metu);
- „sprendimo atidėjimas“ – tuo metu stengtis niekaip nereaguoti ir tik vėliau, kai jautiesi stipresnis, mėginti pasiaiškinti situaciją ir ją spręsti.

Pastabos:

1. šio užsiėmimo metu yra svarbu vaikams parodyti, kad „smurto smurtu nesustabdysi“ – vaikai dažnai renkasi smurtinius reagavimo būdus, tačiau jie yra netinkami ir tik gilina situaciją.
2. Akcentuotina, kad vaikai gali ir turi padėti tam, iš kurio tyčiojamasi.
3. „REAGAVIMO BŪDŲ“ lapą galima pakabinti klasės kabinete, kad jis primintų vaikams, kaip tinkamai reaguoti patyčių situacijose.

SKATINKIME VAIKUS KREIPTIS PAGALBOS

Kartais suaugusieji teigia, kad vaikai su patyčiomis turi susitvarkyti patys. Taip jie užsigrūdina, tampa tvirtesni, mokosi įveikti jiems kylančius sunkumus. Deja, realybėje vaikai neretai negali patys apsiginti nuo skriaudėjų ir sustabdyti patyčias. Todėl labai svarbu, kad suaugusieji padėtų vaikams įveikti patyčias. O kad suaugusieji galėtų tą padaryti, vaikus svarbu mokyti kreiptis pagalbos.

Kodėl vaikams apie patyčias yra taip sunku kalbėti?

Kai vienoje mokykloje 5-8 klasėse besimokančių vaikų paklausėme: „Ar pasakojate apie patyčias tėvams?“ paaiškėjo, kad tik nedidelė dalis vaikų apie tai kalbasi su savo tėvais – 47 proc. penktokų ir tik 8 proc. aštuntokų. O paklausus, ar pasakoja apie patyčias mokytojams – situacija išliko ta pati.

Kodėl vaikai nesikreipia pagalbos, nors ir negali patys sustabdyti patyčių? Patys vaikai priežastis įvardina įvairias, pvz.:

- baisu, kad skriaudėjai kerštaus;
- nenoriu būti skundiku;
- nenoriu jaudinti tėvų;
- gėda, kad pats negaliu apsiginti;
- baimė prarasti draugus;
- sunku įrodyti patyčias, todėl neverta sakyti;
- net jei ir pasakysiu apie patyčias – situacija vis tiek nepasikeis.

Su tokiomis vaikų baimėmis galite susidurti ir jūs, kalbėdami su vaikais apie patyčias ir skatindami juos kreiptis pagalbos. Svarbu yra su vaikais apie šias baimes kalbėtis, jas priimti ir stengtis sumažinti. Žemiau pateikiame pavyzdžių, kaip apie tam tikras baimes galite kalbėtis su vaikais, kokius argumentus galite naudoti tų baimių mažinimui.

„Baisu, kad skriaudėjai kerštaus“. Yra visiškai natūralu baimintis, kad skriaudėjai gali kerštauti, jei tu papasakosi apie tai, ką jie daro. O galbūt tavo baimė sumažės, jei pasakysim, jog didelė dalis skriaudėjų bijo, kad apie tai, kaip jie elgiasi sužinos suaugusieji?.. Iš tiesų skriaudėjai neretai stengiasi netinkamai elgtis tuomet, kai suaugusiųjų nėra šalia. Ir jie tai daro būtent todėl, kad suaugę nesužinotų apie netinkamą elgesį. Kartais gali net ir prigąsdinti

patyčias patiriantį vaiką: „Tik pamėgink pasakyti – pamatysi, kas tau bus!..“ Tiesa yra ta, kad netinkamą elgesį galima sustabdyti tik kalbant apie tai ir paprašant kitų žmonių pagalbos.

„Nesakysiu apie patyčias, nes nenoriu būti skundiku!“ Taip galvoja daug vaikų. Baimė būti skundiku dažnai neleidžia kreiptis pagalbos tuo metu, kai jos tikrai labai reikia. Kita vertus baimė būti skundiku neleidžia pasakyti ir apie tas situacijas, kuomet kiti vaikai nukentia nuo patyčių.

Neretai ir vaikai ir suaugę painioja skundimą su pagalbos prašymu. Kai tau nutinka kažkas blogo, tave kažkas nuskriaudžia ir tu pats negali apginti savęs – yra būtina kreiptis pagalbos į tuos, kurie gali tau padėti: tėvus, mokytojus, kitus suaugusius.

„Nenoriu jaudinti tėvų“. Iš tiesų taip gali būti, kad tėvai, sužinoję apie patiriamas patyčias, susirūpins esama situacija. Tėvai gali norėti ir kažko imtis, kad tave apgintų nuo patyčių. Tėvų susijaudinimas ar susirūpinimas yra visiškai natūrali reakcija. Suprantama, kad vaikus ir paauglius tokia tėvų reakcija gali išgąsdinti. Vis dėlto tik papasakoję suaugusiems apie patiriamas patyčias vaikai gali iš jų sulaukti palaikymo ir pagalbos. Jei nedrąsu iš karto kreiptis į tėvus – iš pradžių galima pasikalbėti su bendraamžiu, Vaikų linijos konsultantu ar kitu patikimu žmogumi ir kartu apgalvoti, kaip pateikti tėvams informaciją apie patyčias.

„Gėda, kad pats negaliu apsiginti“. Neretai vaikai ir paaugliai jaučia, galvoja, kad su įvairiais sunkumais turi susidoroti patys. Tuomet atrodo, kad ir su patyčiomis turi kovoti pats vienas. Kas yra labai svarbu – visų pirma sau pačiam pripažinti, kad būna situacijų, su kuriomis vienas negali susidoroti. Bus patyčių situacijų, su kuriomis susitvarkysi pats – gal pakaks nekreipti dėmesio ir skriaudėjai nebesikabinės prie tavęs. Tačiau natūralu, kad gali kilti tokių patyčių situacijų, kuomet vienas jų įveikti negalėsi – galbūt skriaudėjai bus gerokai už tave stipresni, ar jų bus ne vienas, o keletas. Tuomet svarbu pasakyti sau: „Vienas to galiu ir neįveikti. Turiu kreiptis pagalbos“

„Sunku įrodyti patyčias, todėl neverta sakyti...“ Tikrai ne visuomet lengva suaugusiam žmogui išsiaiškinti įvykusią patyčių situaciją ir suprasti, kaip į ją reaguoti. Natūralu, kad gali kilti baimė „Niekas manimi nepatikės“ arba „Aš negalėsiu įrodyti patyčių“. Kartais ir patys skriaudėjai tuo gąsdina patyčias patiriančius vaikus, tokiu būdu tikėdamiesi, kad vaikai tylės apie patiriamas patyčias. Jeigu ir tektų susidurti su sunkumais sprendžiant patyčių situacijas,

pavyzdžiui, tavimi netiki mokytojas ar klasės auklėtojas, nenuleisk rankų! Jei vienas suaugęs tavimi nepatikėjo, pamėgink kreiptis pagalvos į kitą žmogų. Galbūt su juo pavyks atrasti būdą kitiems pasakyti apie patyčias ir jas sustabdyti.

„Net jei ir pasakysiu apie tai – situacija vis tiek nepasikeis“. Tokia baimė tikrai yra suprantama. Žinai, patyčios yra toks senas ir visiems gerai žinomas elgesys, kad tiek vaikai, tiek suaugę jaučiasi bejėgiai ką nors pakeisti ir retkarčiais net nemėgina nieko keisti. Kartais tenka iš vaikų išgirsti, kad papasakojus tėvams ar mokytojams apie patyčias situacija ne tik nepagerėjo, bet net ir pablogėjo. Labai apmaudu, tačiau taip jau yra, kad sprendžiant patyčių situacijas tiek vaikams, tiek suaugusiems reikia daug kantrybės. Dažnai patyčios negali iš karto liautis – tačiau situacija gali gerėti po truputį, mažais žingsneliais. Kreipdamasis pagalbos turėk omenyje, kad suaugęs nėra visagalis ir tikrai negalės iš karto sustabdyti patyčių – patyčias jūs galite įveikti bendromis jėgomis: kartu pasitardami, ką gali daryti suaugęs, o ką gali daryti tu, aptardami, kaip situacija keičiasi, ieškodami pagalbos iš kitų žmonių, pvz. mokyklos direktoriaus ar kitų vaikų tėvų. Svarbiausia – nelik vienas su savo išgyvenimais!

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. Skundimas ar pagalbos prašymas?

Moksleivių amžius: iki 8 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai (UL-07), rašymo priemonės.

Vaikai suskirstomi poromis, kiekvienai porai duodami užduočių lapai „Skundimas ar pagalbos prašymas?“ Užduoties lape vaikams pateikiamos 5 situacijos. Vaikai turi poroje nutarti, kurios iš pateiktų situacijų yra skundimas, o kurios – pagalbos prašymas. Akcentuokite, kad vaikai turi pateikti ne vieno iš poros, bet abiejų poros narių sprendimą.

Užduoties aptarimo metu mokytojas garsiai perskaito po vieną situaciją iš užduoties lapo ir tada kiekvienos poros klausia, ar tai yra skundimas ar pagalbos prašymas (pastaba mokytojui: užduoties 1, 2, 4 situacijose aprašytas pagalbos prašymas, o pavaizduotą 3 situaciją galima įvardinti kaip skundimą). Kiekviena pora ne tik pristato savo sprendimus, bet ir turi argumentuoti,

kodėl vienaip ar kitaip nusprendė. Toliau su vaikais diskutuojama, keliant klausimą:

- Kuo skiriasi skundimas nuo pagalbos prašymo?

Po diskusijos mokytojas apibrėžia, kuo skiriasi skundimas ir pagalbos prašymas. Skundimas – kai siekiama vaikui padaryti nemalonumą ar jį įskaudinti prieš grupę, pasakant apie kažkokį jo poelgį, kuris nebūtinai yra kam nors žalingas. Tuo tarpu pagalbos prašome tose situacijose, kai kiti vaikai mus skriaudžia, elgiasi tokiu būdu, kuris žemina ir skaudina mus arba kitą vaiką.

Pabaigai diskusija apie pagalbos prašymą:

- Kodėl vaikai neretai bijo prašyti pagalbos, kai iš jų tyčiojasi?
- Kodėl patyčių situacijose svarbu paprašyti pagalbos?

2. Pagalbos rankos piešimas

Moksleivių amžius: iki 8 klasės

Reikalingos priemonės: lapai, flomasteriai, pieštukai

Vaikams padalinami piešimo lapai ir duodama po pieštuką ar flomasterį. Pasakykite vaikams, kad jie apibrėžtų savo rankos kontūrą ir ant kiekvieno nupieštos rankos piršto surašytų vardus tų žmonių, į kuriuos jie gali kreiptis pagalbos, kai iš jų tyčiojasi. Kai vaikai atlieka užduotį, paprašyti kelių savanorių pasidalinti tuo, ką jie parašė. Baigdami šią užduotį akcentuokite vaikams, kad yra labai svarbu kreiptis pagalbos tose situacijose, kai patys negali susidoroti su kitų vaikų elgesiu.

3. Diskusija „Pagalbos prašymas“

Moksleivių amžius: nuo 8 iki 10 klasės

Moksleiviams pateikite situaciją:

Justina pertraukos metu pamatė, kaip jos klasiokai šaiposi iš kitos mergaitės: ją pravardžiuoja, pešioja už drabužių, bando apspjauti. Apie tai Justina papasakojo klasės auklėtojai. Ar tai ką padarė Justina yra skundimas?

Leiskite vaikams pasisakyti, kaip jie mano, ar tai skundimas ar pagalbos prašymas. Po to pateikite kitą situaciją:

13metis Mykolas vakare grįždamas iš treniruotės pamatė, kaip skersgatvyje kažkokie trys Mykolui iš matymo pažįstami paaugliai spardo berniuką iš kitos Mykolo mokyklos klasės. Apsidairęs Mykolas suprato, kad gatvėje nieko daugiau nėra ir neįmanoma niekur paprašyti pagalbos. Tad jis kuo skubiausiai parbėgo namo, apie matytą situaciją papasakojo savo tėvams, kurie suskubo iškviešti policiją. Kaip manot, ar tai ką padarė Mykolas yra skundimas?

Aptarkite trumpai ir šią situaciją. Tikėtina, kad pirmuoju atveju daugiau vaikų sakys, kad Justina skundė, o antruoju atveju – kad tai nebuvo skundimas. Padiskutuokite su vaikais, kuo šios situacijos skiriasi tarpusavyje, kodėl vienu atveju analogiškas elgesys atrodo skundimu, o kitoje – ne. Atkreipkite vaikų dėmesį, kad abiem atvejais buvo kėsinamasi į vaikų gerovę – sveikatą, garbę, orumą. Todėl abiem atvejais tai yra nusikalstamas elgesys, apie kurį yra svarbu informuoti suaugusiuosius.

Pabaigai užduokite vaikams pora klausimų apie pagalbos prašymą patyčių situacijose:

- Kodėl mokiniai dažnai nepasakoja apie vykstančias patyčias?
- Ar galime teigti, kad „Skųstis apie patyčias yra kvaila ir vaikiška“?

PAAIŠKINKIME VAIKAMS, KUO GALI PADĖTI SUAUGUSIEJI

Kartais vaikai neturi aiškaus supratimo, kuo patyčių situacijoje jiems gali padėti suaugusieji. Vieni gali galvoti, kad suaugusieji niekuo padėti negali, kiti tikisi, kad suaugusieji iš karto sustabdys patyčias. Mokytojas gali padėti vaikams susikurti adekvačius lūkesčius suaugusiųjų atžvilgiu. Kalbėdami su vaikais apie pagalbos kreipimąsi pasistenkite jiems paaiškinti, ką suaugusieji gali padaryti patyčių situacijose, o ko negali; kaip suaugusieji gali priimti informaciją apie patyčias, kaip į tai gali sureaguoti. Pateikiame jums tekstą „Kuo gali padėti suaugusieji?“, skirtą moksleiviams – jame ir rasite idėjų, ką svarbu būtų pasakyti vaikams apie suaugusiųjų vaidmenį sprendžiant patyčių situacijas.

Kuo gali padėti suaugusieji?

Kai vienos mokyklos moksleivių paklausėme, kam jie pasakoja apie patyčias, 29,6 proc. vaikų atsakė, jog pasakoja tėvams, 22,5 proc. – mokytojams, o kiek daugiau nei pusė vaikų – 50,5 proc. draugams. Apmaldu, bet kartais vaikams atrodo, kad suaugusieji niekuo negali jiems padėti sudėtingose situacijose. Tuomet vaikai noriau kreipiasi į savo bendraamžius, kiek vyresnius draugus, o ne į tėvus ar mokytojus.

Kodėl vaikai nesikreipia pagalbos į suaugusiuosius? Vieni vaikai sako, kad papasakojus suaugusiems apie patyčias situacija ne pagerėja, o pablogėja. Kiti vaikai guodžiasi, kad suaugę viską išplepa kitiems ir neišsaugo vaikų bėdų paslapyje. O būna ir taip, kad suaugusiųjų veiksmai, sužinojus apie patyčias, išgąsdina vaikus ir jie nebenori apie tai daugiau su niekuo kalbėtis...

Suprantama, kad susidūrus su viena iš paminėtų situacijų ima atrodyti, jog suaugę negali padėti. Bet yra ne visai taip. Neretai suaugusieji nori padėti vaikams, tik gal ne visuomet žino patį geriausią būdą, kaip tai padaryti... Pamėginkime iš arčiau pasižiūrėti, kas gali vykti su tėvais ar mokytojais, kuomet į juos kreipiamės pagalbos dėl patyčių ir kokios pagalbos iš jų galima prašyti.

Svarbu, kad žinotum, jog kartais ir suaugusieji jaučiasi pasimetę ir nežino, kaip geriau padėti savo vaikui ar mokiniui, kurie kreipėsi į juos pagalbos. Todėl kartais gali atrodyti, kad suaugusieji nieko nedaro, nors tu jau jiems papasakojai apie savo bėdas. Būk kantrus, kartais ir suaugusiems reikia laiko susiorientuoti, ką daryti ir kaip daryti, kad padėtų tau susidoroti su tavo sunkumais.

Tėvai

Įsivaizduok, vieną dieną grįžti namo ir tėvams pasakai: „Mama, tėti, kiti vaikai iš manęs tyčiojasi. Nuolatos... Ką man daryti?“ Tėvai į tai sureaguoti gali labai įvairiai – gali susijaudinti, gali supykti, gali neišgirsti, ką pasakei...

- Sužinoję apie patyčias tėvai gali nusiminti ir susikrimsti, kad negalėjo tavęs apsaugoti nuo tokio bendraamžių elgesio.
- Kartais tėvai jaučia didelį pyktį ant tų vaikų, kurie tyčiojasi. Tuomet jie gali norėti eiti pas kito vaiko tėvus, su jais pasikalbėti ar tiesiog stengtis išbarti tą vaiką, kuris tyčiojasi.

- Tėvai gali pasijausti labai sutrikę. Kodėl? Todėl, kad nėra jokių stebuklingų receptų, kaip patyčios galėtų būti sustabdytos, todėl jiems gali būti neramu, kad negalės apginti savo vaiko.
- Būna situacijų, kuomet tėvai galvoja, kad patyčios nėra labai rimta problema, reikalaujanti jų įsikišimo. Tuomet jie gali nereaguoti į tavo žodžius ar tiesiog pasakyti „Tvarkykis pats“. Tai reiškia, kad pagalbos teks paieškoti kitoje vietoje...
- O dar būna taip, kad tėvų nuomone, vaikas pats turi apsiginti nuo patyčių. Tuomet jie nori mokinti savo vaiką visokių gynybos būdų ar pamokina: „Pirmas nepradėk. Bet kai prie tavęs lenda - duok taip atgal, kad daugiau nenorėtų“. Deja, realybėje ne visi sunkumai gali būti įveikti jėga ar duodant atgal... Tuomet svarbu nebijoti tėvams pasakyti, kad negali kovoti jų siūlomais būdais. Galbūt tuomet pavyktų paieškoti kitų išeičių?..
- O taip pat tėvai gali labai sėkmingai padėti tau, jei tu susidūrei su patyčių situacija: gali tavęs išklaudyti, su tavimi kartu aptarti, kaip reaguoti.

Mokytojai

Mokytojai yra tie žmonės, su kuriais tau tenka bendrauti kasdien bent po pusę dienos. Taigi jie paprastai žino nemažai dalykų apie vaikų tarpusavio bendravimą mokykloje. Neretai mokytojai žino ir apie tarp vaikų vykstančias patyčias. Kartais mokytojai yra puikūs pagalbininkai, sprendžiant patyčių situacijas. Juk neretai mokytojo sudrausminimas yra pakankamas, kad kiti vaikai nustotų tyčiotis. O kaip kuriose situacijose vien sudrausminimo nepakanka – tuomet mokytojas gali būti tas žmogus, kuris aiškinasi situaciją, mėgina kalbėtis ir su vaiku patiriančiu patyčias, ir su tuo, kuris skriaudžia kitus bei ieško pagalbos abiem pusėms būdų.

Žinoma, mokytojai visko pastebėti ir pamatyti negali, juolab, kad kai kurios patyčios vyksta tokiu metu ir tokioje vietoje, kuomet suaugusiųjų šalia nėra. Taigi ir mokytojams informacija apie patiriamas patyčias gali būti nauja. Kokios gali būti mokytojo ar klasės auklėtojo reakcijos, išgirdus apie patyčias?

- kaip ir tėvai, taip ir mokytojai kartais nežino, kaip padėti vaikams tvarkytis su patyčių situacijomis. Tad gali būti, kad mokytojas išgirdęs apie patyčias gali kiek sutrikti ir nežinoti, kaip į tai reaguoti.
- būna situacijų, kad mokytojai, kaip ir kiti suaugusieji, į patyčias nenori reaguoti, nes galvoja, kad „tai nieko rimto“ arba kad patys vaikai

tokias situacijas turi spręsti. Jei papasakojus apie patyčias mokytojas pasako „tvarkykis pats“, o tau pačiam su patyčiomis neišeina tvarkytis – nepabijok kreiptis į kitą žmogų pagalbos.

- Mokytojas, išgirdęs apie patiriamas patyčias gali reaguoti labai ramiai ir iš karto suteikti tau pagalbą. Tokioje situacijoje mokytojas ar klasės auklėtojas gali paprašyti tavęs išsamiai papasakoti apie vykstančias patyčias, gali prašyti įvardinti tuos vaikus, kurie tyčiojasi iš tavęs. Tokiu atveju su mokytoju gali aptarti, kokios pagalbos iš jo tikiesi ir paplanuoti jūsų abiejų tolimesnius veiksmus.

Kaip matai, suaugę, susidūrę su patyčiomis, taip pat išgyvena daug visokių jausmų. Jie gali būti pasimetę, sutrikę, gali nežinoti, kaip elgtis. Tačiau kreipdamasis į tėvus ar kitus suaugusiuosius tu gali tikėtis šios tokios pagalbos – kartais tai priklauso nuo to, ko tu pats nori. Taigi:

- su suaugusiais tu gali tiesiog pasikalbėti. Kartais vien iškalbėjus apie tam tikrus sunkumus, pasidaro lengviau ir geriau.
- Galima iš suaugusiųjų prašyti kaip nors sureaguoti į patyčių situacijas, pvz. klasės auklėtojas gali pasikalbėti su tais vaikais, kurie tyčiojasi, gali surengti klasės valandėlę apie patyčias ir tokiu būdu pamėginti su vaikais pasikalbėti apie tokį elgesį.
- Su suaugusiais galima pasitarti, kaip gali pats reaguoti į patyčias. Pvz. iki šiol mėginai ignoruoti patyčias, tačiau jos tęsiasi ir toliau. Gal tavo mama, tėtis ar mokytojas turės idėjų, kaip tu dar galėtum reaguoti?..

SKATINKIME VAIKUS ĮSITRAUKTI Į MOKYKLOS VEIKLAS PRIEŠ PATYČIAS

Mokyklos politika patyčių klausimu: kaip gali prisidėti mokiniai?

Kiekviena mokykla paprastai turi savo taisykles, kaip mokykloje yra sprendžiama patyčių problema ir kokių veiksmų imamas, kad patyčių vaikų tarpe būtų mažiau. Taigi tai, kokios veiklos nukreiptos prieš patyčias vyksta mokykloje priklauso nuo mokyklos bendruomenės. Pavyzdžiui, vienos mokyklos turi susidariusios aiškų planą, kaip yra kovojama su patyčiomis, kaip į šios problemos sprendimą yra įtraukiami suaugusieji ir vaikai. Kitos

mokyklos gali neturėti tokio plano, tačiau vykdyti skirtingas akcijas, pavyzdžiui, „Mokykla be smurto“, „Tolerancijos diena“, „Diena be patyčių“ ir t.t.

Įvairaus amžiaus moksleiviai gali prisidėti prie patyčių mažinimo ir įsijungti į veiklas, kurias organizuoja mokykla. Mokiniai gali padėti kurti saugias mokyklas:

- Išklausdami savo draugus, kai jie dalinasi mintimis ar jausmais apie patyčias. Išklausdami kitus mokiniai gali padėti geriau pasijusti tiems, kurie patiria patyčias.
- Būdami pavyzdžiu kitiems – bendraudami draugiškai ir be patyčių.
- Prašydami savo tėvų ar suaugusiųjų, kuriais pasitiki, pagalbos iškilus patyčių situacijoms.
- Tapdami nariu ar palaikydami mokinių organizacijas, kurios kovoja su smurtu mokykloje.
- Dalyvaudami smurto prevencijos programose, pvz., „Bendraamžiai bendraamžiams“.
- Informuodami apie vykstančias patyčias savo mokytojus, auklėtoją ar kitą mokyklos personalą.

Moksleivių įtraukimas į bendraamžių palaikymo programas

Bendraamžių palaikymo projektai - tai įvairios programos, kurių metu moksleiviai teikia pagalbą savo bendraamžiams: tarpininkaudami sprendžiant konfliktines situacijas, išklausdami ar mokydami kitus. Bendraamžių palaikymo programos gali būti taikomos įvairiose mokyklose kaip prevencinės veiklos dalis. Šios programos yra naudingos, siekiant ugdyti vaikų socialinius įgūdžius, didinti saugumą mokykloje, stiprinti moksleivių tarpusavio bendravimą. Pavyzdžiui, kai kuriose Lietuvos mokyklose yra įgyvendinama programa „Big Brothers Big Sisters“. Šioje programoje jaunesnio amžiaus moksleiviams, turintiems tam tikrų sunkumų, yra surandamas vyresnis draugas ar draugė, su kuriuo jie bendrauja, leidžia laisvalaikį, užsiima bendra veikla. Tokia pozityvaus bendravimo patirtis duoda puikių rezultatų tiek padedant vaikams dorotis su šiuo metu esančiais sunkumais, tiek užsiimant įvairaus nepageidaujamo elgesio prevencija (daugiau apie šią programą rasite VŠĮ „Paramos vaikams centras“ tinklalapyje www.pvc.lt)

Bendraamžių palaikymo programų esminiai bruožai:

- šios programos pagrįstos savanoriškumo principu;
- yra vykdomos tarp panašaus amžiaus vaikų;
- yra pagrįstos tuo, kad vaikai neretai lengviau pasakoja apie kylančius sunkumus bendraamžiams, nei suaugusiems žmonėms;
- moksleiviai yra specialiai apmokomi ir paruošiami dalyvavimui programoje;
- mokiniai atlieka ne draugų, o "klausytojų", "patikėtinių" vaidmenį.

Bendraamžių palaikymo programose vaikai nėra mokomi psichologinio konsultavimo. Šios programos yra orientuotos į pagalbos teikimą kitiems vaikams, juos išklausančią, palaikančią bei nukreipiančią į suaugusius asmenis ar atitinkamas organizacijas.

Patyčių prevencinėje programoje moksleivių įtraukimas į bendraamžių palaikymo programą gali būti labai efektyvi prevencijos dalis. Mokiniai, dalyvaujantys bendraamžių palaikymo programoje galėtų atlikti labai svarbų vaidmenį: teiktų pagalbą ir palaikymą nuo patyčių nukentėjusiems vaikams. Svarbu, kad bendraamžių palaikymo programa nebūtų vienintelė patyčių mažinimui skirta veikla – moksleivių įtraukimas turi įsikomponuoti į kitas tuo pat metu vykdomas prevencines veiklas: mokyklos bendruomenės švietimą, reagavimą į vykstančias patyčias ir kitas.

Mokykla, apsisprendusi patyčių prevencijos rėmuose suburti moksleivius, teikiančius pagalbą kitiems mokiniams, turėtų atsižvelgti į tokius aspektus:

- **Kokie moksleiviai dalyvaus programoje ir kaip vaikai bus renkami šiai programai.** Yra svarbu, kad mokiniai, dalyvaujantys programoje, atstovautų kuo įvairesnius mokinius, atspindėtų visą mokinių bendruomenę. Taigi yra labai svarbu, kad moksleivių palaikymo programoje dalyvautų ne vien mergaitės ar vien berniukai, ne tik "dešimtukininkai" ar patys geriausi mokyklos mokiniai.
- **Kaip moksleiviai bus paruošiami dalyvavimui programoje.** Moksleivių paruošimas veiklai yra labai svarbi sėkmingos programos įgyvendinimo dalis. Vaikai, kurie planuoja teikti pagalbą ir paramą savo bendraamžiams, turi būti apmokomi tam būtinų įgūdžių: kaip išklausti ir emociškai palaikyti kitą vaiką, kaip tinkamai išsiaiškinti problemą, dėl kurios į juos kreipiasi kiti vaikai, kaip ir kodėl reikia laikytis konfidencialumo principo ir žinoti, kada konfidencialumo

taisyklė gali būti sulaužyta, kur kreipti kitą mokinį pagalbos, jei jam neužtenka tik bendraamžių palaikymo. Kartu su besiruošiančiais dalyvauti mokiniams reikėtų aptarti galimas kitų mokyklos mokinių reakcijas į juos, taip pat galimas patyčias mokinių-klausytojų atžvilgiu. Vaikai turi būti pasiruošę ne tik padėti kitiems, bet ir padėti patys sau, iškilus kitų vaikų agresijai ar priešiškumui.

- **Kaip apie mokinius-klausytojus bus informuota mokyklos bendruomenė.** Mokyklos bendruomenė turi žinoti apie visas mokyklos vykdomas prevencines veiklas. Kalbant apie bendraamžių palaikymo programą, yra svarbu, kad kiti mokyklos mokiniai gautų tikslią ir aiškią informaciją apie tai, kokia veikla užsiima jų bendraamžiai, kokią pagalbą jie gali gauti iš moksleivių-klausytojų, kaip ir kada moksleiviai-klausytojai bus pasiekiami ir prieinami. Apie vykdomą programą turi žinoti ir moksleivių tėvai.
- **Kaip ir kokie suaugusieji dalyvaus bendraamžių palaikymo programoje.** Moksleivių palaikymo programose labai svarbus vaidmuo tenka ir suaugusiems. Suaugusiųjų parama, palaikymas, paskatinimai yra labai svarbūs moksleiviams, dalyvaujantiems bendraamžių palaikymo programoje. Taigi mokykla turėtų apsvastyti, kas iš mokyklos darbuotojų prižiūrės moksleivių grupę, padės jiems pasiruošti veiklai bei teiks vėlesnį palaikymą.
- **Kokios paramos ir palaikymo moksleiviams gali prireikti iš kitų mokyklos bendruomenės grupių.** Turėtų būti numatyta, kaip mokinius-klausytojus paremti ir palaikyti gali bet kuris iš mokyklos mokytojų, kaip mokytojai turi bendrauti ir reaguoti į mokinius-klausytojus, jei šie kreipiasi pagalbos dėl kokio nors jų klasės mokinio.
- **Kaip bus stebima programos vykdymo eiga ir teikiamas palaikymas moksleiviams-klausytojams.** Mokiniai, dalyvaujantys bendraamžių palaikymo programoje, turi turėti galimybę reguliariai susitikti, aptarti jiems kylančias sudėtingas situacijas, pasidalinti emocijomis ir jausmais.

Vienas svarbiausių principų, kurio turi būti laikomasi bendraamžių palaikymo programose – konfidencialumo principas. Yra labai svarbu, kad mokyklos mokiniai galėtų pasitikėti mokiniams-klausytojais, antraip programa nebūs efektyvi. Todėl yra be galo svarbu laikytis konfidencialumo tiek bendraujant su kitais mokiniams-klausytojais, tiek su mokiniams, neįsitraukusiais į programą ar kitais žmonėmis.

Bendraamžių palaikymo programos ne tik gali padėti spręsti patyčių situacijas, suteikti palaikymą vaikams, kurie nukenčia nuo patyčių, bet ir teigiamai veikia bendrą mokyklos klimata, mokinių saugumo jausmą, mokinių tarpusavio bendravimą. Vaikai, dalyvaujantys programoje išmoksta labai vertingų gyvenimiškų ir bendravimo įgūdžių bei rodo teigiamą pavyzdį kitiems mokiniams.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

Kaip galima sumažinti patyčių mastą mokykloje?

Moksleivių amžius: nuo 8 klasės

Reikalingos priemonės: dideli popieriaus lapai, markeriai ar flomasteriai

Mokinius suskirstykite į nedideles grupes – po 4-5 mokinius. Išdalinkite didelius popieriaus lapus ir flomasterius ar markerius. Užduotis mokiniams: paruošti projektą patyčioms mokykloje sumažinti. Tame projekte turėtų atsispindėti:

- kokios veiklos mokykloje gali padėti sumažinti patyčias;
- kokie žmonės turėtų būti atsakingi už patyčių mažinimą mokykloje;
- ką turi daryti mokytojai, kad patyčių būtų mažiau;
- kaip prie patyčių mažinimo gali prisidėti mokiniai;
- kaip prie patyčių mažinimo gali prisidėti tėvai.

Kvieskite vaikus kuo daugiau aprašyti siūlomas idėjas.

Kiekviena grupė pristato savo projektą. Kai viena grupė pristatinėja savo projektą, kitos grupės gali kelti klausimus ar diskutuoti dėl vieno ar kito projekto idėjų. Kai mokiniai pristato visus projektus, iškelkite klausimą „Kokias iš šių idėjų mes galime įgyvendinti artimiausiu metu?“

Mokyklos patyčių mažinimo strategijos/plano ir renginių, skirtų patyčių ar smurto problemai pristatymas. Užsiėmimo pabaigoje pristatykite mokiniams, kokiais principais vadovaudamasi mokykla stengiasi mažinti patyčias ir kokias veiklas yra numačiusi patyčių mažinimui (jei tokios veiklos yra). Skatinkite vaikus klausti, jei jiems kas nors neaišku, diskutuoti, kiek mokyklos planas atrodo tinkamas ar efektyvus.

KURKIME KLASĖJE DRAUGIŠKĄ, BENDRADARBIAVIMO ATMOSFERĄ

Klasės auklėtojas, nuolat bendraudamas su savo klasės mokiniais, gali daryti stiprią įtaką bendrai atmosferai, vyraujančiai tarp mokinių. Juk kažkada nutinka, kad vienoje klasėje yra „madingas“ vienoks elgesys (pvz. blogai mokintis, nepaklusti mokytojams ar pan.), kitose klasėse „mados“ visai kitokios – pvz. turėti daug bendros klasės veiklos, dalyvauti įvairiausiuose renginiuose. Tai, koks elgesys vyrauja klasėje priklauso tiek nuo pačių mokinių, tiek nuo klasės auklėtojo. Ką gali padaryti klasės auklėtojas, norėdamas kurti draugišką, palaikančią santykius tarp mokinių?

Skatinkite mokinius bendradarbiauti: tam gali padėti įvairios veiklos, kurių metu vaikai atlieka užduotis ne individualiai, o poromis ar nedidelėmis grupelėmis. Tai padeda mokyti vaikus priimti kitus, įtraukti į veiklas mažiau populiarius ir mažiau įsitraukiančius vaikus. Bendradarbiavimo tarp mokinių skatinimas mažina atskirų mokinių izoliacijos, atstūmimo galimybę.

Atpažinkite, įvardinkite ir pastiprinkite pageidaujamą, draugišką mokinių elgesį: jeigu norime, kad vaikai dažniau bendrautų draugiškai, svarbus yra tinkamo elgesio pastebėjimas ir paskatinimas. Būtų gerai pagirti vaiką, kuris užstojo skriaudžiamą vaiką, išdrįso ir sustabdė skriaudėjus. Jeigu tokio teigiamo vaikų elgesio nepastebėsime, tai vaikai mažiau ir stengsis padėti skriaudžiamam vaikui. Taip pat labai svarbu yra atkreipti dėmesį ir pagirti vaiką už tai, kad vaikas kreipiasi pagalbos sau, ar praneša apie atvejus, kuomet yra tyčiojama iš kitų vaikų.

Rodykite vaikams draugiško ir pagarbaus elgesio pavyzdį: vienas iš svarbių elgesio mokymosi būdų yra kitų žmonių elgesio stebėjimas, vadinamas „mokymusi stebint“. Vaikai labai daug elgesio mokosi stebėdami suaugusiuosius – pirmiausiai tėvus, o vėliau ir kitus suaugusiuosius: darželio auklėtojus, mokytojus. Todėl mokytojo bendravimas yra vienas iš svarbių elgesio modelių vaikams. Labai puiku, jei mokytojo bendravimas su kitais yra paremtas pagarba. Problemos gali kilti tuomet, kai mokytojas pats žemina ar nepagarbiai elgiasi su vaikais ar kitais suaugusiais. Pavyzdžiui, jei mokytojas atvirai žemina vaikus, vadindamas juos „nemokšomis“, „žiopliais“, sunku tikėtis, kad tai girdėdami vaikai išmoks pagarbaus elgesio su kitais.

Kalbėkite su vaikais apie draugišką elgesį ir bendrai apie tarpusavio bendravimą: sistemingos klasės valandėlės apie draugystę, toleranciją,

bendravimo metu kylančius sunkumus bei kaip juos galima konstruktyviai įveikti taip pat gali prisidėti prie draugiškos atmosferos klasėje kūrimosi.

Organizuokite įvairius renginius vaikams: tai gali būti išvykos, teminės popietės, vakaronės ir pan. Bendra laisvalaikio veikla taip pat sudaro sąlygas vaikams patirti pozityvių įspūdžių, mokytis kartu būti.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. Gero draugo paveikslas.

Moksleivių amžius: iki 6 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai (UL-08), rašymo ir piešimo priemonės

Padalinkite vaikams užduoties lapą „Mano draugas“. Paprašykite vaikų jame nupiešti savo draugo portretą ir aplinkui esančiuose debesėliuose surašyti, koks yra jų geras draugas – kokios savybės, koks elgesys labiausiai jiems patinka ir padeda būti geru draugu. Kai vaikai užpildo šį lapą, galima paprašyti kelių savanorių pasidalinti tuo, ką jie nupiešė ir parašė. Trumpai apibendrinkite, kokios savybės vaikams atrodo svarbios jų drauguose. Šiuos užduoties lapus galima sukabinti klasėje.

2. Užduotis „Draugystė“

Moksleivių amžius: iki 6 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai (UL-09), rašikliai

Vaikus suskirstykite po 2. Kiekvienai porai duokite po užduoties lapą „Draugystė“ ir paprašykite vaikų surašyti, kaip jų manymu jie turi elgtis norėdami būti gerais draugais (pvz. padėti draugui), ir kaip jie turėtų nesielgti (pvz. pavydėti). Savybių ir elgesio sąrašą vaikai turi sudaryti kartu su poroje esančiu vaiku. Kai poros užpildo lapus, paprašyti visų pasidalinti tuo, ką parašė. Lentoje surašyti tas savybes ir elgesį, kurie buvo dažniausiai minimi. Sudarius tokių dažniausių savybių/elgesių sąrašą, pakviesti visą vaikų klasę nuspręsti, kokios 5 savybės ar elgesys labiausiai padeda draugystei ir kokios 5 labiausiai trukdo.

3. Pasitikėjimo žaidimas⁸

Moksleivių amžius: iki 8 klasės

Vaikus suskirstykite poromis. Geriau būtų, jei vaikai atsitiktinai susiskirstytų į poras (pvz. galima duoti išsitraukti skaičiukus – tie, kas išsitraukia vienodus skaičius ir papuola į porą ar pan.). Poroms duodama tokia užduotis: vienas iš vaikų yra vedlys, kitas bus vedamas. Taigi vedlys vaikščios atmerktomis akimis, o kitas poros vaikas turėtų užsimerkti. Pirmiausiai vaikams duodama tokia užduotis: vedlys turi vesti kitą vaiką jo neliesdamas, tik žodžiu pasakydamas apie artėjančias kliūtis, į kurią pusę reikėtų sukti ir t.t. Toks vedžiojimas gali trukti apie pora minučių, paskui vaikai apsikeičia vietomis.

Antra užduoties dalis: vaikai vėl porose vedžioja vienas kitą, tačiau šįsyk jie gali ne tik žodžiu pasakyti, kur eiti, bet gali ir liesti draugą. Ši užduoties dalis irgi atliekama pasikeičiant vaidmenimis (iš pradžių vienas vaikas yra vedlys, paskui – kitas)

Pastaba: atkreipti vaikų dėmesį, kad vedliai turi vedžioti savo draugą saugiai ir atsargiai. Jei matote, kad vaikai nedrausmingai ar pavojingai elgiasi – sustabdykite užduotį.

Pratimo aptarimas:

- Kaip sekėsi būti vedliu? O kaip sekėsi sekti paskui vedlį?
- Kuris vaidmuo labiau patiko? Kodėl?
- Kurioje situacijoje buvo lengviau sekti paskui vedlį – kai jis tik žodžiu sakė, kur eiti, ar kai lietė?
- Ko reikia, kad sekti paskui vedlį būtų saugu?

Aptardami šį žaidimą atkreipkite dėmesį, kad draugystėje yra svarbus tarpusavio pasitikėjimas. Eiti saugiai paskui vedlį galima tada, kai pasitikime juo. Tas pat svarbu ir draugystėje.

⁸ Parengta pagal knygą „Konfliktai ir bendravimas: vadovas po konfliktų labirintą“ (Atviros Lietuvos fondas, Vilnius, 1996)

4. Užduotis vaikams – „Interviu apie draugą“

Moksleivių amžius: 5-8 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai ([UL-09](#))

Suskirstykite vaikus poromis. Geriau būtų, jei vaikus poromis suskirstytumėte atsitiktinai, neleisdami vaikams patiems rinktis, su kuo jie norėtų būti poroje (pvz. paruošti lapelius su skaičiukais ir duoti vaikams išsitraukti – tie, kas išsitrauks tokius pačius skaičiukus, bus poroje). Vienas vaikas iš poros gauna vaidmenį „žurnalistas“, kitas – visame pasaulyje žinomas žmogus, vadinamas „Draugiškiausiu pasaulio žmogumi“. Taigi vienų vaikų paprašykite įsijausti į vaidmenį „Žurnalistas“, kiti vaikai turi įsijausti į vaidmenį „Draugiškiasias pasaulio žmogus“.

Užduotis „žurnalistams“: „Ką tik pasibaigė didžiulis konkursas, kuriame buvo renkamas draugiškiasias pasaulio žmogus. Jūs esate didelio laikraščio žurnalistas-korespondentas ir ruošiatės rašyti straipsnį apie žmogų, pelniusį draugiškiasio žmogaus titulą. Taigi jūs turite šansą iš šio žmogaus paimti interviu ir paklausinti, kaip jam pavyko tapti tokiu draugišku. Interviu metu Jums svarbiausia suprasti, kokios savybės žmogui padeda tapti draugiškiasiu pasaulio žmogumi, o kokios - trukdo“. Taigi „žurnalistai“ turi paimti interviu iš „draugiškiasio pasaulio žmogaus“. Interviu esmė – pasistengti atskleisti, koks žmogus gali tapti „draugiškiasiu pasaulio žmogumi“. „Žurnalistams“ galima pasufleruoti keletą klausimų:

- Kokios savybės tau padėjo gauti „draugiškiasio žmogaus“ titulą?
- Su kuo tu būni draugiškas?
- Kaip manai, koks elgesys rodo, kad tu esi labai draugiškas?
- Kaip tu nesielgi/ko nedarai kitiems žmonėms, būdamas „draugiškiasiu pasaulio žmogumi“?
- Kaip įsivaizduoji, kokią misiją atliksi per ateinančius metus iki kito draugiškiasio žmogaus rinkimų? Kokius darbus norėtum nuveikti per artimiausius metus, įrodydamas, kad esi vertas šio titulo?
- Ir pan.

Užduotis „Draugiškiasiam pasaulio žmogui“: „Jūs dalyvavote konkurse, kuriame buvo renkami draugiški žmonės ir buvote išrinkti „Draugiškiasiais pasaulio žmonėmis“. Kadangi tai titulas, suteikiamas tik labai draugiškiems ir ypatingiems žmonėms, su jumis nori pasikalbėti žurnalistai iš įvairių pasaulio

laikraščių. Jei jūsų klausinės, kaip Jums pavyko gauti tokį titulą, ką ruošiatės veikti, gavę tokį titulą ir pan. Pamėginkite įsijausti į šį vaidmenį ir atsakykite į visus žurnalistų užduodamus klausimus“.

Kai vaikai atlieka šią užduotį – galite paprašyti juos susikeisti vaidmenimis. Bet tai nėra būtina.

Interviu apibendrinimas – „Kaip turiu elgtis, norėdamas būti geru draugu?“ atlikę užduotį vaikai porose turi apibendrinti, ką sužinojo apie draugiškiasią pasaulio žmogų ir užpildyti užduoties lapą ([UL-09](#)) – jame surašyti kaip turi elgtis norėdamas būti geru draugu, o koks draugo elgesys yra nepageidaujamas. Poros pristato darbą visai klasei, o jūs tiesiog apibendrinkite išsakytas mintis. Jei jaučiate, kad kai kurios vaikų išsakytos mintys yra diskutuotinos – paskatinkite kitus vaikus išsakyti savo nuomonę. Vaikų sudarytus sąrašius galiam sukabinti klasėje iki kitos klasės valandėlės.

Prieš kiekvienai porai pristatant užpildytą užduoties lapą, paprašykite vaikų trumpai pasidalinti įspūdžiais, kaip jiems sekėsi imti/duoti interviu.

5. Kaip susirasti draugų?

Moksleivių amžius: 9-10 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai ([UL-10](#))

Moksleivius suskirstykite grupelėmis po 3-4 vaikus. Kiekvienai grupei duokite po lapą, su jame užrašytu klausimu ([UL-10](#)) ir paprašykite į tą klausimą atsakyti, suformuluojant keletą minčių. Instrukcija vaikams:

„Įsivaizduokite, kad esat mokyklos konsultantai, padedantys bendraamžiams ar jaunesniems vaikams, susidūrusiems su įvairiais sunkumais. Vaikai į jus gali kreiptis elektroniniu paštu. Aš padalinsiu Jums lapus – kiekviename iš jų rasite trumpą laišką, kuriame vaikai užduoda Jums klausimus. Parašykite tiems vaikams atsakymą – ką patartumėt, kaip atsakytumėt vaikui, kuris susidūrė su tokiais sunkumais?..“

Prašykite, kad moksleiviai parašytų pilną atsakymą vaikui – ne tik sužymėtų idėjas, ką daryti, bet parašytų laišką vaikui, prašančiam patarimo. Kiekvienas užduoties lape esantis laiškas yra priskiriamas tam tikrai potemei. Laiškai užduočių lapuose yra tokie:

1. „Labas, aš esu Edvinas, man 10m. Aš tik šią savaitę pradėjau lankyti šią mokyklą ir atėjau į naują klasę. Ir visą šią savaitę kiti berniukai su manimi nedraugauja – jie tiesiog su manimi nesikalba ir nepriima žaisti. Kaip man su jais susidraugauti?..“
(10 m. berniukas) – potėmė „Kaip susidraugauti?“
2. „Sveiki, nežinau, kas skaitys šį laišką, bet labai tikiuosi, kad man atsakys... Man 15m. ir aš labai jaučiuosi vieniša... Visi mano klasėje susigrupavę, draugauja vieni su kitais. Su manimi jie elgiasi normaliai, tačiau tarp klasiokų neturiu nei vieno tikro draugo, su kuriuo galėčiau pasikalbėti ir pasidalinti tuo, kas man svarbu... Patark, kaip man susirasti draugų? Kur jų ieškoti?“
(15 m. mergina) – potėmė „Vienišumas, kaip susirasti draugų“
3. „Labas, noriu tau kai ką papasakoti apie save. Aš turiu geriausią draugę, ji šiandien ant manęs supyko ir su manim nesišneka. Žinai, kas nutiko? Šiandien į mokyklą atsinešiau naują žaidimą ir per pertrauką žaidžiau jį ne tik su geriausia drauge, bet ir su kitomis mergaitėmis. Tada Karolina (čia ta mano draugė) ant manęs labai supyko ir pasakė, kad kokia iš manęs draugė, jeigu aš ne su ja viena žaidžiu. Ir šiandien su manimi daugiau nesikalbėjo – net namo išėjo manęs nepalaukusi... Kaip jūs manot, ar aš blogai pasielgiau, kad pasiūliau kitoms mergaitėms žaisti? Ir ką man dabar daryti su Karolina?“
(9 m. mergaitė) – potėmė „Konfliktai su draugu“
4. „Šiandien man labai liūdna... Mano draugė visiems išdavė mano paslaptį – kad esu įsimylėjusi vaikiną iš paralelinės klasės... Dabar visi į mane kreivai žiūri, o klasiokės man įėjus į klasę dar ir šnibždasi ir žvengia... Labai pykstu ant savo draugės, bet bijau ją prarasti, nes ji man labai artima. Ką daryti?“
(13 m. mergina) – potėmė „Draugas mane išdavė“
5. „Labas, noriu su tavimi pasitarti. Aš Dalius, man 12m.

Turiu kelis gerus draugelius, su kuriais visokių fainų dalykų prisigalvojam. Šiandien mano chebra sugalvojo tokį bajerį – pavogti mūsų klasės žurnalą ir į jį prirašyti visokių pažymių. Paprastai mes tokių nesąmonių nedarydavom, bet dabar jie visi užsivedę ir nori, kad ir aš dalyvaučiau – netgi sugalvojo, ką aš tiksliai turėsiu daryti. O aš nenoriu... Bet bijau, kad jei atsisakysiu, jie mane visai išvadins ir išvis nedraugaus. Nežinau, ką daryti...“
(12 m. vaikinai) – potėmė „Draugų lūkesčiai“

Kai grupelės atlieka šį darbą, visų pirma paprašyti moksleivių pasidalinti įspūdžiais – kaip sekėsi rašyti atsakymus, kas buvo sunku/lengva. Tuomet paprašyti visai klasei perskaityti, ką grupės parašė. Skaityti atskiromis požemėmis ir perskaičius kiekvienos potėmės atsakymus, prašyti kitus klases vaikus išsakyti savo nuomonę, papildyti grupelių atsakymus. Perskaičiuos visus atsakymus surengti diskusiją. Klausimai diskusijai:

- Kas gali padėti susidraugauti su kitais bendraamžiais?
- Ko reikia, kad paprastas pažįstamas žmogus taptų geru draugu?
- Kokios savybės padeda būti geru draugu? Kokių savybių/elgesio paprastai tikimės iš draugų?
- Kaip atsiranda draugai?
- Koks gali būti pirmasis tavo žingsnis, norint su kitu susidraugauti?
- Kas yra tikras draugas?
- Kas padeda spręsti konfliktus su draugais?
- Kaip vertinate draugo išdavystę? Ar išdavystė reiškia santykių pabaigą? Kodėl taip arba kodėl ne?

Moksleivius skatinti kuo daugiau diskutuoti, išsakyti skirtingas nuomones. Diskusijos metu stengtis apibendrinti moksleivių išsakytas mintis, užakcentuoti įdomesnes, vertingesnes idėjas.

Galima paprašyti 2-3 klases mokinių popieriaus lape surašyti įdomiausias, vertingiausias diskusijos idėjas ir jas pakabinti klasėje po užsiėmimo.

STENKIMĖS ATSKLEISTI VAIKAMS, KAD ŽMONIŲ SKIRTUMAI YRA VERTYBĖ

Diskutuojant su vaikais ar suaugusiais apie tai, kokiems vaikams yra rizika tapti patyčių taikiniiais, neretai tenka išgirsti mintį, kad tyčiojama iš kitokių vaikų: tylesnių, ne tokių drąsių, per gerai ar per blogai besimokančių, raudonplaukių ar strazdanotų, prasčiau besirengiančių ir t.t. Vaikų tarpusavio skirtumai neretai yra nurodomi kaip prielaida patyčioms vykti. Žinoma, patyčių taikiniiais tampa ne tik „kitokie“ vaikai. Tačiau norėdami kurti patyčioms nepalankią atmosferą savo klasėje būtina turime padėti vaikams mokytis tolerancijos – suprasti, vertinti bei gerbti žmonių tarpusavio skirtumus. Kuo daugiau tolerancijos bus klasėje – tuo mažiau erdvės tyčiojimuisi iš to, kas mums atrodo neįprasta ar kitoniška.

Jei norėtumėte su vaikais giliau pažvelgti į tolerancijos temą – pasinaudokite metodiniu leidiniu „Visi skirtingi, visi lygūs“ (jį galite rasti svetainėje www.visiskirtingivisilygus.lt).

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. Aš esu unikalus, tu esi unikalus

Moksleivių amžius: iki 5 klasės

Reikalingos priemonės: užduoties lapai (UL-11), rašikliai

Trumpai pristatykite temą: šiandien mes kalbėsime apie toleranciją – skirtumų supratimą, priėmimą ir pagarbą. Bandysime suprasti, kuo mes esame panašūs, o kuo mes skiriamės vienas nuo kito. Bandysime surasti unikalius skirtumus ir juos priimti.

Suskirstyti vaikus poromis ir paprašyti ant popieriaus lapo (UL-11) esančiuose žvaigždutėse surašyti panašumus, kuriais jie panašūs vienas į kitą, o debesėliuose surašyti skirtumus (pvz., mes abu mokomės toje pačioje klasėje, mūsų abiejų gimtadienis vasarą, mes abu mėgstame vanilinius ledus; mano draugas moka važiuoti dviračiu, o aš ne, mano draugui patinka šokti, o aš mėgstu dainuoti, aš lankau dailės mokyklą, o mano draugas lanko krepšinį ir t.t.). Paprašyti kelių savanorių porų pristatyti atrastus panašumus ir skirtumus.

Aptarimas:

- Kaip sekėsi ieškoti panašumų ir skirtumų?
- Ką lengviau buvo atrasti?
- Ar du vaikai labiau panašūs, ar labiau skiriasi?

2. Man patinka, man nepatinka

Moksleivių amžius: iki 7 klasės

Reikalingos priemonės: popieriaus lapai, rašikliai

Darbas gali būti mažose grupelėse. Iš pradžių kiekvienas vaikas surašo, kas jam patinka, o kas nepatinka (vaikams duokite tuščių popieriaus lapų). Tada grupelės ant bendro popieriaus lapo vienoje pusėje surašo, kas patinka visiems grupės nariams, o kitoje lapo pusėje surašo, kas nepatinka visiems grupės nariams. Paprašyti, kad bent dvi grupelės pristatytų savo darbą.

Aptarimas:

- Ar atsirado tokių dalykų, veiklų, kurios patiktų visiems grupelės nariams?
- Ar atsirado tokių dalykų, veiklų, kurie nepatiktų visiems grupelės nariams?

3. Aš pritariu, aš nepritariu

Moksleivių amžius: iki 7 klasės

Vaikai išsirikuoja eile. Mokytojas skaito teiginius ir jeigu tas teiginys tinka vaikui jis žengia du žingsnius į priekį, jei netinka – du žingsnius atgal.

Teiginiai:

- Man patinka žiema;
- Aš moku plaukti;
- Man patinka skaityti knygas;
- Aš domiuosi sportu;
- Man patinka mėlyna spalva;
- Aš mėgstu ilgai miegoti;

- Jei pamatyčiau, kad vienas vaikas erzina kitą vaiką, pasakyčiau apie tai mokytojai;
- Manau, kad pravardės skaudina kitą žmogų.

Aptarimas: ar dažnai sutapo/nesutapo vaikų nuomonės?

Šių trijų užduočių pagrindinė mintis: mes visi esam labai skirtingi (rengiamės skirtingais drabužiais, turime skirtingus vardus, mėgstame skirtingus dalykus). Bet tai nėra blogai. Visada įdomu susipažinti ir pakalbėti su žmogumi, kuris nepanašus į mus. Svarbu ir būtina gerbti kitą žmogų, kad ir koks skirtingas jis būtų.

4. Skirtingi popieriaus lapai

Moksleivių amžius: 5-10 klasės

Reikalingos priemonės: popieriaus lapai

Kiekvienam mokiniui duokite po popieriaus lapą. Paaiškinkite, kad šios užduoties metu labai svarbu, kad mokiniai nesidairytų vienas į kitus. Visi turi tylomis vykdyti mokytojo nurodymus. Pasakykite mokiniams, kad per šią užduotį neleidžiama klausinėti. Ir vis dėlto jei kas nors paklaus, atsakykite: „Daryk taip, kaip tau atrodo geriausia“.

Liepkite mokiniams:

- Paimti lapą,
- Sulenkti pusiau,
- Nuplėšti viršutinį dešinįjį kampelį,
- Dar kartą perlenkti lapą pusiau,
- Nuplėšti viršutinį dešinįjį kampelį,
- DAR KARTĄ perlenkti lapą pusiau,
- Nuplėšti viršutinį dešinįjį kampelį
- DAR KARTĄ perlenkti lapą pusiau,
- Nuplėšti viršutinį dešinįjį kampelį, jei tai dar įmanoma,
- Išlankstyti popieriaus lapą (tegu mokiniai pasižiūri į vienas kito lapus - kokie jie skirtingi).

Užduoties aptarimas: pateikite mokiniams tokius klausimus:

- Ar kas nors savo lapą plėšė neteisingai? Kodėl ne?
- Kodėl atsirado tiek daug skirtingų lapų?

- Ar tie, kurių lapai kitokie negu jūsų, yra blogi žmonės? Kodėl ne?
- Ar mes skirstome žmones į blogus ir gerus pagal tai, kaip jie ką nors daro – kaip mes ar kitaip?
- Koks būtų pasaulis, jei visi žmonės matytų daiktus vienodai? Kuo įdomesnis pasaulis, kuriame kiekvienas turi savitą požiūrį?

5. Panašumai ir skirtumai ⁹

Moksleivių amžius: 5-10 klasės

Reikalingos priemonės: užduoties lapai (UL-12)

Išdalinkite mokiniams užduoties lapus ir paprašykite, kad jį užpildytų.

Užpildžius užduočių lapą suskirstykite mokinius poromis ir pasiūlykite palyginti savo atsakymus ieškant panašumų ir skirtumų. Tegul diskutuoja tokiais klausimais:

- Kokių teiginių panašumai ir skirtumai sutampa?
- Kuo panašūs į tuos klases draugus, su kuriais kalbėjote apie panašumus ir skirtumus?
- Kuo jūs nuo jų skiriatės?
- Ar kada nors su jumis blogai pasielgta dėl to, kad skiriatės nuo kitų žmonių?

6. Gyvoji skulptūra

Moksleivių amžius: 5-10 klasės

Instrukcija vaikams: tegul trys savanoriai atsistoja priešais klasę ir sukuria „gyvąją skulptūrą“, vaizduojančią konfliktą ar patyčių sceną (pvz.: skulptūra gali vaizduoti sceną, kai mokinys erzinamas dėl to, kad klases draugai nemėgsta rusvaplaukių. Grupelė gali išsirinkti „skulptorių“, kuris padės sukompnuoti „skulptūrą“). Jie gali daryti kokią nori, tik įspėkite, kad pasirošti skiriama ne daugiau kaip minutė. Praėjus minutei, jie turi sustingti ir nejudėti.

- Tada kiekvienas klases mokinys sugalvoja „skulptūrai“ pavadinimą ir jį užsirašo. Neleiskite mokiniams tarpusavyje aptarinėti pavadinimus.
- Padėkoję „skulptūrai“ už išsvermę, pasiūlykite mokiniams pasidalinti savo sugalvotais pavadinimais.

⁹ Parengta pagal knygą „Konfliktai ir bendravimas: vadovas po konfliktų labirintą“ (Atviros Lietuvos fondas, Vilnius, 1996)

- Paklauskite “skulptūrą” kūrusių mokinių, kokį pavadinimą siūlo jie patys.

Užduoties aptarimui pateikite tokius klausimus:

- Visi mokiniai matė tą pačią skulptūrą, bet ar visi vienodai ją pavadino? Kodėl ne? Kas turėjo tam įtakos? (vertybės, patyrimas, jausmai, suvokimas ir pan.)
- Ar gali žmonės, žvelgdami į tą pačią situaciją, matyti skirtingus dalykus?

MOKINKIME VAIKUS BŪTI JAUTRIAIS KITŲ IŠGYVENIMAMS

Gebėjimas atpažinti, suprasti ir įvardinti savo ir kitų žmonių jausmus yra labai svarbus ir reikalingas socialinis įgūdis, padedantis vaikams bendrauti su kitais bei adaptuotis įvairiose socialinėse situacijose. Jautrumas kitų išgyvenimams yra svarbus ir patyčių situacijose – vaikai, kurie supranta ir jautriai reaguoja į kitų jausmus, bus linkę labiau užjausti ir labiau padėti vaikui, kenčiančiam patyčias. Taigi į klasės veiklas būtina įtraukti ir įvairius užsiėmimus, kurių metu vaikai mokintųsi jausmų pažinimo ir supratimo.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

Kažkieno kito vietoje¹⁰

Moksleivių amžius: iki 4 klasės

Papasakoti vaikams keletą trumpų istorijų:

Kartą gyveno berniukas, vardu Darius. Jis turėjo šunį, kurį labai mylėjo. Vieną dieną šuo dingo. Visa Dariaus šeima ieškojo šuniuko, bet niekaip negalėjo rasti.

Aptarimas ir diskusija:

- Kaip jautėsi Darius, kai dingo jo mylimas šuo?
- Ką galima būtų daryti, kad Darius pasijustų geriau?

Saulius ir Kristupas yra geriausi draugai. Dabar Saulius išsikelia gyventi į kitą miestą. Kristupas nesistengia susirasti naujų draugų. Kai kiti vaikai stengiasi

užmegzti su Kristupu pokalbį, jis tiesiog nosisuka. Vieną dieną į klasę atėjo naujas vaikas, kuris atsisėdo į Sauliaus vietą. Kristupas atsisakė su juo kalbėtis ir burbėjo sau po nosimi nemalonus žodžius.

Aptarimas ir diskusija:

- Kaip jautėsi Kristupas? (piktas, vienišas, liūdnas)
- Kaip jautėsi naujokas? (atstumtas, vienišas, liūdnas)
- Kaip tokioje situacijoje galėtų elgtis Kristupas? (būti draugiškas, pakalbėti su naujoku, paklausti, kaip sekasi)
- Ką galėtų daryti naujokas? (pabandyti užmegzti pokalbį, pasiūlyti ką nors nuveikti drauge)

2. Atpažink jausmus

Moksleivių amžius: iki 6 klasės

Išrinkti keletą savanorių, kurie norėtų suvaidinti jausmus. Kiekvienam savanoriui duoti suvaidinti po jausmą (piktas, liūdnas, nelaimingas, linksmas, laimingas).

Aptarimas:

- kaip sekėsi vaidinti skirtingus jausmus (kas buvo sunku? Kas buvo lengva?)
- kaip sekėsi atspėti, kokį jausmą vaidina kitas vaikas (kas padėjo atspėti? Kas trukdė atspėti?)

3. Kortelių žaidimas

Moksleivių amžius: iki 6 klasės

Reikalingos priemonės: užduoties lapai (UL-13), reagavimo būdai mokytojui (UL-14)

Vaikai turėtų susiskirstyti poromis (ar mažomis grupelėmis). Kiekviena pora turėtų gauti kortelę (kortelių pavyzdžiai pateikti užduoties lape UL-13), išsivaizduoti save kito vietoje, padiskutuoti porose ir pateikti sprendimus, ką galima daryti vienoje ar kitoje situacijoje.

Aptarimas: paprašyti, kad kelios savanorių poros pristatytų savo sprendimus, ką galima daryti vienoje ar kitoje situacijoje (prieduose taip pat pateikti galimi reagavimo būdai – UL-14).

¹⁰ 1 ir 3 užduotys parengtos pagal N. Tierney, J.Cohen knygą „Bullying Matters. Anti – bullying activities for use with primary children“

4. Jausmažodžiai ¹¹

Moksleivių amžius: 5-8 klasės

- Lentos ar popieriaus viduryje užrašykite: „Jausmažodžiai“.
- Pasiūlykite mokiniams išvardinti kuo daugiau jausmus reiškiančių žodžių. Pasakykite jiems, kad jūsų nuomone, jie turėtų pasakyti bent 25 skirtingus žodžius.
- Mokiniams išsėmus jausmažodžių atsargą, pasiūlykite pažaisti žaidimą. Savanoris išeina prieš klasę, pasirenka vieną žodį iš sąrašo ir, niekam jo nesakydamas, mėgina suvaidinti tą jausmą. Klasė bando atspėti žodį. Tas, kuris atspėja, stoja prieš klasę, pasirenka kitą žodį ir vaidina jį. *Jeigu savanorių neatsiranda, galima mokinius paskirstyti į grupes po tris ir kiekviena grupelė pasirenka jausmą išreiškiantį žodį ir jį suvaidina. Kai grupelė pademonstruoja jausmą išreiškiantį žodį, kiti mokiniai stengiasi įspėti.*
- Suvaidinus daugumą jausmus išreiškiančių žodžių, paprašykite klasę sustoti ratu. Tegul savanoris ištaria kokį nors jausmažodį, o mokiniai visi drauge tą jausmą vaidina, stebėdami vienas kito išraiškas. Po to savanoris pasirenka kitą mokinį, kuris ištaria kitą jausmažodį, ir t.t.

Po užduoties padiskutuokite su vaikais:

- Ar buvo sunku sugalvoti tiek žodžių, kurie reikštų jausmą? Kodėl? Kuriuos žodžius prisiminti sunkiausia? Kodėl?
- Kuriuos jausmus buvo sunkiausia suvaidinti? Ar vaidinant visų mokinių išraiškos buvo panašios? (Ne.) Kodėl ne? (nes ne visi vienodai reiškia jausmus.)
- Ar gali visiškai skirtis dviejų žmonių veido išraiška, nors jie ir jaučia tą patį? Duokite pavyzdžių, kai taip atsitinka.
- Kas padėjo pažinti kai kurias emocijas?
- Kodėl kai kuriems žmonėms sunku atpažinti ir išreikšti savo jausmus?

5. Mano jausmai

Moksleivių amžius: 5-8 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai (priedas nr. ...), rašikliai

¹¹ 4-6 užduotys parengtos pagal knygą „Konfliktai ir bendravimas. Vadovas po konfliktų valdymo labirintą.“ (Atviros Lietuvos fondas, Vilnius, 1996)

Kiekvienas mokinys gauna po užduoties lapą „Mano jausmai“, kurį individualiai užpildo. Kai mokiniai užpildo lapą, paprašykite jų susirasti partnerį ir pasikalbėti apie atsakymus bei aptarti šį pratimą.

- Kuriuos sakinius buvo lengviausia, o kuriuos sunkiausia pabaigti ir kodėl?
- Ką atlikdami šį pratimą sužinojote apie save?

Paskatinkite mokinius poromis aptarti kaip žmonės parodo ir išreiškia savo jausmus.

Apibendrinimui aptarkite iš kokių požymių atpažįstame kito žmogaus jausmus (kas rodo, kad pykstame, džiaugiamės, liūdime, esame susierzinę, sunerimę ir pan.), taip pat pagvildenkite klausimą, kaip mes arba kitas žmogus jaučiasi kada kiti neatsižvelgia į mūsų išgyvenamus jausmus.

6. Veidrodis

Moksleivių amžius: 9-10 klasės

Reikalingos priemonės: užduoties lapai (UL-15), rašikliai

Užduotis pradeda nuo įžangos apie tai, kas padeda suprasti kitą žmogų ir kaip svarbu yra įvardinti kito žmogaus jausmus. Kad suprastume kitą žmogų, turime išsiaiškinti, kaip kitas žmogus jaučiasi ir ką jis galvoja.

Perskaitomas Roberto ir Zitos dialogas.

Robertas: *Aš tiesiog užsiutau, kad tu pasakei mano mamai, jog nusirašinėjau per kontrolinį.*

Zita: *Tu paprasčiausiai pyksti.*

Robertas: *Ne, aš ne supykau, aš užsiutau. Girdi? Užsiutau ant tavęs.*

Kaip matome, Robertas skiria žodžius „siusti“ ir „pykti“, todėl bendraujant su žmogumi, apimtu jausmų, neretai atspindime (pakartojame) jo jausmus. Atspindint žmogaus jausmus labai svarbu pavartoti būtent tuos pačius žodžius. Pavyzdžiui:

Robertas: *Aš tiesiog užsiutau, kad tu pasakei mano mamai, jog nusirašinėjau per kontrolinį.*

Zita: *Matau, kad užsiutai.*

Robertas: *užsiutau taip, kad net nežinau, ką man daryti. Aš nebegaliu pažvelgti mamai į akis. Baisiai liūdna, kad taip atsitiko.*

Tiksliai atkartodami kito žmogaus žodžius, t.y. elgdamiesi kaip veidrodžiai, mes padedam kitam žmogui išsiaiškinti savo mintis ir jausmus. Be to, tai gali juos paguosti.

Toliau mokiniams duodama užduotis. Mokytojas turi:

1. Suskirstyti mokinius poromis.
2. Tegul mokiniai sustoja vienas priešais kitą.
3. Vienas iš porininkų tegul įsivaizduoja stovįs prieš didelį veidrodį ir kaip įmanydamas kraiposi. Kitas mokinsys apsimeta esąs atspindys ir mėgina kuo tiksliau ir greičiau pakartoti visus judesius.
4. Po kurio laiko mokiniai tegul pasikeičia vaidmenimis.
5. Pasiūlykite mokiniams atsistėti.
6. Tada paaiškinkite, kad tikslus pašnekovo žodžių panaudojimas skatina kitą žmogų kalbėti toliau. Mokiniam tereikia persakyti žodžius, kuriais kalbantysis apibūdina savo jausmus, arba dalį jo pateikiamos informacijos.
7. Tegul mokiniai poromis užpildo užduoties lapą „Jausmų atspindėjimas“
8. Pasiūlykite savanoriams suvaidinti savo istoriją prieš klasę.

Po užduoties pateikite mokiniams tokius klausimus ir pakvieskite padiskutuoti jais:

- Kodėl svarbu tiksliai persakyti tai, ką sako kitas asmuo?
- Kuo kito žmogaus jausmų arba pateiktos informacijos persakymas panašus į veidrodį?
- Įsivaizduokite, kad susipykote su draugu. Ar jo jausmų atspindėjimas apdėtų jums susitaikyti? Kodėl taip arba ne?

STIPRINKIME VAIKŲ SAVIVERTĘ

Adekvatus savęs vertinimas yra svarbus harmoningos asmenybės bruožas. Pakankama savivertė padeda vaikams tinkamai reaguoti ir įveikti įvairias sudėtingas gyvenimo situacijas, tame tarpe ir patyčias. Yra pastebėta, kad vaikai, patiriantys patyčias, pasižymi žemesne saviverte – sunku tik pasakyti, ar tai yra patyčių pasekmė, ar priežastis. Visgi akivaizdu, kad savimi pasitikintys ir jaučiantys savo vertę vaikai sugeba labiau atsispirti neigiamai bendraamžių įtakai ar spaudimui (pvz. spaudimui prisijungti prie patyčių), jiems nereikia griebtis netinkamo elgesio, kad pasijustų vertingi ir kitų gerbiami, jie taip pat gali ramiau reaguoti į patiriamas patyčias. Savivertės formavimuisi didelę įtaką turi vaikui svarbūs suaugusieji, jų palaikymas, pagyrimai už tinkamą elgesį, pagalba sudėtingose situacijose. Taigi rekomenduojama ir klasės užsiėmimų metu skirti šiek tiek laiko šiai temai – ją aptarti, parodyti vaikams būdus, kuriais jie patys gali stiprinti savo ar savo bendraamžių savivertę.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. Rankų žaidimas

Moksleivių amžius: pradinės klasės

Žaidimas bus trumpas, bet padės vaikams „apšilti“. Vaikų paprašykite:

- Pamojuoti vieni kitiems ranka – tarytum pasisveikindami.
- Pakelti nykščius į viršų.
- Pridėti savo rankas prie ausų.
- Pridėti savo rankas prie burnos.
- Suploti delnais.
- Pakelti vieną ranką į viršų.

Toliau vaikų paprašykite atlikti tuos pačius judesius – tik prieš atliekant judesį pasakykite po vieną sąlygą:

- Tie, kurie šiandien bent vienam vaikui pasakėte „Labas“, pamojuokite ranka.
- Tie, kurie bent kartą šiandien pasakėte „Ačiū“ arba „Prašau“ – pakelkite nykščius į viršų.

- Tie, kurie šiandien išklausėte bent vieną draugą – pridėkite rankas prie ausų.
- Tie, kurie nors kartą šiandien nusišypsojote kitam vaikui, pridėkite savo rankas prie burnos.
- Suplokite katutėmis visi, kurie šiandien pasakėte ką nors malonaus kitam vaikui.
- Pakelkite rankas tie, kurie šiandien padėjote kitam.

Kai atliksite šį pratimą pasakykite vaikams, kad šiuo pratimu jie prisiminė visus gerus darbus, kuriuos šiandien atliko, bendraudami su kitais. Paklauskite, ar yra dar gerų darbų, kuriuos jie šiandieną padarė, bet jie nebuvo paminėti šio žaidimo metu – vaikų susakytus gerus darbelius surašykite ant lentos.

Trumpai su vaikais aptarkite:

- Kaip jie jaučiasi atlikdami šiuos gerus dalykus: šypsodamiesi vienas kitam, padėdami, pasidalindami kuo nors su kitu.
- Kuo svarbu yra šiuos gerus darbelius daryti?

Baigdami šį pratimą pagirkite vaikus, kad jie šaunuoliai, draugiškai elgdamiesi su kitais. Ir paprašykite vaikų sustoti poromis vienas prieš kitą, paglostyti vienas kitam petį ir pasakyti: „Šaunuolis (-ė)“.

2. Mano asmeninės savybės

Moksleivių amžius: iki 6 klasės

Paklauskite vaikų „Ką jūs apie save pasakytumėt (ką apie save papasakotumėt) vaikui, kuris jus mato pirmą kartą ir jūsų nepažįsta?“

Prašykite vaikų pasidalinti įvairiomis nuomonėmis – jei vaikai jau moka skaityti, įvairius vaikų įvardinamus variantus surašykite ant lentos. Tikėtina, kad šioje vietoje vaikai įvardins nemažai fizinių savybių „berniukas“, „mergaitė“, „lieknas“, „storas“, „trumpais plaukais“ ir pan. Jei vaikai įvardina daug išvaizdos savybių, paklauskite vaikų:

„Kaip manote, o ką reikėtų pasakyti kitam vaikui apie save, kad jis suprastų, koks jūs esat draugas? Kiek išvaizdos nupasakojimas padeda suprasti, koks jūs esat draugas?“, t.y. kvieskite vaikus pasakyti savo būdo bruožus, kurie jiems

padeda būti gerais draugais.

Baigiant šį pratimą paprašykite kelių savanorių (jei pakanka laiko – tą gali padaryti ir visi klasės vaikai) prieš visus klasės vaikus pasakyti 3 geras savo savybes. Kai vienas vaikas pasako savo gerąsias savybes, paprašykite kitų vaikų jam paploti.

3. Pagirk draugą

Moksleivių amžius: iki 8 klasės

Paprašykite vaikų sustoti ratu ir duokite kiekvienam vaikui išsitraukti po vieną lapelį su klasės draugo vardu. Užduotis vaikams tokia: „tam klasiokui, kurio vardas užrašytas lapelyje, turi pasakyti komplimentą – pagirti jį už ką nors.“ Akcentuokite, kad komplimentas turėtų būti ne apie išvaizdą, o apie asmenines kito vaiko savybes. Pratimas vyksta bendrame rate, t.y. reikia susitarti, kas norėtų pradėti ir tuomet pirmasis vaikas prieina prie to, kurio vardą išsitraukė, pasako jam komplimentą ir grįžta į savo vietą. Tas, kuris jau išgirdo komplimentą, eina prie to vaiko, kurio vardą jis pats išsitraukė ir jam pasako komplimentą. Taip žaidimas tęsiasi, kol visi vaikai pasako vienas kitam komplimentą.

4. Diskusija apie savivertę

Moksleivių amžius: 5-10 klasės

Užduokite moksleiviams klausimą „Kaip jūs suprantate, ką tai reiškia savivertė arba savigarba? Kaip elgiasi save vertinantis ir gerbiantis žmogus?“. Kvieskite pasakyti kuo daugiau nuomonių, o svarbiausias mintis surašykite lentoje. Apibendrindami vaikų diskusiją pasakykite:

„Savivertė ar savigarba – tai pasitikėjimas savimi, savo jėgomis, jausmas, kad esi patenkintas savimi ir jautiesi vertingas. Geri, draugiški, pagarbūs santykiai su kitais bendraamžiais ar suaugusiais padeda mums įgyti daugiau pasitikėjimo savimi ir tokiu būdu kelti savo savivertę. O taip pat ir nuo mūsų pačių priklausoma, kiek jaučiamės vertingi – taigi kelti savivertę galime ir mes patys“.

5. Savivertė per santykį su savimi ir kitais ¹²

Moksleivių amžius: 5-8 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai (UL-16)

Išdalinkite vaikams užduočių lapus. „Mūsų santykiai su savimi, požiūris į save labai lemia tai, kiek jaučiamės vertingi. Pasitikėjimą savimi ir savivertę stiprina įvairūs geri dalykai, kuriuos galime sau pasakyti ar sau padaryti. Pavyzdžiui, pagirdami patys save už tam tikrą gerą elgesį galime pasijausti stipresni. Išdalintuose lapuose 1-oje užduotyje pažymėkite tuos dalykus, kurie jūsų manymu, padėtų jums kelti jūsų savivertę ar tiesiog padėtų pasijausti geriau.“

Kai vaikai pažymi tinkamus variantus, paprašykite keleto pasidalinti, ką pažymėjo.

Teisingi variantai:

Pasakyti sau komplimentą už gerai atliktą darbą.

Kai kiti vaikai mane pravardžiuoja, pasakyti sau, kad tai nėra tiesa ir kad esu ne toks, kokiu jie mane vadina.

Kai kyla konfliktas su draugu, stengtis išsiaiškinti situaciją ir pasistengti surasti mums abiems priimtina išeiť.

Toliau pratęskite užduotį, duodami vaikams atlikti antrą užduoties dalį – ką gero vaikai gali pasakyti patys sau.

„Įvardinimas ar pasakymas sau pačiam tam tikrų gerų dalykų padeda mums jaustis geriau ir tvirčiau, o taip pat padeda ne taip jautriai reaguoti į kitų vaikų replikas ar pašėpiančius pasakymus. Duosiu jums pora pavyzdžių:

- Jei aš sau pasakau „aš niekada negalėsiu šito padaryti gerai...“ – aš nepadedu sau, nes toks pasakymas tik didina mano bejėgiškumą.
- Jei aš sau pasakau „Aš darysiu tai tol, kol padarysiu gerai“ – taip aš paskatinu save nenuleisti rankų.
- Jei kas nors ant manęs pasako „Tu esi žioplys ir nieko nesugebi normaliai padaryti“, aš galiu sau pasakyti „Ne, aš neesu žioplys. Kai kuriuos dalykus aš padarau gerai, o kai kuriuos – panašiai, kaip ir kiti vaikai.“ – tai padės man pasijausti stipriau. Jei aš sau pasakyčiau „O jis

sako, kad aš žioplys – tikriausiai aš toks ir esu... Aš nieko nemoku gerai daryti...“ – tokiu būdu tik pasijusčiau blogiau.

Paprašykite vaikų užduočių lape atlikti 2-ą užduotį ir iš pateiktų pavyzdžių išrinkti tuos pasakymus, kurie padeda pasijusti geriau. Kaip ir pirmame pratime, paprašykite keleto vaikų pasidalinti, ką jie pažymėjo.

Teisingi variantai:

Man patinka piešti ir man gerai sekasi tai daryti.

Kartais aš padarau klaidų, bet tai nieko baisaus. Aš ir toliau stengsiuos.

Elzė sako, kad aš esu lėtapėdis (-ė). Bet aš neesu lėtapėdis (-ė). Aš tik šiek tiek ilgiau užtrunku, darydamas (-a) tam tikrus darbus, nes noriu, kad man gautųsi gerai.

Gal aš ir neesu sporte pats geriausias, tačiau aš stengiuosi ir kai kurie dalykai man visai pavyksta.

Trečia užduoties dalis yra skirta savivertės stiprinimui per santykį su kitais žmonėmis. „Mes jaučiamės vertingi tuomet, kai ir kiti mus vertina ir sako mums gerus dalykus. Labai svarbu mokėti pastebėti ir pagirti kitą žmogų už tam tikrą draugišką ar malonų elgesį. Tokie dalykai, kaip komplimentai, pagyrimas, pagalba, kito žmogaus šypsena mums parodo, kad mus pastebi ir įvertina už tai, ką gero padarome. Užduočių lape atlikite 3-ą pratimą ir jame pažymėkite tuos pagyrimus ar komplimentus, kuriuos pasakė kitam žmogui, mes parodytume, kad vertiname jį.“

Kai mokiniai atlieka pratimą – prašykite keleto vaikų pasidalinti, ką pažymėjo. Kartais vaikai gali akcentuoti komplimentus apie išvaizdą – tuomet su vaikais padiskutuokite, kiek pagyrimai apie išvaizdą padeda jaustis vertingiems, kas labiau padeda kelti savivertę – išvaizdos gyrimas ar tam tikrų draugiškų savybių ar poelgių pastebėjimas ir pagyrimas.

Teisingi variantai:

Kaip šauniai tu nupiešei!

Tu puikiai suorganizavai mūsų klasės žiburėlį.

Tavo rašinėlis labai įdomus – ypač man patiko jo veikėjai.

Apibendrinami atliktą užduotį galite pačių vaikų paklausti, kas jiems buvo svarbu šioje užduotyje, ką įdomaus patyas sau pastebėjo ar sužinojo. Iš savo pusės galite vaikams įvardinti, kad savos vertės pajautimas priklauso ir nuo mūsų pačių pastangų, ir nuo greta esančių žmonių. O kartu svarbu nepamiršti, kad šalia esantiems žmonėms taip pat svarbu jausti, kad mes juos vertinam – taip mes padedam kitiems jaustis vertingiems.

¹² 5-6 užduotys parengtos pagal knygą „Focus on Bullying. A prevention program for elementary school communities“

6. Savivertės kalnai

Moksleivių amžius: 5-8 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai (UL-17)

išdalinkite vaikams užduoties lapą, pavadinimu „Savivertės kalnai“ ir paprašykite jį užpildyti. Iš pradžių vaikai užpildo vieną lapą, kuriame reikia surašyti gerus dalykus apie patį save.

Kitame lape esančią užduotį (geri dalykai apie kitą) vaikai atlieka poromis: suskirstykite vaikus poromis ir prašykite apie savo poros draugą parašyti 2 komplimentus ir 2 malonius dalykus, kuriuos vaikas gali padaryti savo poros partneriui. Kai vaikai užrašo šiuos dalykus, paprašykite porose pasidalinti, ką jie parašė (prieš visą grupę to daryti nereikia).

7. Koks esu?

Moksleivių amžius: 9-10 klasės

Reikalingos priemonės: užduočių lapai (UL-18)

Išdalinkite moksleiviams užduoties lapą „Koks esu?“. Pakvieskite mokinius sąžiningai užbaigti pradėtus sakinius. Paaiškinkite, kad niekas neskaitys to, ką jie parašė. Tik pasakykite, kad jiems bus pasiūlyta išsirinkti ir pasakyti garsiai vieną ypatybę iš visų, būdingų žmonėms, kuriais jie žavisi.

Moksleiviams atlikus užduotį, pasiūlykite jiems pagarsinti po vieną savybę iš tų, kuriomis jie žavisi. Užrašykite tas savybes lentoje. Jei kai kurios savybės kartojasi – prie jų pažymėkite paukščiukus.

Po to užduokite mokiniams tokius klausimus:

- Ar buvo sunku atlikti užduotį? Kodėl?
- Ar varžėtės rašydami teigiamus dalykus apie save, nors ir žinodami, kad niekas jų neskaitys? Ar buvo sunku tai daryti? Kodėl?
- Kaip jaučiatės galvodami apie savo teigiamas ypatybes?

Tegul mokiniai perskaito lentoje surašytas savybes. Toliau tęskite diskusiją tokiomis klausimais:

- Ar šis sąrašas jums ką nors sako apie tai, kokiais žmonėmis mes

žavimės? (sąrašė paprastai būna vien teigiamos ypatybės)

- Ar mes žavimės neigiamais žmonių bruožais? Kodėl taip arba kodėl ne?

Diskusijos metu kvieskite pasisakyti kuo daugiau moksleivių – jei įmanoma, pakalbinkite visus. Jei vis tik yra tokių, kurie nenori kalbėti – neverskite.

Diskusiją apibendrinkite pabrėždami, kad yra svarbu mokėti teigiamai save vertinti ir pagirti save už geras, pageidautinas savybes. Tačiau svarbu nepamiršti, kad net ir patys šaunias žmonės turi tam tikrų savybių, kuriomis mes nebūtinai žavimės. Tuo mes ir įdomūs, kad esame įvairiapusiški.

Baigdami šią užduotį pasakykite, kad su užduoties lapais jie gali padaryti, ką nori patys.

8. Teigiami dalykai apie kitus

Moksleivių amžius: 9-10 klasės

Reikalingos priemonės: lapeliai su mokinių vardais, rašikliai

Kiekvienam moksleiviui duokite išsitraukti po lapelį, kuriame parašyti kitų klasės mokinių vardai (lapelyje po vieną vardą). Padalinkite mokiniams po tuščią lapelį ir rašiklį ir paprašykite juose parašyti po 2 gerus dalykus tam žmogui, kurio vardą jie išsitraukė – tai gali būti palinkėjimas, komplimentas už šaunias to žmogaus savybes ir pan. Užrašytus gerus dalykus mokiniai turi padovanoti tam klasiokui, kurio vardą jie ir ištraukė.

MOKINKIME VAIKUS GERBTI KITĄ ŽMOGŲ

Siekiant sukurti draugišką ir palaikančią atmosferą klasėje, yra svarbu su vaikais kalbėtis ir apie pagarbą kitam žmogui. Pagarba kitam – tai gebėjimas atsižvelgti į kito žmogaus jausmus, mintis, poreikius, kito žmogaus turto tausojimas. Tikėtina, kad vaikai, kurie gerbia save ir kitus, kurie jaučia, kad patys yra vertingi ir vertina greta esančius žmones, mažiau ir rečiau įsitrauks į patyčias.

Užduočių moksleiviams pavyzdžiai

1. Apie pagarbų elgesį¹³

Moksleivių amžius: iki 5-8 klasės

Reikalingos priemonės: užduoties lapai (UL-19)

Išdalinkite vaikams užduoties lapus ir paprašykite, kad juos užpildytų. Užpildžius užduočių lapą, suskirstykite mokinius poromis ir pasiūlykite palyginti savo atsakymus. Kai vaikai tarpusavyje padiskutuoja ir aptaria savo atsakymus, paskaitykite jiems žinutę, kurią siunčia šias užduotis sukūrusi autorė:

„Sveiki. Mano vardas Marilyn. Kai aš buvau maža mergaitė pas mano močiutę koridoriuje, labai gerai matomaj vietoj kabėjo vėliavėlė. Ant jos buvo parašyta „elkis su kitais taip, kaip kad tu norėtum, kad kiti su tavimi elgtųsi“. Ši žinutė giliai įstrigo mano atmintyje. Nors ir užaugau, tačiau vis dar prisimenu šią auksinę taisyklę. Ji moko, kad jei su kitu žmogumi elgiesi pagarbiai, tai ir jis su tavim elgsis pagarbiai. Mano močiutė turbūt net negalėtų pagalvoti, kad ši žinutė, parašyta ant vėliavėlės taip paveiks mane. Šiandien aš vis dar prisimenu šiuos žodžius ir ieškau būdų kaip žmonėms parodyti, jog jie man yra svarbūs ir kad aš juos gerbiu.“

Perskaičius šią žinutę pateikite klausimą: „Ką jums reiškia šie žodžiai?“

Galimas atsakymas: pagarba kitam reiškia, kad tu elgiesi su kitu taip, kaip pats norėtum, kad kiti su tavim elgtųsi. Pagarba kitiems yra tuomet, kai atsižvelgi į kito jausmus, mintis, tausoji kito turtą.

2. Parodykime pagarbą kitiems ir sau pačiam

Moksleivių amžius: iki 5-8 klasės

Reikalingos priemonės: užduoties lapai (UL-20), geltonos ir žalios spalvos pieštukai ar flomasteriai

Mokiniais išdalinami užduoties lapai, kur yra pateikti du klausimai, „Kaip mes parodome pagarbą kitiems?“ ir antrasis klausimas „Kaip mes parodome, jog

¹³ 1-3 užduotys parengtos pagal M. Langevin knygą „Teasing and Bullying: Unacceptable Behaviour“ (Institute for Stuttering Treatment and Research, 2000)

gerbiame save?“. Užduoties instrukcija: mokiniai turi perskaityti kiekvieną teiginį ir pabraukti geltona spalva, jei teiginys reiškia pagarbą kitam, ir žalia spalva jei teiginys reiškia pagarbą sau.

Paprašykite, kad kuris nors vienas mokiny (gali būti savanoris) perskaitytų savo atsakymus. Po to paprašykite, kad mokiniai kartu padiskutuotų ir suformuluotų po 5 jų manymu svarbiausius „pagarbos sau“ ir „pagarbaus elgesio su kitais“ teiginius. Šiuos teiginius užrašykite ant lapo popieriaus ir pakabinkite klasėje, kad mokiniai po šio užsiėmimo galėtų kartis nuo karto juos perskaityti ir pagalvoti, ką jiems šie teiginiai reiškia.

Atsakymai:

Baigę darbą susitvarkome savo darbo vietą (*pagarba sau*)

Maloniai elgiames su kitais (*pagarba kitam*)

Rūpinamės savo išvaizda (*pagarba sau*)

Išklausome (*pagarba kitam*)

Pasidžiaugiam savo pasiekimais (*pagarba sau*)

Pripažįstame kitų skirtumus (*pagarba kitam*)

Būname mandagūs (*pagarba kitam*)

Keičiame savo elgesį, jei mūsų elgesys yra nepagarbus kito asmens atžvilgiu (*pagarba sau*)

Neįžeidinėjame kitų (*pagarba kitam*)

Neatsiklausę neimame ne savo daiktų (*pagarba kitam*)

Elgiames su kitais taip, kaip mes norėtume, kad kiti su mumis elgtųsi (*pagarba kitam*)

Mandagiai kalbame su mokytojais bei kitais mokiniais (*pagarba kitam*)

Išreiškiame savo nuomonę net jei ji skiriasi nuo kito nuomonės (*pagarba sau*)

Paprašome pagalbos (*pagarba kitam*)

Pržiūrime savo kūną (valome dantis, pavalgome, darome mankštą) (*pagarba sau*)

Prisipažįstame, kai suklystame (*pagarba kitam*)

Netrukdome ir leidžiame kitiems dirbti (*pagarba kitam*)

Pasidžiaugiam kitų pasiekimais (*pagarba kitam*)

Negadiname savo daiktų (*pagarba sau*)

Kantriai laukiame savo eilės (*pagarba kitam*)

3. Kaip reaguoti į nepagarbų elgesį?

Moksleivių amžius: iki 5-8 klasės

Mokytojas perskaito toliau pateiktą istoriją.

Tomas yra didesnis už kitus penktokus (šeštokus, septintokus, aštuntokus klase parinkti priklausomai nuo to kokio amžiaus mokiniams vedate pamoką). Jis stovi mokyklos kieme ir pamato Eugenijų, kuris eina link jo. Tomas sako kitiems

berniukams „Pažiūrėkit į šitą“. Kada Eugenijus priartėja prie berniukų grupės, tomas žengia žingsnį į priekį ir kandžiai sako „ei genijau, ar tik ne tavo mama tau rūbus pirkto iš skuduryno“. Eugenijus pavargo, kad jo vardą nuolat linksniuoja kiti. Jis norėtų atgal atsikirsti, praveria burną kažką sakyti.

Mokytojas mokiniams pateikia klausimus:

- Kaip Tomas parodo nepagarbą Eugenijui?
- Ko siekia Tomas taip provokuodamas Eugenijų?
- Ką manote, ką pasakys ar padarys Eugenijus?
- Kas atsitiks kai tai Eugenijus pasakys arba padarys?
- Kaip galima būtų sureaguoti į nepagarbų elgesį, kad būtų išvengta tolesnių priekabių?

Apibendrinant aptarti: kodėl svarbu rodyti pagarbą kitiems, aptarti nepagarbaus elgesio požymius (pašaipus balso tonas, mėginimas atrodyti „kietu“), kokias reakcijas išprovokuoja nepagarbus elgesys (agresiją, pyktį, įžeidinėjimai, mėginimai įskaudinti kitą žmogų ir pan.), bei kaip derėtų elgtis, kai kitas elgiasi nepagarbiai su tavimi.

4. Kaip rodome pagarbą? ¹⁴

Moksleivių amžius: 9-10 klasės

Paprašykite, kad mokiniai įvardintų, kuo daugiau pavyzdžių, apie tai kaip mes parodom pagarbą kitam žmogui. Šiuos teiginius užrašykite ant lentos. Jei mokiniams sunkiai sekasi sugalvoti, užveskite juos ant kelio (pvz.: pagarbą kitam parodome, kai maloniai elgiamės su kitais; būname mandagūs, dėmesingi; neimame ne savo daiktų ir pan.). Perskaitykite visus teiginius, užrašytus ant lentos, ir paprašykite, kad mokiniai išrinktų 5 teiginius, kurie jų manymu yra svarbiausi. Šiuos teiginius užrašykite ant lapo popieriaus ir pakabinkite klasėje, kad mokiniai po šio užsiėmimo galėtų karts nuo karto juos perskaityti ir pagalvoti ką jiems jie reiškia.

¹⁴ 4-5 užduotys parentos pagal R.W. Begun, F.J. Huml knyga „Violence Prevention Skills Lessons&Activities for Elementary Students“ (Jossey-Bass, 1999)

5. Vaidinimai apie pagarbų-nepagarbų elgesį

Moksleivių amžius: 8-10 klasės

Reikalingos priemonės: užduoties lapai (UL-21)

Šios užduoties atlikimui pakvieskite keletą mokinių (savanorių), kurie turės suvaidinti toliau nurodytas situacijas (UL-21). Šių situacijų garsiai visai klasei neskaitykite, jas duokite tik vaidinantiems vaikams.

1 situacija: kada Donatas susinervina, ima mikčioti. Taigi jis garsiai sako prieš visą klasę eilėraštį, ir pradeda mikčioti. Artūras pradeda mėgdžioti jį kitų klasiokų akivaizdoje.

2 situacija: Jokūbas apsirengė savo naujus marškinėlius ir kelnes, nes po mokyklos atvažiuos jo tėvai ir nuveš pas močiutę, į ligoninę, kur bus atšvęstas jos 81 gimtadienis. Kiti mokiniai vadina jį „močiutės vaikeliu“, nes Jokūbas atsisako su jais eiti į kiemą ir žaisti futbolą.

3 situacija: Marija užduotis atlieka lėtesniu tempu. Nors ji daug dirba ir labai stengiasi, bet dažnai neteisingai atsako, kada mokytoja užduoda jai klausimus. Šiandien Jolita ją vėl pavadino „atsilikėle“.

Po to kai kiekviena istorija yra suvaidinta, mokytojas ir visa klasė turi įvardinti netinkamą elgesį. Aptariama kaip reikėtų tinkamai elgtis tokioje situacijoje. Tada istorija yra suvaidinama dar kartą ir parodoma, kaip tokioje situacijoje teisingiausia būtų elgtis (žinoma jei nebuvo vaidinimo metu pateiktas tinkamo elgesio pavyzdys).

Toliau pateikiami tokie klausimai:

- Kaip atskirti tyčinį nepagarbų elgesį nuo netyčinio?
- Paprašoma mokinių papasakoti situaciją, kurioje su jais kas nors nepagarbiai pasielgė, ir aptarti kaip mokinytuo metu jautėsi ir kas padėjo jį nepagarbą neatsakyti tuo pačiu.

Apibendrinami šią užduotį galite daugiau su vaikais padiskutuoti apie tai iš kokio elgesio, iš kokių požymių galima atskirti suvokiamą ir tikrą nepagarbą, bei kaip reikėtų reaguoti tokiose situacijose, kad nepakenktume sau.



EFEKTYVIAI REAGUOKIME Į PATYČIAS

STABDYKIME PATYČIAS, VYKSTANČIAS TARP VAIKŲ

Svarbu mokykloje sutarti, kaip bus reaguojama į patyčias, kokios pasekmės bus taikomos skriaudėjams. Galima nustatyti taisykles, kaip bus susiekta su vaikų, kurie tyčiojasi iš kitų, tėvais. Tėvus reikia būtinai įtraukti, kad jie aktyviai dalyvautų sprendžiant šią problemą. Susisiekus su tėvais reikia kartu spręsti šią problemą, aptarti, kas bus daroma mokykloje, ką tėvai gali daryti namie.

- Svarbu sustabdyti bet kurį mokinį, kuris įsitraukia į patyčias. Kalbėtis su mokiniais, kurie įsitraukę į patyčias, ryžtingai, bet nekaltinant. Jei mokytojas kalba, kad patyčios klasėje nebus toleruojamos ir greitai sureaguoja, įsikiša, kai pamato patyčias, tai jis aiškiai parodo, kad patyčios tikrai netoleruojamos. Skriaudėjai turi daugybę pasiteisinimų, kai yra pagaunami tyčiojantis. Jei jie yra kaltinami, jie gali sakyti – “Aš tik juokavau” arba “Nieko neatsitiko”. Mokiniai turi žinoti, kad mokytojas reaguos į patyčias, net jei jiems tai neatrodo kaip patyčios.
- Jei mokytojas pamato patyčias, iškart turi jas sustabdyti, paaiškinti, kodėl toks elgesys yra klasės taisyklių pažeidimas ir nustatyti pasekmes už tokį elgesį.

- Aiškinantis patyčių situaciją, nereikia to daryti viešoje vietoje, kur daug stebėtojų – kuo asmeniškesnis pokalbis, tuo didesnė tikimybė, kad pavyks viską išsiaiškinti.
- Mokytojas turi pakalbėti ir su vaiku, iš kurio buvo tyčiojamasi, ir su skriaudėju (ar skriaudėjais). Tie pokalbiai turi vykti atskirai. Svarbiausia – nieko nekaltinti. Kalbantis su vaiku, iš kurio buvo tyčiojamasi, reikia suteikti pagalbą, kurios reikia: paaiškinti, kad ne jis kaltas dėl patyčių; paklausti, kaip jis jaučiasi; informuoti apie viską, kas bus daroma toliau; užtikrinti, kad bus daroma viskas, kad patyčios liautųsi. Kalbantis su skriaudėju svarbiausia jo nekaltinti, bet ramiai išsiaiškinti, kas ir kodėl įvyko, atidžiai išklausti jo požiūrį, pranešti, ką mokytojas ketina daryti toliau.
- Skriaudėjai turi žinoti, kad jie yra stebimi ir kad už patyčias jie susilauks atitinkamų pasekmių. Pavyzdžiui, jei vienas vaikas tyčiojasi iš kito valgykloje valgant pietus, galima savaitę jį įpareigoti valgyti pietus kartu su mokytojais, kur jis bus daugiau prižiūrimas; jei vaikas tyčiojasi iš kitų žaidimų aikštelėje, tai paskirti jam suaugusio priežiūrą per pertraukas tol, kol jo elgesys nepasitaisys.

Taigi norėdami tinkamai ir efektyviai stabdyti tas patyčias, kurias jūs pastebite, turėtumėte:

- Priėti arti netinkamai besielgiančio moksleivio;
- Užkirsti kelią netinkamiems veiksams (*pvz., atsisototi tarp skriaudžiamojo ir skriaudėjo*);
- Garsiai, aiškiai ir tvirtu tonu: liepti liautis, jūsų klausytis arba liepti nutilti ir pan.;
- Įvertinti skriaudžiamo vaiko būklę;
- Įvardinus netinkamą elgesį priminti, kad toks elgesys mokykloje netoleruojamas ir įspėkite skriaudėjus apie pasekmes.

Apie tai, kaip mokytojas turėtų kalbėtis su vaikais, patiriančiais patyčias ir su skriaudėjais, aptarsime atskiruose skyriuose. Reaguokime į vaikų pranešimus apie patyčias

Patyčių situacijos sprendimas dažnai būna sudėtingas, nes suaugusieji apie jas nežino, todėl negali užkirsti kelio šiam netinkamam elgesiui. Todėl itin svarbu skatinti vaikus atvirai pasakoti apie patiriamas ar stebėtas patyčias. Jei skatinsite vaikus būti aktyviais bei kreiptis pagalbos dėl patyčių, būkite tikri,

kad jus pačius pasieks vis daugiau ir daugiau vaikų pranešimų apie patyčias, vykstančias klasėje ar mokykloje. Kreipdamiesi pagalbos ar informuodami jus apie tai, ką pastebėjo, vaikai taip pat tikėtis ir jūsų tinkamos reakcijos. Jei vaikai iš jūsų nesulauks pagalbos ar jiems pasirodys, kad jūs į tai reaguojate nepakankami rimtai – labai tikėtina, kad daugiau jie nebus linkę jums apie tai pasakoti, o galbūt ir niekam kitam mokykloje. Todėl iš anksto svarbu apgalvoti, kaip reaguosite į skirtingus vaikų pranešimus ir kokių veiksmų galėtumėt imtis.

Keletas bendrų rekomendacijų:

- **Į visus vaikų pranešimus apie patyčias reaguokite rimtai.** Nesvarbu, ar vaikas pasakoja vienkartinį atvejį, ar jau keletą kartų besikartojantį; ar kalba apie žodines patyčias, ar apie fizines – jūsų reakcija į vaiko pasakojimą turi būti rimtas ir nuoširdus atidumas bei įsiklausymas į tai, ką vaikas sako.
- **Surinkite informaciją apie tai, kas įvyko.** Apie patyčias vaikai gali jums pranešti vienu sakiniu. Tačiau to jums gali būti mažoka, kad galėtumėt tinkamai suprasti, kas įvyko ir kokios jūsų reakcijos reikia. Taigi būtina paklausinėkite vaiko – ar tai būtų nukentėjęs vaikas ar stebėtojas – kas tiksliai įvyko, kokie vaikai tame dalyvavo, kiek dažnai patyčios kartojasi ir t.t.
- **Pasižymėkite tai, ką vaikas pasakoja.** Tai padės jums geriau įsiminti vaiko pasakojimą ir nesusipainioti faktų, ypač jei jų prireiks ne iš karto, o kiek vėliau.
- **Padėkokite vaikui, kad jums papasakojo apie patyčias** – tiek tuo atveju, kai į jus kreipiasi nukentėjęs vaikas, tiek stebėtojas. Taip jūs paskatinsite vaiką ir vėliau kreiptis pagalbos, jos prireikus.
- **Informuokite, kas bus toliau daroma.** Įvardinkite, ką planuojate toliau daryti, pvz., pasikalbėsite su skriaudėju/nukentėjusiu vaiku; pakalbėsite su kitais mokytojais/vaikais, siekdami sužinoti daugiau informacijos; stebėsite skriaudėjo elgesį ir t.t. Taip vaikas žinos, jog ne tik buvo išgirstas, tačiau jūs esate pasiryžęs toliau veikti, siekdamas užkirsti kelią patyčioms.
- **Kartais svarbu užtikrinti vaiką, kad jis šioje situacijoje išliks anonimiškas.** Vaikai – stebėtojai dažnai nenori, kad kas nors sužinotų apie tai, jog būtent jie informavo mokytoją apie patyčias. Mokytojui svarbu gerbti tokį vaiko norą.

Paprastai informaciją apie patyčias mokytojams suteikia arba vaikai – patyčių taikiniai, arba stebėtojai. Apie tai, kaip toliau suteikti pagalbą vaikui, nukentėjusiam nuo patyčių, rasite atskirame skyriuje. O čia detaliau norime aptarti, ką toliau galite daryti su iš stebėtojų gauta informacija apie vykstančias patyčias.

Pirmiausia, turite įvertinti, ar yra reikalingas skubus jūsų įsikišimas. Pvz. jei sužinote, kad patyčių situacija jau yra įsisiūbavusi ir šiandien po pamokų keli klasės vaikai rengia viešą pasityčiojimą už mokyklos ribų – turite veikti nedelsdami, t.y. užtikrinti vaiko-potencialios aukos saugumą (įspėti jį apie tai, paprašyti tėvų, pasiimti vaiką iš mokyklos ar surasti suaugusįjį, kuris vaiką palydėtų namo) ir pasikalbėti su įtariamais skriaudėjais (jiems pasakant, kad gavote tokią informaciją ir imatės saugumo priemonių, kad tai neįvyktų). Visgi dažniau jūs sulauksite informacijos apie tokius patyčių atvejus, kur skubios jūsų reakcijos greičiausiai neprireiks. Tuomet jūs galite:

- pasikalbėti su kitais mokytojais apie savo klasės vaikus: galbūt jie savo pamokose ar pertraukų metu pastebėjo patyčias ar panašų netinkamą elgesį;
- atidžiau stebėti savo klasės mokinius ir jų tarpusavio bendravimą;
- surengti klasės valandėlę, kurioje su vaikais galėtumėt pasikalbėti, kaip jie jaučiasi klasėje, kokie yra vaikų tarpusavio santykiai. Tai gali padėti iškelti į viešumą tam tikrus klasės bendravimo sunkumus;
- pasikalbėti su vaiku, kuris kenčia patyčias ir suteikti jam palaikymą;
- pasikalbėti su skriaudėju, siekiant, kad jis koreguotų savo netinkamą elgesį. Pokalbio metu svarbu aiškiai įvardinti koks netinkamas jo elgesys buvo pastebėtas ar įtartas, priminti, kad toks elgesys mokykloje nepageidaujamas ir priminti pasekmes, jei jis nesikeistų.

SPRĘSKIME PATYČIŲ SITUACIJAS KARTU SU VISAIS VAIKAIS

Patyčios yra ne vieno ar dviejų vaikų, o visos klasės problema. O neretai patyčių situacijose ir dalyvauja beveik visa klasė – vieni vaikai aktyviai įsitraukia į patyčias, kiti stebi ir nieko nedaro. Todėl sprendžiant patyčių situacijas, vykstančias klasėje, yra svarbu įtraukti visus klasės mokinius. Tą padaryti jums padės patyčių situacijų aptarimas, naudojant nekaltinantį požiūrį.

Tai yra toks patyčių situacijos aptarimo būdas, kuriuo siekiama sumažinti patyčių padarytą žalą nukentėjusiam vaikui ir kitiems į jį įsitraukusiems vaikams. O taip pat aptariant patyčių situacijas siekiama padėti vaikams pasimokyti iš įvykusios situacijos.

Nekaltinančio požiūrio esmė – aptarti vykstančias patyčias su visais į jas vienokiu ar kitokiu būdu įsitraukusiais vaikais, nesiekiant surasti kaltininkus ir juos nubausti. Aptarimo metu daugiau dėmesio skiriama supratimui, koks buvo kiekvieno vaiko vaidmuo įvykusiose patyčiose ir ką galima daryti kitaip, jei patyčios kartosis.

Aptarimą organizuoti turėtų klasės auklėtojas, mokytojas ar kitas mokyklos darbuotojas. Aptarime būtinai turi dalyvauti skriaudėjas, stebėtojai, nuskriaustą vaiką palaikantys vaikai. Skriaudžiamas vaikas gali pasirinkti, ar dalyvaus aptarime, ar ne.

Yra 6 žingsniai, kaip organizuojamas patyčių situacijos aptarimas, naudojant nekaltinantį požiūrį:

1. Pokalbis su skriaudžiamu vaiku. Pokalbio metu nuo patyčių nukentėjusį vaiką reikėtų skatinti papasakoti, kas vyksta, įvardinti jam kylančius jausmus. Labai svarbu, kad vaikas jaustųsi saugus, bendraudamas su mokytoju ar auklėtoju. Šio pokalbio metu reikėtų išsiaiškinti, ar vaikas norėtų dalyvauti patyčių situacijos aptarime.
2. Susitikimo su visais dalyvavusiais patyčiose organizavimas. Mokytojas ar kitas suaugęs surengia mokinių grupės ar klasės susitikimą, kuriame dalyvauja skriaudėjas bei visi patyčias stebėję vaikai.
3. Situacijos išsiaiškinimas. Mokytojas suteikia galimybę skirtingiems vaikams papasakoti, kaip jie supranta, kad atsitiko – be kaltinimų, tik faktų lygmenyje. O taip pat padeda jiems suprasti, koks jų vaidmuo buvo patyčiose. Aiškinantis situaciją tiktų tokie klausimai:
 - Kas atsitiko? (papasątyti, kad skirtingi vaikai papasakotų, kaip jie supranta įvykusį incidentą)
 - Dėl ko kilo tyčiojimas? Kaip jis prasidėjo?
 - Koks buvo kitų, aktyviai patyčiose nedalyvavusių, vaikų vaidmuo?
 - Kaip patyčių stebėjimas galėjo įtakoti skriaudėjo veiksmus? Kas galėjo nutraukti vykstančias patyčias?

1. Pasidalinimas jausmais. Aptariama, kaip jautėsi patyčiose skirtingos pusės: skriaudėjas, nukentėjęs vaikas, stebėtojai. Klausimai galėtų būti tokie:
 - Kaip jautėsi vaikai, stebėdami tyčiojimąsi?
 - Kaip jautėsi skriaudėjas? Skriaudžiamas vaikas?
 - Kaip vaikai jaučiasi dabar?
 - Kaip, jų manymu, jaučiasi tas vaikas, iš kurio buvo tyčiojamasi?
2. Galimi situacijos sprendimo būdai. Su vaikais inicijuojama diskusija – ką dabar galime daryti su šia situacija, kaip gerinti situaciją klasėje, kaip padėti nukentėjusiam vaikui. Galima surinkti aptarimo dalyvių idėjas apie problemos sprendimo būdus, apie tai, kaip padėti nuskriaustam vaikui jaustis geriau. Pvz., „aš sėdėsiu su X vaiku per pietų pertrauką“.

Išvados: ko galima pasimokyti iš šios situacijos? Baigiant aptarimą svarbu būtų padėti vaikams suprasti, kad nuo kiekvieno jų priklauso tai, kaip vyksta patyčios ir kada jos liausis. Taigi su vaikais galima padiskutuoti, keliant klausimą, kaip galima kitaip elgtis, pasitaikius panašiai situacijai, į ką galima kreiptis pagalbos, kaip iš karto galiame padėti skriaudžiamam vaikui.

Aptarimo metu labai svarbu pagirti, palaikyti ir paskatinti tuos stebėtojus, kurie stengėsi sustabdyti priekabiavimą ir padėti vaikui, iš kurio tyčiojamasi. Patyčias taikę vaikai iš tokio aptarimo mokosi geriau suprasti nukentėjusio vaiko jausmus.

PADĖKIME SKRIAUDŽIAMAM VAIKUI

Vaikas gali jaustis nedrąsiai pasakodamas suaugusiam žmogui apie vykstančias patyčias, todėl svarbu duoti vaikui suprasti, kad mums rūpi jo saugumas, palaikyti ir išreikšti supratimą. Kalbant su patyčias patiriančiu vaiku yra svarbu:

- Normalizuoti vaiko jausmus, parodant, jog natūralu jaustis taip, kaip jaučiasi vaikas dėl vykstančių patyčių (pvz., visiškai normalu, kad dėl patirtų patyčių jautiesi piktas/ įskaudintas/ nuliūdęs ar pan.).
- Aptarti įvykusį tyčiojimąsi atvejį. Leisti vaikui išsakyti, kas jam nutiko, kaip jis jaučiasi. O drauge surinkti informaciją apie tai, kas įvyko.

- Drauge su vaiku sudaryti jo saugumo planą: a. Aptarti, kaip vaikas gali išvengti panašių situacijų. b. Numatyti, kaip vaikas galėtų elgtis, jei patyčios ir toliau vyks. c. Susitarti, kam vaikas gali papasakoti, jei tyčiojimasis nesiliauja. Taip pat vaikui galima duoti popierinę formą/anketą, kurioje skriaudžiamas mokinys galėtų trumpai bet aiškiai aprašyti tyčiojimosi atvejus. Šią formą vaikas gali pildyti iš karto po įvykusių patyčių, skriaudėjams nematant. Pildant šią formą, galima būtų surinkti visą reikiamą informaciją apie vykstančias patyčias ir tiek vaikas, tiek mokyklos darbuotojai galės geriau įsivaizduoti tai, kas vyksta. Pavyzdžiui, vaikas gali žymėti prie kiekvienos savaitės dienos, ar patyčios vyko, ir, jeigu vyko, tai kur bei koku būdu, kas jas inicijavo ir kaip reagavo vaikas. Savaitės pabaigoje galima peržiūrėti formą ir tą su vaiku aptarti, pasidaryti tam tikras išvadas.
- Įtraukti nukentėjusį vaiką į veiklas, užsiėmimus, kur jis turėtų progą daugiau bendrauti su kitais bendraamžiais. To tikslas – padėti tyčiojimasi patiriančiam vaikui gauti bendraamžių paramą.
- Įtraukti į pagalbos teikimą vaikui svarbius, patikimus asmenis: bendraamžius, su kuriais jis draugauja, mokytojus, kuriais jis pasitiki ar kitus asmenis.
- Stebėti, kaip vaikui sekasi toliau.
- Esant poreikiui susisiekti su tėvais, galima ir jiems trumpai nupasakoti apie įvykusį incidentą ir priemones, kurių ėmėsi mokykla.

PADĖKIME SKRIAUDĖJAMS KEISTI SAVO ELGESĮ

Pagrindinis tikslas, bendraujant su vaiku, kuris skriaudžia kitus – padėti pakeisti savo elgesį ir mokinti jį kitokių, neagresyvių bendravimo būdų. Būtų naudinga, jei šis vaikas galėtų dalyvauti bendravimo įgūdžių, pykčio valdymo programoje. Aptariant patyčių situaciją su skriaudėju yra svarbu:

- Išsiaiškinti, kas nutiko (kaip pats vaikas mato bei vertina įvykusią situaciją).
- Ramiai įvardinti koks konkrečiai netinkamas vaiko elgesys buvo pastebėtas, t.y. ką tiksliai vaikas darė, kokius veiksmus atliko tyčiodamasis iš kito. Skubotas skatinimas atsiprašyti, vaiko kaltinimas gali tik pabloginti situaciją.
- Ramiai paaiškinti skriaudėjui, kokį poveikį kitiems vaikams daro toks jo elgesys. Būtinai pasakyti, kad toks elgesys yra nepriimtinas

ir priminti, kokio elgesio iš jo tikimasi. Tačiau vaikas turi suprasti, kad nepriimtinas yra ne jis, o jo elgesys. Dažnai vaikai neįsiklauso į mokytojų žodžius, kadangi galvoja, kad mokytojai tiesiog „užsisėdo“ ir laiko jį tiesiog „blogu vaiku“, neišgirsta, kad netinkamu įvardinamas tik vaiko elgesys.

- Sužinoti, ką vaikas norėjo pasiekti savo netinkamu elgesiu, pasiteirauti, kaip kitą kartą jis/ji galėtų pasielgti norint pasiekti to paties tikslo, bet nieko neskriaudžiant. Pavyzdžiui, vaikas norėjo susidraugauti su klasės draugais, todėl bandė juos pralinksminti tyčiodamasis iš Agnės. Todėl galima aptarti su vaiku, kaip kitaip jam galima mėginti susidraugauti, nežeminant ir neskaudinant kitų.
- Svarbu vaikui įvardinti netinkamo elgesio pasekmes, t.y., ką mokykla darys, jeigu jis ir toliau tyčiosis, pavyzdžiui, kad bus susisiekiama su jo tėvais ar bus informuota mokyklos administracija. Kraštutiniu atveju skriaudėjas (o ne patyčių taikyns!!!) turi būti pervestas į kitą klasę, programą, arba pašalintas iš mokyklos.
- Prisiminkite, kad šnekėti su skriaudėjų grupe nėra efektyvu, todėl pokalbis turi vykti atskirai su kiekvienu šios grupės dalyviu.

IV.

BENDRADARBIUKIME SU TĖVAIS

Į patyčių problemos sprendimą mokykloje turėtų įsitraukti visa mokyklos bendruomenė: mokyklos darbuotojai, mokiniai ir jų tėvai. Ankstesniuose skyriuose buvo aprašyta kokių veiksmų gali imtis mokytojai bei ką gali padaryti mokiniai. Šiame skyriuje kalbėsime apie tėvų įsitraukimą, kuris dažnai priklauso nuo to, kaip vyksta mokyklos ir tėvų bendradarbiavimas.

Visų pirma, reikėtų paminėti, kad bendradarbiavimas neatsiranda savaime. Kaip ir bet kuriame bendradarbiavimo santykiuose, už tą santykį yra atsakingi abi pusės. Bendradarbiavimas yra abipusis procesas, todėl labai svarbu įvertinti, kiek daug kiekviena iš pusių padarė tam, kad bendradarbiavimas vyktų. Šiame skyriuje apibrėšime, koks yra mokyklos vaidmuo kuriant bendradarbiavimo santykį su mokinių tėvais.

KAIP ĮTRAUKTI TĖVUS?

Kartais iš tėvų girdime, kad į mokyklą ateina tik tuomet, kai kažkas atsitinka, kai juos iškviečia. O jeigu jau iškviečia, matyt, vaikas prisidirbo. Akivaizdu, kad tokiu atveju tėvai eina į mokyklą su atitinkamomis nuotaikomis (nerimas, baimė, susierzinimas), o tas tikrai nekuria bendradarbiavimo atmosferos. Iš kitos pusės, jeigu mokyklos darbuotojai užmezga teigiamą kontaktą su tėvais

mokslo metų pradžioje ir stengiasi palaikyti ryšį visų mokslo metų eigoje, tas leidžia tėvams jaustis reikšmingiems, galintiems padėti bei prisidėti prie veiklų vykstančių mokykloje.

Teigiamą kontaktą galima užmegzti klasės tėvų susirinkimo metu. Deja, dažnai tėvų susirinkimai yra suvokiami kaip prievolė tiek mokyklos darbuotojams, tiek tėvams. Tam, kad susirinkimai būtų įdomūs mokytojas galėtų:

- stengtis sudaryti palaikančią atmosferą. Galima pradėti nuo susirinkimo formato pakeitimo, tarkime, rengti susirinkimą prie kavos/ arbatos puodelio, susirinkimo dalyviai gali sėdėti ratu, kad diskusijų ar klausimų aptarimo metu vienas kitą matytų bei galėtų palaikyti akių kontaktą;
- gerai pasiruošti ir pristatyti tėvams aiškią bei naudingą informaciją. Yra informacija, kuri gali būti sunkiai suprantama ir nuobodi tėvams, pvz., dalykų moduliai, profiliavimas ir kt. Prieš pristatant tokio pobūdžio temas, galima paklausti pačių tėvų, ką jie jau žino apie tai, kas domintų labiausiai. Įvadiniai klausimai gali padėti suprasti, koks yra susirinkimo dalyvių supratimas apie aptariamą klausimą bei palengvinti klasės auklėtojuj pristatymą.
- pačių tėvų galima klausti, kokias temas susirinkimų metu jie norėtų aptarti. Aišku neįmanoma atsižvelgti į visų tėvų norus, bet apibendrinus gautus atsakymus, galima išskirti dažniausiai minimas temas ir jas pristatyti kitų susirinkimų metu.
- daryti reguliarius susitikimus;
- skatinti diskusijas bei stengtis išgirsti visus susirinkimo dalyvius: kreiptis ir išklausti tylinčius bei mažai įsitraukiančius tėvus, neleisti tik vienam ar porai aktyvių tėvų užimti visą laiką;
- šviesti tėvus apie agresyvų elgesį, patyčias.

Taip pat jeigu norime, kad į susirinkimus ateitų kuo daugiau tėvų, galima:

- kviesti juos asmeniškai, telefonu, siunčiant elektroninius laiškus ir kt.;
- organizuoti bendras veiklas, kuriose galėtų dalyvauti vaikai, mokytojas ir tėvai, pvz., klasės žygiai, rungtynės, kalėdinių papuošimų kabinetui gamyba ir kt. Tas galėtų stiprinti bendruomenės jausmą ir norą dažniau susitikti bei daugiau laiko praleisti kartu.

PATEIKIME REAGAVIMO Į PATYČIAS REKOMENDACIJAS TĖVAMS

Susirinkimų metu tėvus svarbu šviesti apie patyčių reiškinių. Jeigu yra pristatoma ši tema, tėvams gali kilti klausimų apie tai, ką daryti, jeigu vaikas vienaip ar kitaip dalyvauja patyčių situacijoje. Žemiau yra pateikiamos rekomendacijos tėvams, kurias klasės auklėtojas gali pristatyti žodžiu arba atspausdinti ir išdalinti susirinkimo dalyviams.

Kai tėvai sužino, kad vaikas patiria patyčias

Ko nevertėtų daryti:

- Nevertėtų elgtis skubotai, pavyzdžiui, pulti susitikti ir pasikalbėti su besityčiojančio vaiko tėvais. Gali būti, kad būtent tokio elgesio vaikas bijo. Jis gali baimintis, kad dėl to patyčios tik dar labiau sustiprės.
- Vaikai nėra kalti dėl to, kad iš jų tyčiojasi. Nereikia sakyti: "Pats esi kaltas dėl to...". Niekas neturi teisės tyčiotis ir žeminti kitus žmones.
- Neverta siūlyti vaikui "duoti atgal". Kai kurie vaikai mušdamiesi ir kitais agresyviais veiksmais bando tvarkytis su patyčiomis. Agresyviai gindamiesi šie vaikai kitų gali būti įvertinti kaip skriaudėjai ir būti apkaltinti.

Ką daryti:

- Iš klausyti, leisti išsipasakoti. Kai vaikas išgyvena sunkius jausmus, labai svarbu jam leisti apie tai kalbėti, leisti pasidalinti savo jausmais.
- Ramiai reaguoti į vaiko pasakojimą. Jeigu vaikas mato, kad jo pasakojimas kelia stiprius neigiamus jausmus tėvams (pyktį, liūdesį) jis gali išsigąsti ir galbūt ir daugiau nebenorės gaudinti tėvų bei pasakoti apie patyčias.
- Pagirti už tai, kad pasipasakojo. Vaikas gali jaustis skundiku, tuomet svarbu jį patikinti, kad pasielgė teisingai.
- Vaikas gali pasakyti labai mažai apie patyčių situaciją arba šnekėti apibendrintai: visi tyčiojasi, visada, tuomet reikėtų užduoti konkrečius klausimus ir išsiaiškinti kur, kaip ir kada vyksta patyčios.
- Saugumo plano su vaiku sudarymas. Kai žinote daugiau apie patyčių atvejį, galima kartu su vaiku nuspręsti, kaip jis galėtų išvengti patyčių, į ką galėtų kreiptis mokykloje, kaip galėtų reaguoti į skriaudėjus.

- Pokalbiai su mokytojais, klasės auklėtoja, administracija. Mokyklos darbuotojai galėtų papasakoti, kaip yra sprendžiamos patyčių situacijos konkrečioje mokykloje.

Kai tėvai sužino, kad vaikas tyčiojasi iš kitų

Ko nevertėtų daryti:

- Ieškoti kaltų, kaltinti. Tai tik privers vaiką gintis.
- Ignoruoti blogą elgesį. Jeigu elgesys yra ignoruojamas, didesnė tikimybė, kad patyčios nesiliaus.
- Agresyviai reaguoti. Smurto smurtu nesustabdysi.

Ką daryti:

- Likti ramiam. Galima nekalinant vaiko, pasakyti ką jis yra padaręs, įvardinti konkrečią patyčių formą ar formas bei priminti, kad toks elgesys nėra tinkamas.
- Pasiklabėti su vaiku jo nekaltinant: kaip, kada ir kodėl tyčiojasi? Sužinoti, kas paskatino vaiką vienaip ar kitaip elgtis, pabandyti suprasti, ko jis nori pasiekti tokiu savo elgesiu.
- Įvardinti, kad toks elgesys netoleruojamas ir kokių pasekmių vaikas sulauks už savo veiksmu.
- Nuobaudos turėtų būti adekvačios (kuo didesnis prasižengimas, tuo stipresnė nuobauda) bei nemalonus vaikui.
- Pokalbiai su mokytojais, klasės auklėtoja. Dažnai mokyklos darbuotojai gali papasakoti daugiau apie vaiko elgesį.
- Kartais pagalbos pravartu kreiptis ir į kitus specialistus: psichologą, psichoterapeutą, psichiatrą.

Kuo gali prisidėti tėvai, kurių vaikai tiesiogiai patyčių situacijose nedalyvauja

Nesvarbu, kokiame vaidmenyje – skriaudėjo, taikinio ar stebėtojo yra vaikas, kiekvieno vaiko tėvai gali prisidėti prie to, kad patyčių klasėje būtų mažiau. Patyčios yra ne vieno ar dviejų vaikų problema – tai yra visos klasės vaikų bėda. Todėl visų tėvų dalyvavimas yra labai svarbus.

Ką gali daryti tėvai:

- Bendradarbiauti su auklėtoju, kitu mokyklos personalu;
- Informuoti auklėtoją apie patyčias net jeigu vaikas nedalyvauja jose tiesiogiai;
- Dalyvauti klasės tėvų susirinkimuose;
- Dalyvauti mokyklos iniciatyvose, renginiuose, skirtuose patyčių, smurtinio elgesio ir kt. temoms;
- Inicijuoti tam tikrus renginius mokykloje;
- Diskutuoti apie vaikams iškylančius sunkumus su kitais mokyklos bendruomenės nariais.

KALBĖKIMĖS SU PATYČIOSE DALYVAVUSIŲ VAIKŲ TĖVAIS

Į patyčių situacijų sprendimą yra svarbu, o neretai ir būtina įtraukti tėvus. Nėra vienareikšmiško atsakymo, kada pranešti tėvams, apie tai, kad jų vaikas patiria patyčias ar tyčiojasi iš kitų. Yra gerai, kuomet pačios mokyklos viduje tarp visų mokytojų yra priimamas bendras sprendimas, kada ir kokiais atvejais tėvai yra informuojami ir įtraukiami. Jei nėra visos mokyklos mastu priimto sutarimo – jį galite priimti kartu su savo auklėjamosios klasės tėvais, jų atsiklausdami ir su jais sutardami, kokiose situacijose jiems bus pranešama apie klasėje vykstančias patyčias.

Pokalbis su patyčias patyrusio vaiko tėvais

Tėvai, kurių vaikai patiria ar patyrė patyčias gali išgyventi gėdos, bejėgiškumo jausmus, taip pat jie gali jausti pyktį bei norą, kad patyčios kuo greičiau liautųsi. Pokalbio metu labai svarbu suteikti kuo daugiau palaikymo patyrusių patyčias vaikų tėvams ir aiškiai parodyti, kokių veiksmų bus imamasi tam, kad skriaudėjai būtų sustabdyti.

Kaip gali vykti pokalbis:

- Visų pirma svarbu iš tėvų surinkti papildomos informacijos – ką jie žino apie vykusias patyčias, ką jiems pasakojo vaikas ar ką jie patys yra pastebėję.

- Aptarkite su tėvais, ką jūs ar kiti mokyklos darbuotojai toliau planuoja daryti dėl šios situacijos mokykloje.
- Kurkite pozityvų kontaktą ir kvieskite tėvus bendradarbiauti – jums ar kitiems mokyklos darbuotojams pranešti, jei ką nors vėl pastebėtų ar sužinotų.
- Nepalikite nuošalyje tėvų jausmų – tėvams svarbu gauti jūsų palaikymą, išgirsti apgailestavimą dėl to, kas nutiko.
- Po kurio laiko susisiekitė, pasiteiraukite, kaip sekasi vaikui bei praneškite, jeigu patys pastebėjote pasikeitimų.

Pokalbis su besityčiojančio vaiko tėvais

Tėvams nėra lengva išgirsti apie tai, kad vaikas elgiasi netinkamai. Taip pat gali būti, kad tėvai mato savo vaiko elgesį namuose ir jis yra skirtingas nuo to, ką pasakoja mokytojas apie vaiko elgesį mokykloje. Reikėtų suprasti, kad tėvai gali ne iš karto priimti mokytojo žodžius bei imtis tinkamų veiksmų.

Kaip gali vykti pokalbis:

- Pokalbio metu galite susidurti su stipriomis tėvų reakcijomis (pasipiktinimu, kaltinimu, pastangomis apginti vaiką ir pan.), todėl svarbu būtų pokalbiui pasiruošti iš anksto ir labai konkrečiai apgalvoti, ką norite tėvams pasakyti.
- Be kaltinimų, kiek įmanoma ramiau informuokite tėvus, kas konkrečiai nutiko ar buvo pastebėta.
- Įvardinkite, kokių veiksmų tokiose situacijose imasi mokyklos darbuotojai, kokios yra galimos pasekmės.
- Kurkite pozityvų kontaktą ir kvieskite tėvus bendradarbiauti. Pasakykite, kad tik bendromis pastangomis galima konstruktyviai pakeisti netinkamą vaiko elgesį.
- Aptarkite su tėvais, kokių veiksmų jie galėtų imtis, siekdami padėti savo vaikui.
- Suteikite tėvams palaikymo ir išreikškite savo palankų nusiteikimą, jog jų vaikas pakeis savo elgesį.
- Jokios kritikos!
- Po tam tikro laiko pakartotinai susisiekitė, pasiteiraukite, kaip tėvų nuomone keičiasi situacija ir įvardinkite, kokius pokyčius jūs pastebėjote.

KAI SUSIKALBĖTI SUNKU...

Būna situacijų, kai tėvai ateina į mokyklą įsiaudrinę ir stiprūs neigiami jausmai gali trukdyti susikalbėti. Tėvai gali kelti balsą, kaltinti mokyklą ir mokytoją, o tai trukdo konstruktyviai kalbėtis.

Ką daryti, kai tėvai nusiteikę priešiški:

- Leisti papasakoti, kas atsitiko, tai gali padėti kitam nusiraminti. Jeigu priešiški nusiteikę tėvas ar motina užklupo jus koridoriuje ar kitoje viešojoje vietoje, pasiūlyti praeiti į kabinetą bei pratęsti pokalbį mokiniams negirdint.
- Konkretizuoti nepasitenkinimą. Kai žmogus nusiramino, galima užduoti klausimus bei aiškintis, kas konkrečiai atsitiko.
- Galima sutikti su tuo, kad priekaištai yra pagrįsti arba dalinai pagrįsti. Tačiau tai nereiškia, kad mokytojas turi pilnai priimti atsakomybę bei kaltę sau.
- Paaiškinti, kaip jūs matote situaciją ir kaip jums atrodo, kas atsitiko.
- Ieškoti abiem pusėms priimtino sprendimo. Ne visada po vieno pokalbio pavyksta išspręsti problemą, tačiau galiama numatyti kito susitikimo laiką, kurio metu užbaigtumėte pokalbį.

Nekonstruktyvūs veiksmai:

- Visiškas nesutikimas su kaltinimu. Tai parodo, kad nepriimate kito žmogaus nuomonės ir nepripažįstate, kad kitas gali turėti savo požiūrį į situaciją;
- Pašnekovo puolimas ir menkinimas skatina jį agresyviai elgtis: kuo daugiau ginamės, tuo stipriau norisi pulti;
- Ignoravimas parodo, kad jums yra neįdomūs pašnekovo išgyvenimai ir jausmai;
- Besąlygiškas kaltės pripažinimas gali trukdyti išsakyti pašnekovui savo požiūrį bei situacijos matymą.



PATYČIŲ PREVENCIJA MOKYKLOJE: VISOS BENDRUOMENĖS PASTANGOS

Norint patyčių mastą sumažinti ne vienoje mokyklos klasėje, o visoje mokykloje, yra būtina tam pasitelkti visą mokyklos bendruomenę. Nuo vieno mokytojo ir jo darbo su savo auklėjamąja klase priklauso tai, kokia emocinė atmosfera bus toje klasėje ir kiek tos klasės vaikams seksis bendrauti be patyčių. Tačiau nuo to nepriklauso visos mokyklos atmosfera ir tai, kiek patyčios yra paplitusios visoje mokykloje. Taigi norint, kad pokytis vyktų ne tik vienoje klasėje, bet ir visoje mokykloje, yra būtina vykdyti tam tikras prevencines veiklas, apimančias ir įtraukiančias visas mokyklos bendruomenės grupes.

Veiklos, vykdomos visos mokyklos lygiu turėtų būti nukreiptos į:

- aiškaus mokyklos požiūrio į patyčias sukūrimą;
- mokyklos bendruomenės informavimą apie patyčias, apie mokyklos veiklas, skirtas patyčių masto mažinimui ir visų bendruomenės narių galimybes prisidėti prie patyčių mažinimo;
- visos mokyklos bendruomenės narių skatinimą nebūti abejingiems ir reaguoti į patyčias, stabdyti jas.

Štai keletas veiklų, kurios padėtų pasiekti aukščiau įvardintus tikslus.

Mokyklos strategijos parengimas. Mokykla, kuri norėtų sumažinti patyčių mastą mokykloje, turėtų sukurti patyčių mažinimo strategiją, kurioje būtų aiškiai įvardinama, kaip mokykla vertina tyčiojimąsi ir ko mokykla siekia. Strategijoje galėtų būti aprašyta:

1. Aiškus patyčių apibrėžimas.
2. Mokyklos tikslai, vykdant patyčių prevencines veiklas.
3. Mokyklos darbuotojų požiūris į patyčias ir tai, kaip į jas reikėtų reaguoti.
4. Reagavimo į patyčias gairės skirtingoms mokyklos bendruomenės grupėms.

Mokyklos strategija turi būti pristatyta mokyklos bendruomenei ir prieinama kiekvienam mokyklos bendruomenės nariui.

Patyčių prevencinės programos koordinavimo grupės suformavimas.

Rekomenduotina, kad komandą sudarytų atstovai iš skirtingų mokyklos bendruomenės grupių: administracijos, mokytojų, mokinių, moksleivių, tėvų, o taip pat dalyvautų psichologas, socialinis darbuotojas. Komandos funkcijos būtų koordinuoti veiksmų planą, vertinti programos rezultatus. Labai svarbu, kad ši komanda reguliariai susitiktų, pavyzdžiui, kartą per mėnesį ir aptartų programos įgyvendinimą, atliktas veiklas ir planuojamus veiksmus.

Patyčių masto mokykloje įvertinimas. Įvertinimu siekiama sužinoti, kaip dažnai vaikai patiria patyčias, kokiais būdais vaikai tyčiojasi vieni iš kitų, kuriose mokyklos vietose patyčių yra daugiausiai, kokios pagalbos vaikai sulaukia iš suaugusiųjų. Tokį įvertinimą labai naudinga atlikti prieš pradėdant įgyvendinti programą ir pakartotinai įvertinti situaciją praėjus tam tikram (1-2 metams) programos vykdymo laikotarpiui.

Mokyklos konferencija. Svarbu, kad mokykla surengtų konferenciją patyčių problemai aptarti, kurios dalyviai būtų visi mokyklos bendruomenės nariai: administracija, mokytojai, moksleiviai, tėvai ir kiti su mokykla susiję suaugusieji. Šioje konferencijoje galima būtų pristatyti patyčių reiškinį, tarptautinių ir mokykloje atliktų tyrimų duomenis, mokyklos patyčių strategiją.

Vietų, kuriose patyčios vyksta dažniausiai, stebėjimas. Yra pastebima tendencija, kad tyčiojamasi daugiausiai tuomet, kai sumažėja suaugusiųjų

priežiūra, pvz., klasėje ar koridoriuje pertraukų metu. Suaugusiųjų, kurie stebi vaikų bendravimą ir gali sureaguoti į patyčių situaciją, buvimas mažina šio elgesio tikimybę tarp vaikų.

Suaugusiųjų informavimo apie vykstančias patyčias galimybių sukūrimas. Mokykla turėtų įvardinti suaugusius asmenis, į kuriuos vaikai, tėvai, mokytojai tiesiogiai, telefonu ar elektroniniu paštu galėtų saugiai kreiptis, norėdami papasakoti apie jų patirtas ar stebėtas patyčias. Tai padėtų mokykloje kurti atvirumo atmosferą, kurioje visi mokyklos bendruomenės nariai gali kreiptis pagalbos ir papasakoti apie patyčias. Dar viena galimybė paskatinti vaikus ir kitus mokyklos bendruomenės narius kalbėti apie patyčias – pakabinti anonimines laiškų dėžutes, kur vaikai galėtų informuoti suaugusius apie patyčias.

Efektyvus reagavimas į patyčias. Visiems mokyklos bendruomenės nariams turi būti aišku, kaip reaguoti į vykstančias patyčias. Jeigu tinkamo ir greito reagavimo į patyčias nėra, gali susidaryti įspūdis, kad toks elgesys priimtinas. Nereaguojant į patyčias yra stiprinama patyčių kultūra ir "tylėjimo" atmosfera mokykloje. Kiekvienas suaugęs ir mokiniai, pastebėję patyčias, galėtų jas sustabdyti, įvardindami kad toks elgesys yra nepriimtinas mokykloje.

Efektyvus reagavimas turi apimti tokias veiklas:

- Reagavimą į „čia ir dabar“ vykstančias patyčias;
- Užsitęsusių patyčių atvejų sprendimą;
- Pagalbą skriaudžiamiems vaikams ir skriaudėjams;
- Patyčių atvejų aptarimą su visais situacijos dalyviais.

VI.

KUR SUAUGUSIEJI GALI KREIPTIS PAGALBOS

Patyčių problemą galima išspręsti kalbant su patyčiose dalyvaujančiais vaikais. Tačiau kartais prireikia specialistų pagalbos ir vaikams, ir jų tėvams, ir mokyklos darbuotojams. Kai tėvai ar mokytojai turi sunkumų tvarkydami su patyčių problema, svarbu ieškoti pagalbos ir kreiptis į psichikos sveikatos specialistus: psichologus, psichoterapeutus, psichiatrus.

Paprastai psichologinė pagalba prieinama:

- **Mokyklose.** Daugumoje Lietuvos mokyklų dirba psichologai ir socialiniai pedagogai.
- **Poliklinikose.** Nemokamą psichologinę pagalbą galima rasti susisiekus su savo rajono poliklinikos Psichikos sveikatos centru.
- **Pedagoginėse psichologinėse tarnybose.** Tai įstaigos, teikiančios specialiąją pedagoginę ir psichologinę pagalbą vaikams, tėvams (ar vaikų globėjams, rūpintojams), gyvenantiems savivaldybės teritorijoje, ir joje veikiančioms švietimo bei vaikų globos įstaigoms.

Šių pagalbą teikiančių institucijų yra visose savivaldybėse, ši pagalba prieinama visiems Lietuvos gyventojams. Be valstybinių institucijų, yra ir nevyriausybinių organizacijų, galinčių suteikti kvalifikuotą paramą.

Viešoji įstaiga **Paramos vaikams centras.** Psichologinė, socialinė ir teisinė pagalba. Orientuojamasi į prievartą patyrusius vaikus ir siekiama padėti jiems įveikti traumuojančios patirties padarinius. Daugiau informacijos www.pvc.lt

Viešoji įstaiga **Vilniaus universiteto vaikų ligoninės filialas Vaiko raidos centras.** Įvairiapusė (psichologinė, socialinė, medicininė) pagalba vaikams, paaugliams ir jų tėvams. Kreipiantis reikalingas gydytojo siuntimas. Vaiko raidos centre suteikiamos nemokamos ambulatorinės ir stacionarinės paslaugos. Daugiau informacijos www.raida.lt

Viešoji įstaiga **Saugaus vaiko centras.** Psichologinė pagalba vaikams, paaugliams ir suaugusiesiems. Vaikai ir paaugliai konsultuojami mokymosi, elgesio, bendravimo, emocinių problemų klausimais, teikiama pagalba krizę, prievartą patyrusiems vaikams ir jų šeimai. Daugiau informacijos www.saugus-vaikas.lt

Viešoji įstaiga **Šeimos santykių institutas.** Individuali ir grupinė pagalba suaugusiesiems ir vaikams ištikus įvairiems sunkumams. Konsultacijos sutrikusių santykių šeimoje klausimais, pagalba medikamentais. Daugiau informacijos www.ssinstitut.lt

Viešoji įstaiga **Jaunimo psichologinės paramos centras.** Centre dirba budintis psichologas:

1. teikiantis pirminę nemokamą psichologinę pagalbą;
2. organizuojantis skubią pagalbą ištikus psichologinei krizei;
3. suteikiantis informacijos apie tolesnės pagalbos galimybes;
4. tarpininkaujantis susisiekiant su reikiamais specialistais ar įstaigomis.

Siūlomos mokamos psichologo ir psichoterapeuto konsultacijos. Daugiau informacijos www.jppc.lt

VII.

APIE VAIKŲ LINIJĄ

Vaikų linija – tai emocinės paramos tarnyba vaikams ir paaugliams, į kurią jie gali kreiptis dėl pačių įvairiausių jiems iškylančių sunkumų, pavyzdžiui, dėl patiriamos prievartos, patyčių, nesutarimų su tėvais, bendraamžiais, išgyvenant netektį, galvojant apie savižudybę, arba kai tiesiog norisi kažkam išsipasakoti. Vaikai ir paaugliai gali kreiptis pagalbos skambindami nemokamu telefonu ar rašydami laiškus. Daugiau informacijos www.vaikulinija.lt

Taip pat nuo 2004m. Vaikų linija vykdo kampaniją „BE PATYČIŲ“, kuria siekiama skatinti draugiškus vaikų, suaugusiųjų tarpusavio santykius ir kurti saugią mokyklą, kurioje būtų mažiau patyčių ir smurto. Daugiau informacijos apie kampanijos veiklas bei apie patyčių reiškinį rasite www.bepatyciu.lt

Vilniaus Vaikų linija

M. K. Oginskio g. 3
LT-10219 Vilnius
Tel/Faks.: (8 5) 261 72 95
El. p. vilnius@vaikulinija.lt

Kauno Vaikų linija

Vaikų gerovės centras „Pastogė“
P. Plechavičiaus g. 21
LT-49260 Kaunas
Tel. (8 37) 310 956
Faks. (8 37) 313 912
Dainavos Jaunimo centras
Pramonės per. 31
LT-51270 Kaunas
Tel. (8 37) 452 885
El. p. kaunas@vaikulinija.lt

Klaipėdos Vaikų linija

Debreceno g. 41 - 1
LT-94164 Klaipėda
Tel. (8 46) 342 253
Faks. (8 46) 345 420
El. p. klaipeda@vaikulinija.lt

Interneto svetainės:

<http://www.vaikulinija.lt>

<http://www.bepatyciu.lt>

Vaikų linija

facebook

Kampanija **BE PATYČIŲ**

facebook

Rekvizitai:

Viešoji įstaiga „Vaikų linija“
Įmonės kodas: 300592971
A/s Nr. LT057300010096612742

VIII.

NAUDOTA LITERATŪRA

1. Begun R.W., Huml F.J. Violence Prevention Skills Lessons&Activities for Elementary Students. Jossey-Bass, 1999
2. Bullying: Don't Suffer in Silence – an anti-bullying pack for schools. Department for Education and Employment, United Kingdom, 2002
3. Call it safe: a parent guide for dealing with harassment and intimidation in secondary schools, BCCPAC, 2003
4. Child maltreatment death in rich nations. Innocenti report card, Issue No.5, Unicef, 2003
5. Eslea M., Smith P.K. If anybody hits you, hit them back!: parent and pupil attitudes towards bullying in primary schools, 14 Meetings of ISSBD, Quebec City, Canada, August 1996
6. Focus on Bullying. A Prevention Program for Elementary School Communities. British Columbia, 1999
7. Focus on Harassment and intimidation. Responding to Bullying in Secondary School Communities. British Columbia, 2001
8. Helping our kids live violence free: parent's guide, British Columbia's Ministry of Education, 2000
9. Konfliktai ir bendravimas. Vadovas po konfliktų valdymo labirintą. Atviros Lietuvos fondas, Vilnius, 1996
10. Langevin M. Teasing and Bullying: Unacceptable Behaviour. Institute for Stuttering Treatment and Research, 2000
11. Mihalic S., Irwon K., ir kt. Blueprints for Violence Prevention. Juvenile Justice Bulletin, July 2001
12. Oliver C., Candappa M. Tackling Bullying: Listening to the Views of Children and Young People. Queen's Printer, 2003
13. Olweus D. Bullying at school. Oxford: Blackwell, 1993
14. Olweus D., Limber S., Mihalic S. The Bullying Prevention Program. Blueprints for Violence Prevention. Boulder, CO: Center for the Study and Prevention of Violence, 1999
15. Olweus, D. Bully/victim problems in school: Facts and intervention. European Journal of Psychology of Education, 1997
16. Pearce Jh. B., Thompson A. Practical approaches to reduce the impact of bullying, Arch Dis Child, 1998
17. Povilaitis R. Mokinių dalyvavimo patyčiose ir psichosocialinio funkcionavimo sąsajos. Daktaro disertacija. Vilniaus Universitetas, 2008
18. Preventing violence: A guide to implementing the recommendations of the World report on violence and health. WHO, Geneva, 2004
19. Safe School Initiative: An Interim Report on the Prevention of Targeted Violence in Schools, United States Secret Service Threat Assessment Center, 2000
20. Smith P. K., Sharp S. School bullying: Insights and perspectives. London: Routledge, 1994
21. Sruoga V., Jakubkaitė B. Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus, 2002
22. Tierney N., Cohen J. Bullying Matters. Anti – bullying activities for use with primary children.
23. The Royal Ministry of Foreign Affairs, Oslo Press Division. King and Prime Minister in strong attack on bullying. January 2, 2003
24. U.S. Secret Service. An Interim Report on the Prevention of Targeted Violence in Schools, 2000
25. Weinhold B., Weinhold J. Conflict resolution: the partnership way. Denver, 2000
26. Wetton N., Collins M. Bullying Matters: Anti-bullying activities for use with primary aged children. Healthwise, 2002
27. World report on violence and health. World Health Organization, 2002
28. Wright J. Preventing Classroom Bullying: What Teachers Can Do?, 2003
29. Zaborskis A., Vareikienė I. Patyčios Lietuvos mokyklose HBSC tyrimo duomenimis: pokyčiai 1994–2006 m. ir tarptautinis palyginimas. Tarptautinės konferencijos „Modernūs požiūriai į patyčių ir smurto prevenciją“, vykusios 2007 m. gruodžio 6–7 d. Vilniuje, pranešimo medžiaga.

IX.

UŽDUOČIŲ MOKSLEIVIAMS LAPAI

MITŲ APIE PATYČIAS KLAUSIMYNAS

Kaip manai, teisingi ar klaidingi yra šie teiginiai:

1. Pasakyti suaugusiems apie tai, kad iš tavęs tyčiojasi yra blogai.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
2. Reikia būtinai pasakyti suaugusiems apie tai, kad tyčiojamasi iš kito vaiko.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
3. Patyčios visada buvo ir bus – jų niekaip neįmanoma sustabdyti.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
4. Visi vaikai tyčiojasi vieni iš kitų – tai yra visai normalus elgesys.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
5. Vaikai, patiriantys patyčias privalo patys apsiginti ir išspręsti patyčių situacijas.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
6. Patyčios gali padėti vaikams sustiprėti, tapti labiau užsigrūdinusiems.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
7. Mušimas yra skaudesnis nei šaipymasis žodžiais. Juk nuo mušimo lieka mėlynės – o žodžiais mėlynių nepaliksi ir žmogaus neužmuši.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>



MITŲ APIE PATYČIAS KLAUSIMYNAS

Kaip manai, teisingi ar klaidingi yra šie teiginiai:

1. Pasakyti suaugusiems apie tai, kad iš tavęs tyčiojasi yra blogai.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
2. Reikia būtinai pasakyti suaugusiems apie tai, kad tyčiojamasi iš kito vaiko.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
3. Patyčios visada buvo ir bus – jų niekaip neįmanoma sustabdyti.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
4. Visi vaikai tyčiojasi vieni iš kitų – tai yra visai normalus elgesys.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
5. Vaikai, patiriantys patyčias privalo patys apsiginti ir išspręsti patyčių situacijas.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
6. Patyčios gali padėti vaikams sustiprėti, tapti labiau užsigrūdinusiems.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>
7. Mušimas yra skaudesnis nei šaipymasis žodžiais. Juk nuo mušimo lieka mėlynės – o žodžiais mėlynių nepaliksi ir žmogaus neužmuši.	Klaidingas <input type="checkbox"/>	Teisingas <input type="checkbox"/>



Perskaityk žemiau aprašytą situaciją ir pagalvok, kuris iš istorijos veikėjų užima kokį vaidmenį.

11-metė Austėja mokosi 5a klasėje. Ji turi keletą draugų, bet artimiausiai bendrauja su Milda – su ja ir sėdi per visas pamokas. Šiandien Austėjai klasėje nutiko labai nemalonius dalykus. Per ilgą pertrauką, prieš pat prasidedant pamokai, į klasę įvirtęs Rokas pačiupo Austėjos kuprinę ir pradėjo ją erzinti: „Jei pasieksi – atiduosiu! Jei nepasieksi – aš tavo kuprinę iškraustysiu ir pasižiūrėsiu, ką tu ten nešiojiesi“. Austėja nenorėjo, kad Rokas įstų į jos daiktus, tad visais būdais stengėsi pasiimti iš Roko kuprinę. Iš pradžių gražiai prašė atiduoti, paskui pradėjo Roką gaudyti, stengdamasi pasiekti savo daiktus. Tačiau Rokas nesisiruošė atiduoti kuprinės. Iš pradžių jis tik mėgino išsisukti nuo Austėjos ir neatiduoti jos daiktų, o vėliau pradėjo mėtyti kuprinę kitiems vaikams: metė Linui, kuris pagavęs kuprinę paerzino Austėją ir toliau ją perdavė Gretai, ši metė kuprinę vėl Rokui, o Rokas – Sandrai. Dar klasėje buvę trys klasiokai – Lilija, Monika ir Saulius – prie kuprinės mėtymo neprisidėjo, tačiau ir Austėjai nepadėjo. Taip vaikai mėtė Austėjos kuprinę, kol į klasę sugrįžusi Austėjos draugė Milda nepagavo kuprinės ir neatidavė jos Austėjai.

Pamėgink surašyti, kas kokį vaidmenį atliko šioje situacijoje:

Milda – _____

Lilija – _____

Austėja – _____

Rokas – _____

Saulius – _____

Linas – _____

Greta – _____

Sandra – _____

Monika – _____

Perskaityk žemiau aprašytą situaciją ir pagalvok, kuris iš istorijos veikėjų užima kokį vaidmenį.

11-metė Austėja mokosi 5a klasėje. Ji turi keletą draugų, bet artimiausiai bendrauja su Milda – su ja ir sėdi per visas pamokas. Šiandien Austėjai klasėje nutiko labai nemalonius dalykus. Per ilgą pertrauką, prieš pat prasidedant pamokai, į klasę įvirtęs Rokas pačiupo Austėjos kuprinę ir pradėjo ją erzinti: „Jei pasieksi – atiduosiu! Jei nepasieksi – aš tavo kuprinę iškraustysiu ir pasižiūrėsiu, ką tu ten nešiojiesi“. Austėja nenorėjo, kad Rokas įstų į jos daiktus, tad visais būdais stengėsi pasiimti iš Roko kuprinę. Iš pradžių gražiai prašė atiduoti, paskui pradėjo Roką gaudyti, stengdamasi pasiekti savo daiktus. Tačiau Rokas nesisiruošė atiduoti kuprinės. Iš pradžių jis tik mėgino išsisukti nuo Austėjos ir neatiduoti jos daiktų, o vėliau pradėjo mėtyti kuprinę kitiems vaikams: metė Linui, kuris pagavęs kuprinę paerzino Austėją ir toliau ją perdavė Gretai, ši metė kuprinę vėl Rokui, o Rokas – Sandrai. Dar klasėje buvę trys klasiokai – Lilija, Monika ir Saulius – prie kuprinės mėtymo neprisidėjo, tačiau ir Austėjai nepadėjo. Taip vaikai mėtė Austėjos kuprinę, kol į klasę sugrįžusi Austėjos draugė Milda nepagavo kuprinės ir neatidavė jos Austėjai.

Pamėgink surašyti, kas kokį vaidmenį atliko šioje situacijoje:

Milda – _____

Lilija – _____

Austėja – _____

Rokas – _____

Saulius – _____

Linas – _____

Greta – _____

Sandra – _____

Monika – _____



Ištrauka iš knygos „Bjaurius“ (aut. R Swindells)

2. Skotas

Manau, viskas bus gerai Saufkoto vidurinėje. Esu pono Vylraito klasėje. Jis OK. Atrodo kaip Ralfas Haris, bet jam patinka kompiuteriai ir jis serga už Mančesterio *United*, tad ne taip blogai. Vaikai irgi normalūs, išskyrus vieną kitą snobą ir kelis niurzgas, bet be to neapsieisi. Yra fantastiška žaidimų aikštelė, o per pietų pertrauką pavalgęs gali žaisti kompiuteriais bibliotekoje. Reikia paskubėti — yra tik dešimt kompiuterių, ir kas pirmesnis, tas gudresnis, bet tai teisinga. Didysis baltasis ryklys nesurytų pietų greičiau už mane.

O, beveik užmiršau. Yra tikrai keista mergaitė, Morta Djuhorst. Vaikai vakar juokėsi, nes Vylraitas pasodino mane į jos suolą. Nesupratau, ko jie juokiasi iki ryto pertraukos, kai berniukas, vardu Saimonas, priėjo prie manęs ir pasakė:

— Laikyk galvą toliau nuo Skudurinės Onutės, jei nenori utėlių.

Tokia jos pravardė — Skudurinė Onutė. Nemanau, kad ji turi utėlių, bet tarp jos ir mūsų suolų yra tarsi plyšys, ir niekas jai nepaskolins liniuotės. Jos drabužiai tokie juokingi. Tai yra, jie uniforminiai — kaštoninis megztukas, pilkas sijonas — bet jie ne tokie kaip kitų. Spėju, kad juos pasiuvo mama. Ar močiutė.

Po pamokų žaidžiamas tas žaidimas — Vykis Skudurinę Onutę. Kas nors pradeda dainuoti — *vykis Skudurinę Onutę, vykis Skudurinę Onutę, vykis Skudurinę Onutę* — tiesiog taip. Tada prisideda dar keli, ir kai jų būna maždaug dešimt, pasileidžia paskui ją. Vakara nėjau — buvo truputį jos gaila, jei jums būtina žinoti — bet prisidėjau šiandien, nes pradėjo Saimonas, o jis — mano draugas. Bėgdama ji atrodo tikrai juokingai. Kojos labai plonos ir ilgos, ir bėgdama mėto jas į šalis, o rankos irgi maskatuoja aplinkui. Abejoju, ar ji kada bėgs Anglijos rinktinėje. Vaikai nesistengia jos pagauti — viskas tuo ir pasibaigtų — tad jie atsilieka, bėgdami apie 50 metrų už jos ir dainuodami *Skudurine Onute, Skudurine Onute, nusuksime tau galvą, jei tik pasivysim*. Atrodo, ji nesupranta, kai šie nesistengia jos sugauti. Galima pasakyti, kad lekia iš visų jėgų. Ji gyvena ant labai aukšto stataus šlaito, Teilor Hilo. Namas beveik viršūnėje, ir ji kone griūna, kai pasiekia vartelius. Mes sustojame ir stebime ją svirduliuojančią takeliu kaip pašautą plėšiką, tada leidžiamės kalva atgal, kvatodami, juokaudami ir paeiliui traukdami cigaretę.

Manau, naujoje mokykloje viskas bus gerai.

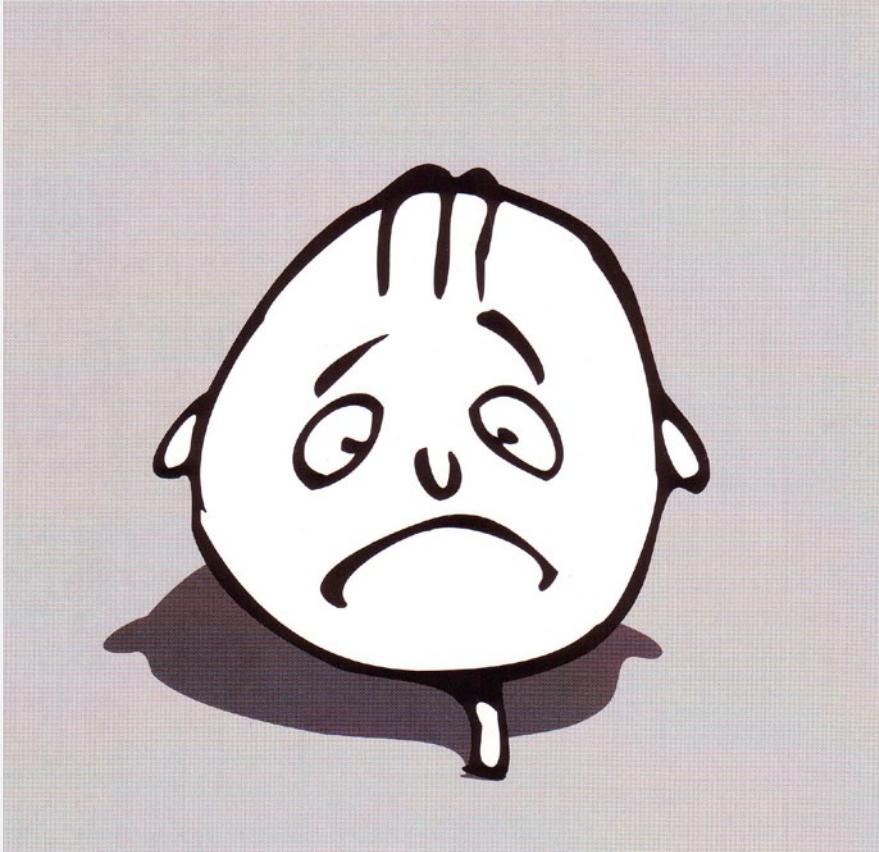
Ištrauka iš knygos „Bjaurius“ (aut. R Swindells)

5. Morta

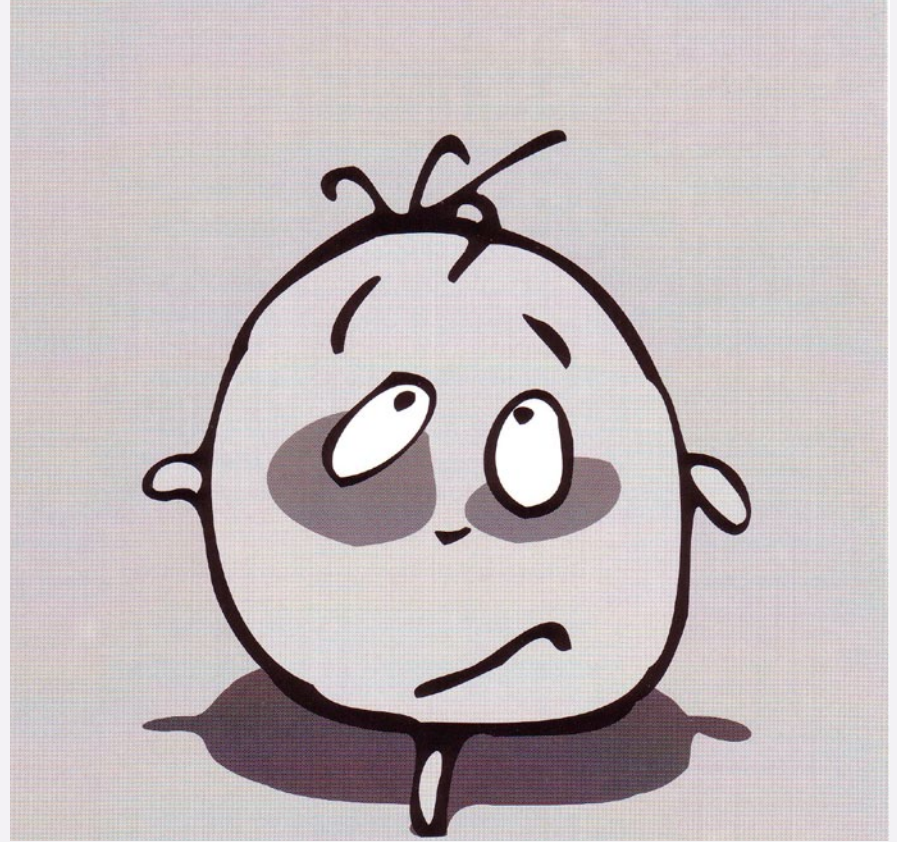
Skotas šiandien man paskolino savo liniuotę. Su savąja braižiau namie ir pamiršau įsidėti į kuprinę. Neprašiau jo. Pamatė, kad griozdžiu ir paklausė: „Ar ko nerandi?“ — „Taip, — sušnibždėjau. — Liniuotės“. Ir laukiau, kol jis ims kikenti ir ką nors leptels ar dar ką, bet taip nebuvo. Jis tiesiog pastūmė liniuotę manęs link. Pakėliau akis patikrinti, ar neketina jos staiga atitraukti, kai sieksiu, bet jis rašė. Pabraukiau antraštę ir pastūmiau atgal per stalą. „Ačiū.“ — „Nėr už ką.“ Nepakėlė akių. Treisė Stemper prunkštelėjo. „Tavo vietoj dabar ją sudeginčiau. Ji užkrėsta.“ Skotas nekreipė į ją dėmesio.

Žinau, ką galvojate. Galvojate Tai kas? Ko ji čia zyzia, kad kažkas paskolino jai liniuotę? Ką gi, suprantu, kad jums tai nieko nereiškia. Vaikai nuolat skolinasi vienas kito daiktus, bet tik ne aš. Niekas man nieko nėra paskolinęs iki šiandien, ar pasiskolinęs iš manęs. Tad nors tai atsitiko tik vieną kartą ir nors Skotas nekalbėjo ir net nepažiūrėjo į mane, tai buvo svarbu. Gerai nuteikė visai dienai. Man net nerūpėjo, kai jie vijo mane namo. Iš tiesų buvau patenkinta, nes Skoto nebuvo su jais. Jei jūsų niekada neignoravo, jums tai tiesiog skambės kvailai.

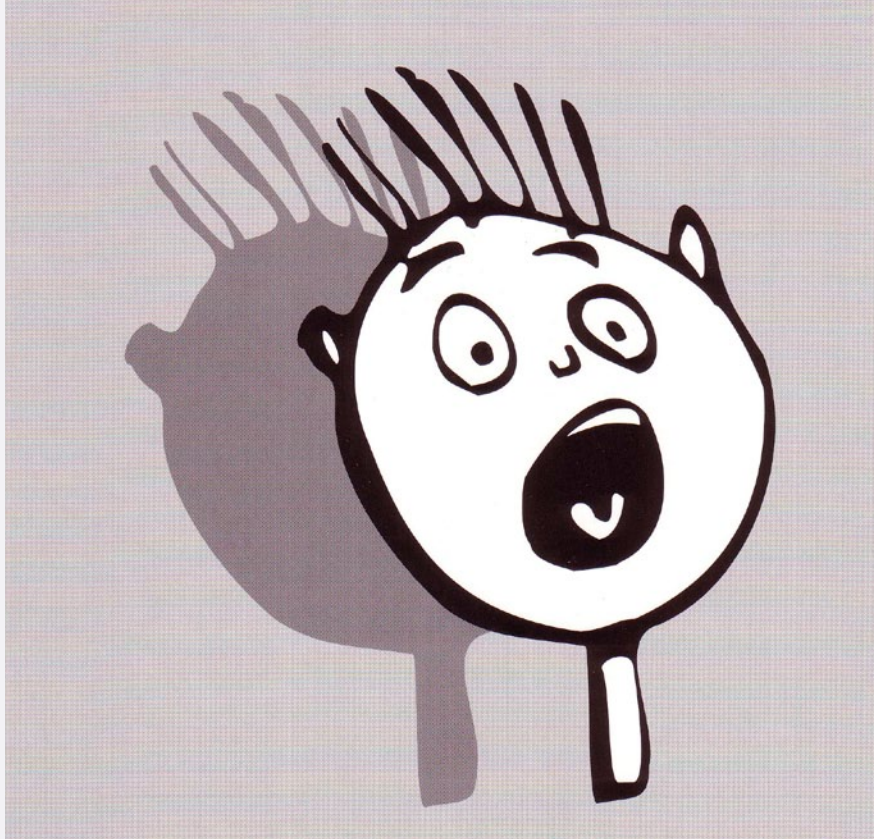
1.



2.



3.



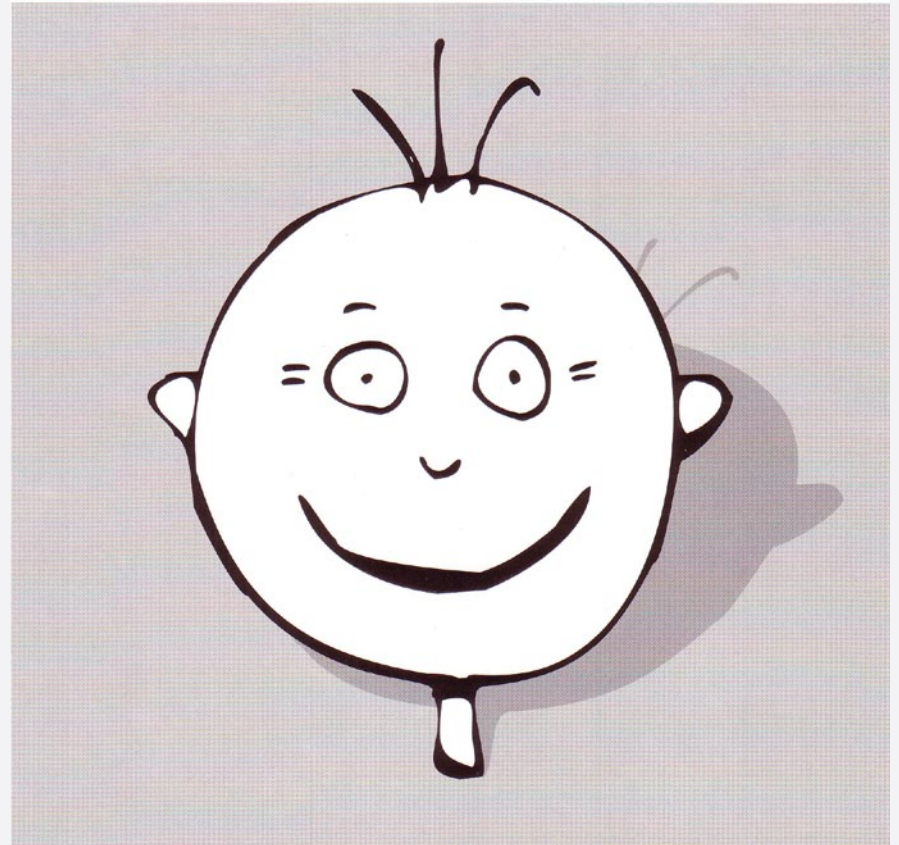
4.



5.



6.





1. Klasiokas Tave apkaltino tuo, kad sudaužei mokytojos mylimą gėlę. Mokytoja Tave išbara visos klasės akivaizdoje.

(Kaip Tu jautiesi?)

2. Einant mokyklos koridoriumi vaikinai iš metais vyresnės klasės Tave pastūmė. Tu pargriuvai, o šalia stovintys vaikai pradėjo garsiai iš Tavęs juoktis.

(Kaip Tu jautiesi?)



3. Tu sužinotai, kad geriausias (-ia) Tavo draugas (-ė) apkalbinėja tave ir pasakoja kitiems nebūtus dalykus.

(Kaip Tu jautiesi?)

4. Tavo suolo draugas per pamoką vis užgauna priešais sėdintį klasioką: stumteli, tampo už plaukų, mēto popierinius gumulėlius, kartais net apspjauna.

(Kaip Tu jautiesi?)



5. Eidamas iš mokyklos matai kaip tavo keli klasiokai atėmė vieno vaiko kuprinę ir, jos neatiduodami, jį erzina.

(Kaip Tu jautiesi?)

1. Šiandien į mokyklą atsinešei naują, tėtės parvežtą iš kitos šalies rašiklį. Tačiau pertraukos metu norėdamas tave paerzinti klasiokas jį sulaužė.

(Kaip Tu elgiesi?)



2. Vienas iš matymo pažįstamas dešimtokas pasigavo tave beeinantį koridoriumi ir grėsmingai pasakė: "Jei rytoj į mokyklą neatneši 10 Lt primušiu tave kaip šunį! Tu žinai mano draugelius iš 11 klasės. Taigi geriau net nemėgink pasiskųsti, nes baigsis blogai!.."

(Kaip Tu elgiesi?)

3. Vieną dieną atėjęs į pamokas Tu pamatai, kad klasiokai pradėjo Tavęs vengti – traukiasi nuo Tavęs, kai link jų eini, kalbasi tik tarpusavyje, o tau priėjus sako "eik šalin!"

(Kaip Tu elgiesi?)



4. Pertraukos metu matai kaip keli vaikai garsiai šaiposi ir pravardžiuoja nuošaliau stovintį vaiką.

(Kaip Tu elgiesi?)

5. Tavo suolo draugas per pamoką vis užgauna priešais sėdintį klasioką: stumteli, tampo už plaukų, mēto popierinius gumulėlius, kartais net apspjauna.

(Kaip Tu elgiesi?)



SKUNDIMAS AR PAGALBOS PRAŠYMAS?

Jau kurį laiką iš Agnės klasėje tyčiojama. Kas savaitę vaikai sugalvoja vis bjauresnių žodžių, kuriais ją vadina. Neseniai grupelė klasiokų atėmė iš jos knygas, kurias išmetė pro langą, o striukę ištepę dažais sugrūdo į šiukšlių dėžę. Neiškentusi mergaitė papasakojo apie tai auklėtojai.	Skundimas	Pagalbos prašymas
Kieme vyresni berniukai gąsdina Andrių, kad jį primuš, jei nedarys to, ką jam liepia. Erzina ir spardo jo šunį. Išsigandęs ir susirūpinęs Andrius pasipasakojo mamai apie tai, kas vyksta.	Skundimas	Pagalbos prašymas
Per pertrauką bežaisdami berniukai netyčia pastūmė Rimą, kuris užkliuvęs sudaužė mokytojos vazą, stovėjusią ant stalo. Prasidėjus pamokai mokytojai vos įėjus į klasę Miglė garsiai pasakė, kad Rimas sudaužė vazą.	Skundimas	Pagalbos prašymas
Julius pamatė, kaip Petras pakišo koją Marijai, kuri pargriuvo ir susižeidė. Mergaitė pravirko. Mokytojai paklausus kas atsitiko, Marija tylėjo. Tada Julius papasakojo, ką matė.	Skundimas	Pagalbos prašymas

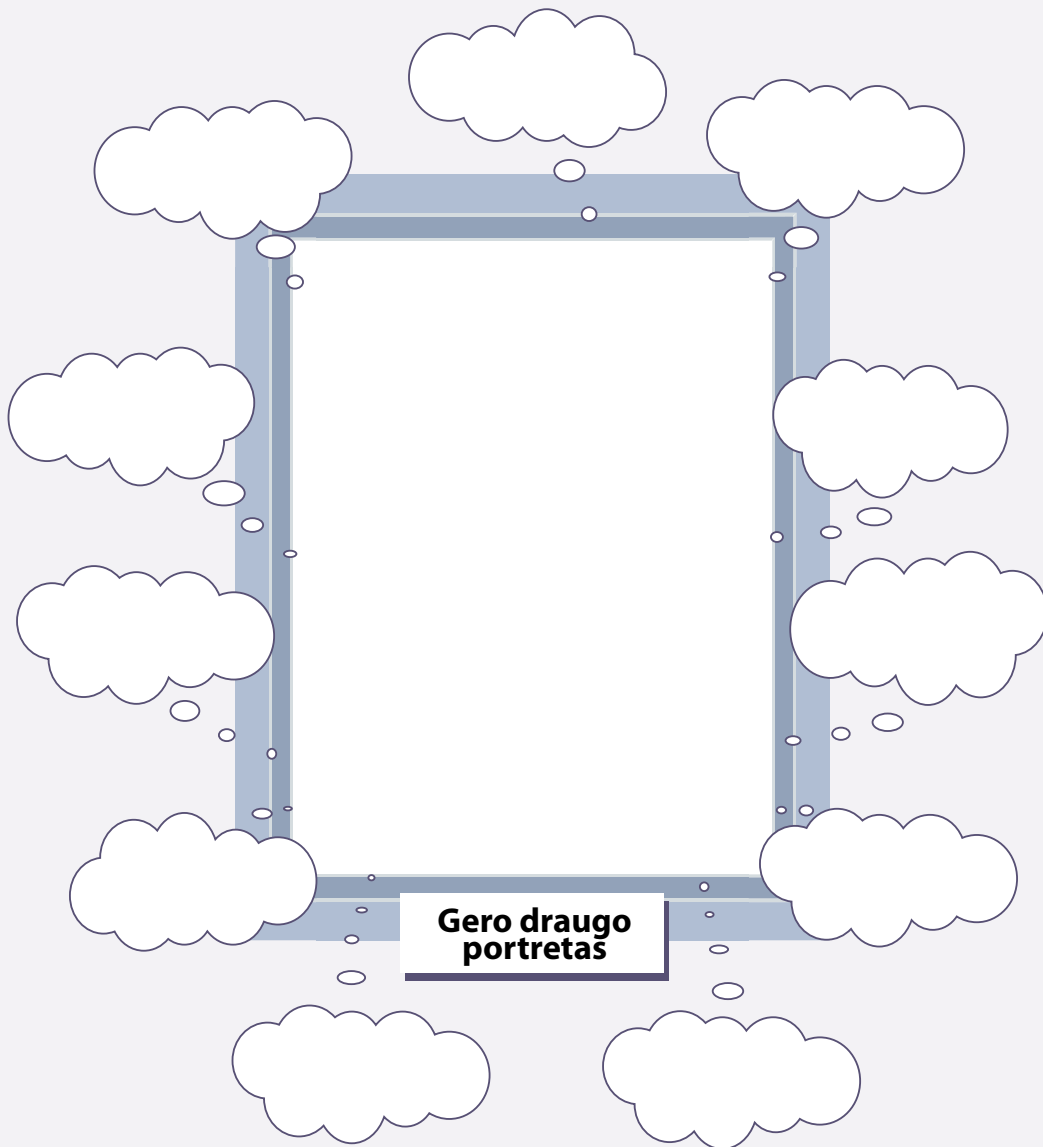
SKUNDIMAS AR PAGALBOS PRAŠYMAS?

Jau kurį laiką iš Agnės klasėje tyčiojama. Kas savaitę vaikai sugalvoja vis bjauresnių žodžių, kuriais ją vadina. Neseniai grupelė klasiokų atėmė iš jos knygas, kurias išmetė pro langą, o striukę ištepę dažais sugrūdo į šiukšlių dėžę. Neiškentusi mergaitė papasakojo apie tai auklėtojai.	Skundimas	Pagalbos prašymas
Kieme vyresni berniukai gąsdina Andrių, kad jį primuš, jei nedarys to, ką jam liepia. Erzina ir spardo jo šunį. Išsigandęs ir susirūpinęs Andrius pasipasakojo mamai apie tai, kas vyksta.	Skundimas	Pagalbos prašymas
Per pertrauką bežaisdami berniukai netyčia pastūmė Rimą, kuris užkliuvęs sudaužė mokytojos vazą, stovėjusią ant stalo. Prasidėjus pamokai mokytojai vos įėjus į klasę Miglė garsiai pasakė, kad Rimas sudaužė vazą.	Skundimas	Pagalbos prašymas
Julius pamatė, kaip Petras pakišo koją Marijai, kuri pargriuvo ir susižeidė. Mergaitė pravirko. Mokytojai paklausus kas atsitiko, Marija tylėjo. Tada Julius papasakojo, ką matė.	Skundimas	Pagalbos prašymas



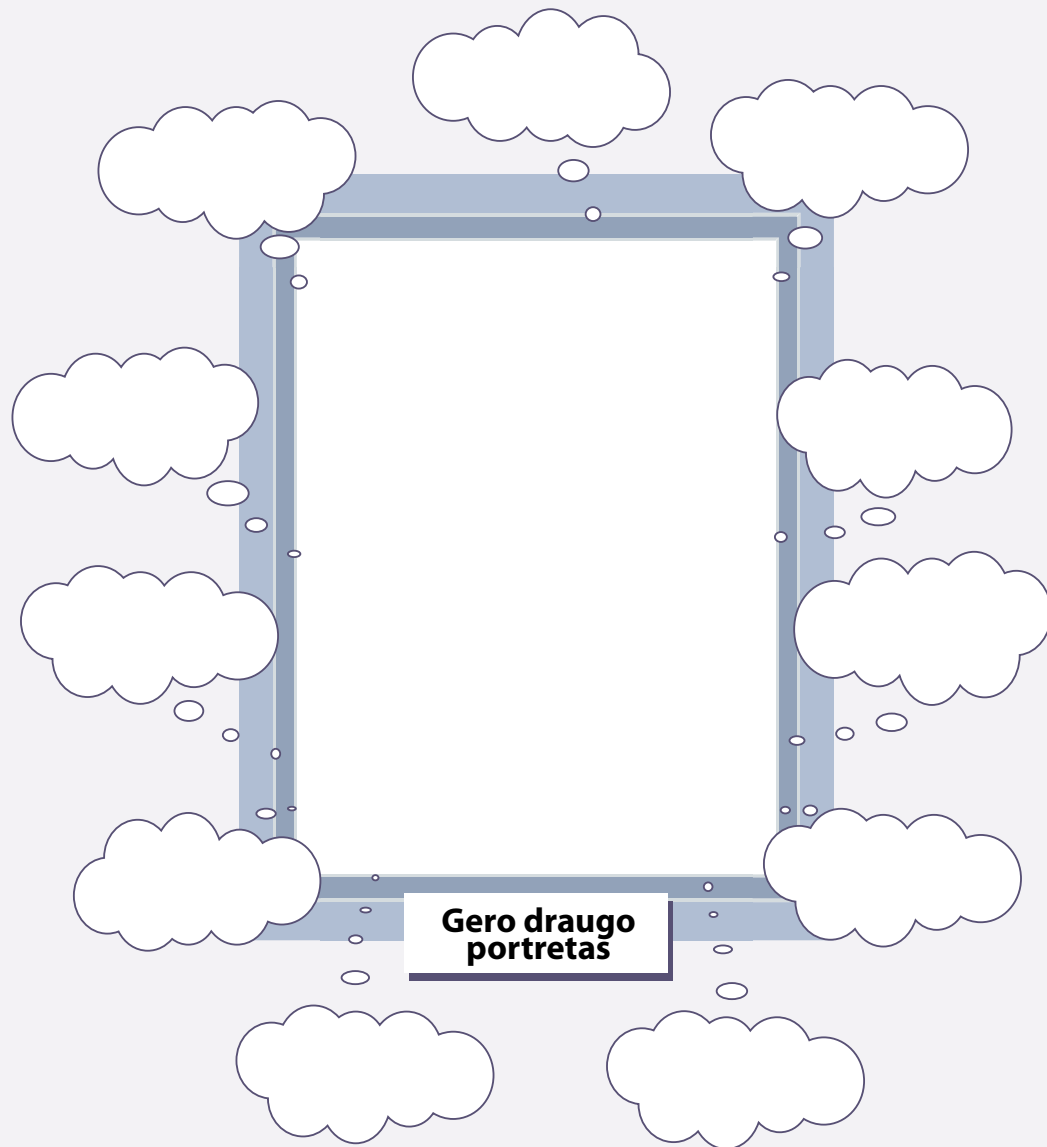
UŽDUOTIES LAPAS „MANO DRAUGAS“

Nupiešk gero draugo portretą ir aplink esančiuose debesėliuose surašyk, kokiomis savybėmis pasižymi tavo draugas, koks jo elgesys Tau patinka ir padeda jums draugauti.



UŽDUOTIES LAPAS „MANO DRAUGAS“

Nupiešk gero draugo portretą ir aplink esančiuose debesėliuose surašyk, kokiomis savybėmis pasižymi tavo draugas, koks jo elgesys Tau patinka ir padeda jums draugauti.



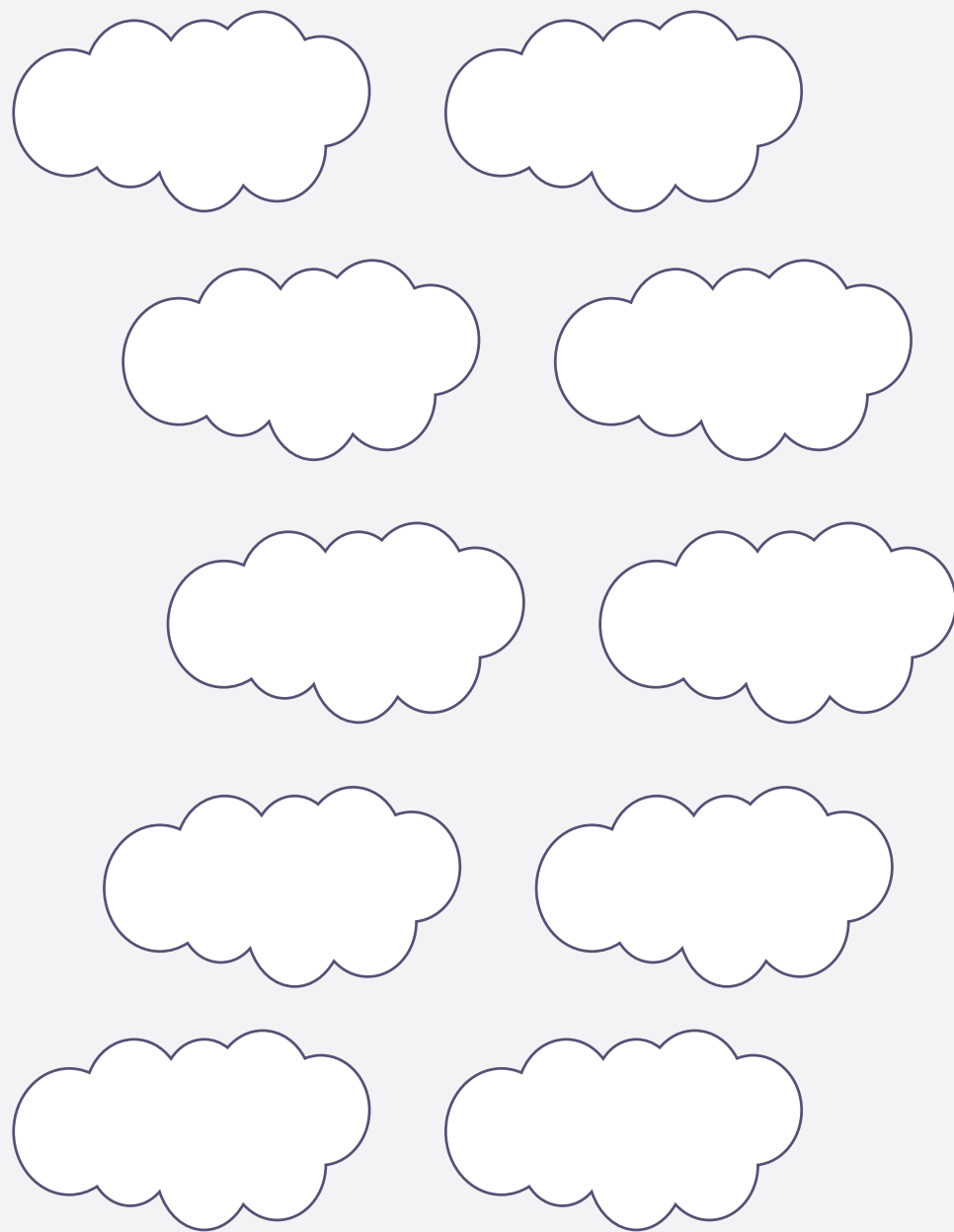
„Šiandien man labai liūdna... Mano draugė visiems išdavė mano paslaptį – kad esu įsimylėjusi vaikina iš paralelinės klasės... Dabar visi į mane kreivai žiūri, o klasiokės man įėjus į klasę dar ir šnibždasi ir žvengia... Labai pykstu ant savo draugės, bet bijau ją prarasti, nes ji man labai artima. Ką daryti?“ (13m. mergina)

„Labas, noriu su tavimi pasitarti. Aš Dalius, man 12m. Turiu kelis gerus draugelius, su kuriais visokių fainų dalykų prisigalvojam. Šiandien mano chebra sugalvojo tokį bajerį – pavogti mūsų klasės žurnalą ir į jį prirašyti visokių pažymių. Paprastai mes tokių nesąmonių nedarydavom, bet dabar jie visi užsivedę ir nori, kad ir aš dalyvaučiau – netgi sugalvojo, ką aš tiksliai turėsiu daryti. O aš nenoriu... Bet bijau, kad jei atsisakysiu, jie mane visaip išvadins ir išvis nedraugaus. Nežinau, ką daryti...“ (12m. vaikinai)

PANAŠUMAI



SKIRTUMAI





PANAŠUMAI IR SKIRTUMAI

Kuo aš esu panašus į savo šeimos narius? _____

Kuo aš skiriuosi nuo savo šeimos? _____

Kuo aš esu panašus į savo _____

Kuo aš skiriuosi nuo savo draugų? _____

Kuo lietuvis panašus į kinietį? _____

Kuo lietuvis skiriasi nuo kiniečio? _____

7. Kuo katalikas panašus į musulmoną? _____

8. Kuo katalikas skiriasi nuo musulmono? _____

PANAŠUMAI IR SKIRTUMAI

Kuo aš esu panašus į savo šeimos narius? _____

Kuo aš skiriuosi nuo savo šeimos? _____

Kuo aš esu panašus į savo _____

Kuo aš skiriuosi nuo savo draugų? _____

Kuo lietuvis panašus į kinietį? _____

Kuo lietuvis skiriasi nuo kiniečio? _____

7. Kuo katalikas panašus į musulmoną? _____

8. Kuo katalikas skiriasi nuo musulmono? _____



KORTELĒS

1. Kā darytum, jei pamatytum, kad žaidimų aikštelėje vyresnis vaikas erzina jaunesnį vaiką, o kiti vaikai stebi?	5. Ką darytu, jei išgirstum, kad grupelė vaikų apkalbą vieną vaiką (kaip jis apsirengęs, kaip jis atrodo, kaip jis kalba) ir garsiai juokiasi?
2. Ką darytum, jei išgirstum, kad vaikas verkia tualete dėl to, kad kažkas iš jo pasityčiojo?	6. Ką darytum, jei kažkas kiekvieną dieną slėptų tavo drabužius ir sektų grįžtant namo?
3. Ką darytum, jei kitas vaikas pradėtų prasivardžiuoti ir kviestų kitus vaikus prisijungti?	7. Ką darytum, jei kitas vaikas pasakytų, kad tu negali žaisti kartu su kitais vaikais?
4. Ką darytum, jei paprašytum savo draugo nueiti pas mokytoją ir papasakoti, kad vaikai tyčiojasi iš naujoko, o tavo draugas atsisakytų sakdamas, kad nenori įsitraukti?	8. Kam pasakytum apie tai, kad kiti vaikai tyčiojasi iš tavo bendraklasio?

PATARIMAI (KĄ GALIMA DARYTI?)

1. Bandyčiau sustabdyti vyresnį vaiką; Liepčiau jam liautis; Prašyčiau stebinčių vaikų pagalbos; Eičiau ieškoti mokytojo	5. Paklauskčiau, kodėl jis nenori eiti kartu; Paaiškinčiau, kad jeigu jis nenori eiti kartu, tai palaiko tu, kurie tyčiojasi, pusę
2. Paklauskčiau, ar galiu jam kuo nors padėti; Sužinočiau, ką jis nori dabar daryti; Pasiūlyčiau kartu nueiti pas mokytoją ir viską papasakoti	6. Pasakyčiau apie tai draugams; Pasakyčiau apie tai tėvams; Pasakyčiau apie tai mokytojui; Paprašyčiau draugų, kad jie padėtų pasakyti apie tai mokytojui
3. Liepčiau jam liautis; Pasakyčiau, kad taip negražu elgtis; Pasakyčiau, kad jis mane skaudina; Kreipčiausi pagalbos į draugus	7. Pasakyčiau, kad taip elgtis negarbinga; Pasakyčiau, kad taip kalbėdami jie skaudina kitą vaiką
4. Paklauskčiau, kodėl negaliu žaisti; Pasakyčiau, kad aš noriu žaisti kartu su kitais vaikais; Eičiau žaisti su savo draugais	8. Pasakyčiau savo draugui; Pasakyčiau savo tėvams ir paklauskčiau, ką daryti; Pasakyčiau mokytojui



UŽDUOTIES LAPAS „JAUSMŲ ATSPINDĖJIMAS“

Pabaikite šią istoriją. Tegul Lauras atspindi Mildos jausmus arba išsakytas mintis. Pirmas Lauro atsakymas pateikiamas kaip pavyzdys.

Milda: Aš labai pykstu ant tavęs, Laurai. Negali patikėti, kad tu šitaip galėjai pasielgti! Mes juk tarėmės vakar susitikti.

Lauras: Atrodo, kad tu tikrai pyksti.

Milda: Taip, pykstu. Vakar mes turėjom susitikti ir kartu ruošti namų darbus. Bet tu neatėjai. Man buvo taip liūdna.

Lauras: _____

Milda: _____

Lauras: _____

Lauras: _____

UŽDUOTIES LAPAS „JAUSMŲ ATSPINDĖJIMAS“

Pabaikite šią istoriją. Tegul Lauras atspindi Mildos jausmus arba išsakytas mintis. Pirmas Lauro atsakymas pateikiamas kaip pavyzdys.

Milda: Aš labai pykstu ant tavęs, Laurai. Negali patikėti, kad tu šitaip galėjai pasielgti! Mes juk tarėmės vakar susitikti.

Lauras: Atrodo, kad tu tikrai pyksti.

Milda: Taip, pykstu. Vakar mes turėjom susitikti ir kartu ruošti namų darbus. Bet tu neatėjai. Man buvo taip liūdna.

Lauras: _____

Milda: _____

Lauras: _____

Lauras: _____

SAVIVERTĖ PER SANTYKŲ SU SAVIMI IR KITAI

1. „Kaip aš sutariu su savimi?“: Mūsų santykiai su savimi, požiūris į save labai lemia tai, kiek jaučiamės vertingi. Pasitikėjimą savimi ir savivertę stiprina įvairūs geri dalykai, kuriuos galime sau pasakyti ar sau padaryti. Iš žemiau surašytų dalykų išrink ir pažymėk tuos, kurie tavo manymu padėtų tau pasijauti vertingesniu ar pakelti tavo savivertę.

Nusileisti kitiems.

Tikėti, kad tai, ką kiti apie mane sako ar mano, yra tiesa.

Pasakyti sau komplimentą už gerai atliktą darbą.

Nuvertinti save ir savo atliekamus darbus.

Kai kiti vaikai mane pravardžiuoja, pasakyti sau, kad tai nėra tiesa ir kad esu ne toks, kokiu jie mane vadina.

Kai kyla konfliktas su draugu, stengtis išsiaiškinti situaciją ir pasistengti surasti mums abiems priimtina išeičių.

2. „Ką gero galiu pasakyti sau pačiam?“: Įvardinimas ar pasakymas sau pačiam tam tikrų gerų dalykų padeda mums jaustis geriau ir tvirčiau, o taip pat padeda ne taip jautriai reaguoti į kitų vaikų replikas ar pašiepiančius pasakymus. Iš žemiau surašytų pasakymų išrink tuos, kurie tau padėtų pastiprinti save.

Visi mano klasiškai labai gerai žaidžia krepšinį, tik man niekada nesiseka gerai žaisti...

Man patinka piešti ir man gerai sekasi tai daryti.

Aleksas galvoja, kad aš durnas (-ė). Tikriausiai, aš toks (-ia) ir esu...

Kartais aš padarau klaidų, bet tai nieko baisaus. Aš ir toliau stengsiuos.

Elzė sako, kad aš esu lėtapėdis (-ė). Bet aš neesu lėtapėdis (-ė). Aš tik šiek tiek ilgiau užtrunku, darydamas (-a) tam tikrus darbus, nes noriu, kad man gautųsi gerai.

Aš niekada nieko nesugebu padaryti normaliai.

Gal aš ir neesu sporte pats geriausias, tačiau aš stengiuosi ir kai kurie dalykai man visai pavyksta.

3. Santykiai su kitais: komplimentai. Mes jaučiamės vertingi tuomet, kai ir kiti mus vertina ir sako mums gerus dalykus. Labai svarbu mokėti pastebėti ir pagirti kitą žmogų už tam tikrą draugišką ar malonų elgesį. Tokie dalykai, kaip komplimentai, pagyrimas, pagalba, kito žmogaus šypsena mums parodo, kad mus pastebi ir įvertina už tai, ką gero padarome. Užduočių lape atlikite 3-ą pratimą ir jame pažymėkite tuos pagyrimus ar komplimentus, kuriuos pasakę kitam žmogui, mes parodytume, kad vertiname jį.

Kaip šauniai tu nupiešei!

Man patinka tavo šukuosena.

Tu puikiai sugebi tik nesąmones daryti!

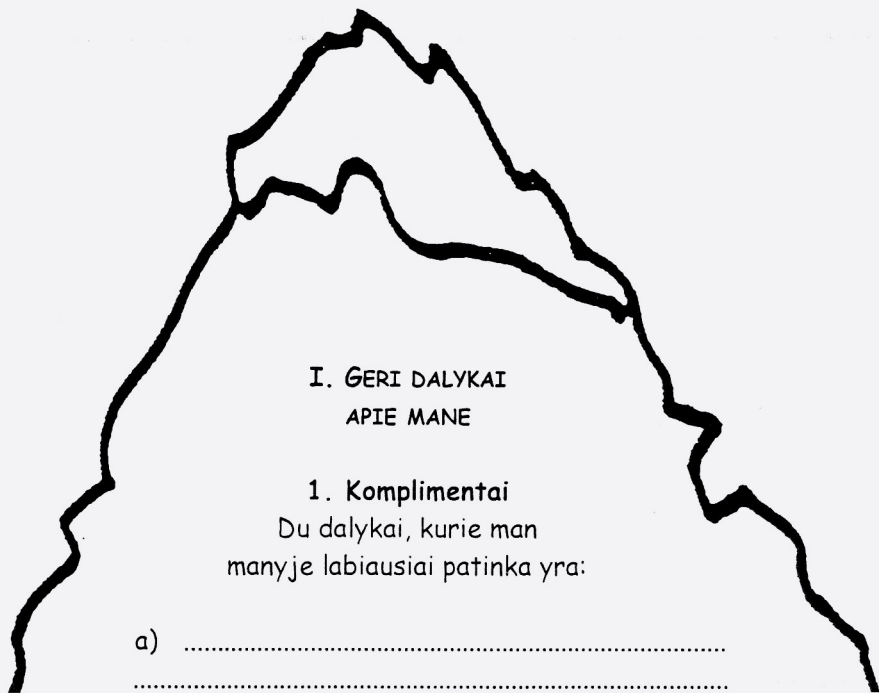
Tu puikiai suorganizavai mūsų klasės žiburėlį.

Ar tu gali nors vieną dalyką padaryti gerai?

Tavo rašinėlis labai įdomus – ypač man patiko jo veikėjai.

Tu tikrai žaidi krepšinį ne itin gerai...

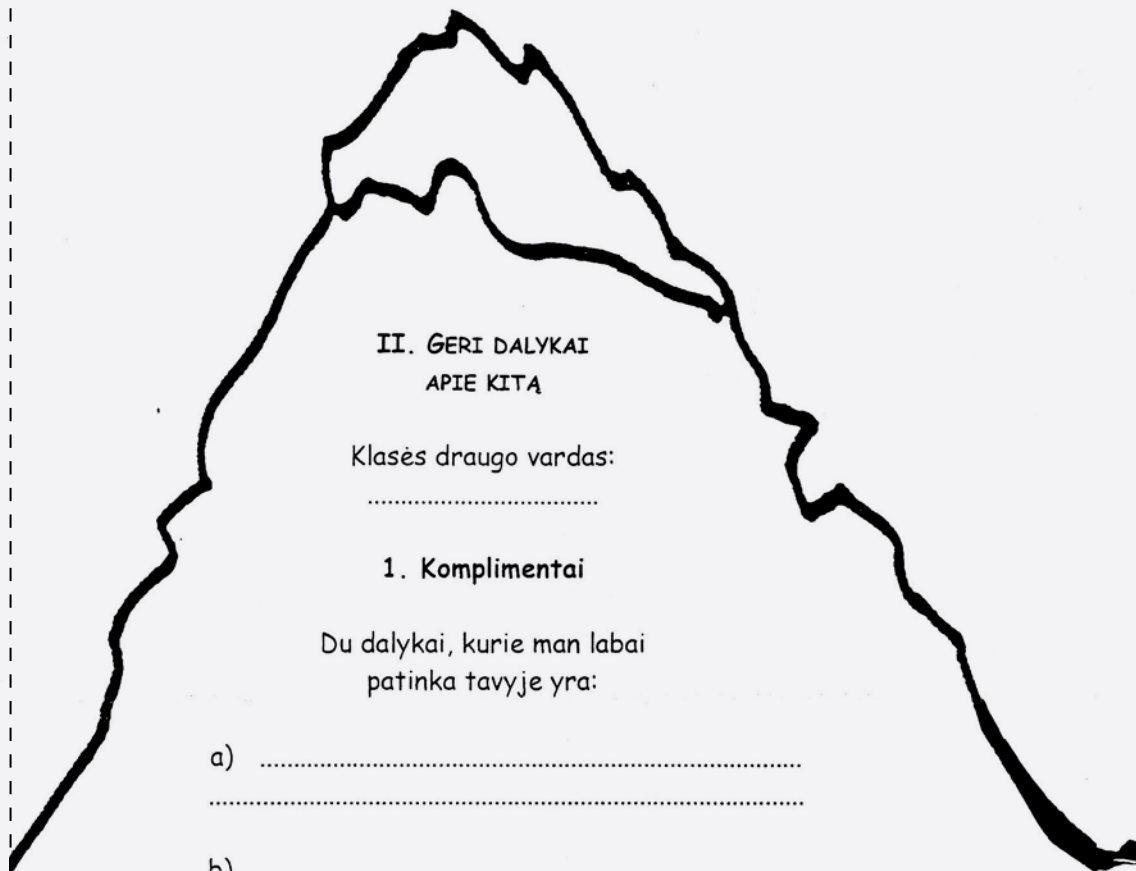
Įsigijai naują suknutę? Atrodo puikiai!



**I. GERI DALYKAI
APIE MANE**

1. Komplimentai
Du dalykai, kurie man
manyje labiausiai patinka yra:

a)
.....



**II. GERI DALYKAI
APIE KITA**

Klasės draugo vardas:
.....

1. Komplimentai

Du dalykai, kurie man labai
patinka tavyje yra:

a)
.....
b)
.....

2. Malonūs dalykai

Du malonūs dalykai, kuriuos galiu tau padaryti yra:

c)
.....
d)
.....



„KOKS AŠ ESU?“

Aš labiausiai myliu šiuos žmones _____

Aš didžiuojuosi savimi, kai _____

Aš esu mielas žmogus, nes _____

Aš labiausiai žaviuosi šiais žmonėmis _____

Man labiausiai patinka šios jų savybės _____

Dvi vertingiausios mano savybės yra tokios _____

Geriausia, ką esu padaręs gyvenime, yra _____

„KOKS AŠ ESU?“

Aš labiausiai myliu šiuos žmones _____

Aš didžiuojuosi savimi, kai _____

Aš esu mielas žmogus, nes _____

Aš labiausiai žaviuosi šiais žmonėmis _____

Man labiausiai patinka šios jų savybės _____

Dvi vertingiausios mano savybės yra tokios _____

Geriausia, ką esu padaręs gyvenime, yra _____



1. Kiekvieno teiginio pradžiai reikia parinkti žodį iš debesėliuose surašytų žodžių ir savais žodžiais užbaigti sakinį.

Pvz.: autobuse iš pagarbos kitam _nesistumdau ir mandagiai paprašau, kad praleistų mane link durų.

_____ iš pagarbos kitam _____

_____ iš pagarbos kitam _____

_____ iš pagarbos kitam _____

2. Kiekvieno sakinio pradžioje parašyk žmogų, kurį tu gerai pažįsti, ir savais žodžiais pabaik sakinį.

Su _____ pagarbiai elgiuosi, kai jis/ji _____

Su _____ pagarbiai elgiuosi, kai jis/ji _____

Su _____ pagarbiai elgiuosi, kai jis/ji _____

Baigę darbą susitvarkome savo darbo vietą

Maloniai elgiamės su kitais

Rūpinamės savo išvaizda

Išklausome

Pasidžiaugiam savo pasiekimais

Pripažįstame kitų skirtumus

Būname mandagūs

Keičiame savo elgesį, jei mūsų elgesys yra nepagarbus kito asmens atžvilgiu

Neįžeidinėjame kitų

Neatsiklausę neimame ne savo daiktų

Pasidžiaugiam kitų pasiekimais

KAIP PARODOM PAGARBĄ KITIEMS?

*Atsakymą pabraukti
geltona spalva*

KAIP PARODOM PAGARBĄ SAU?

*Atsakymą pabraukti
žalia spalva*

Elgiamės su kitais taip, kaip mes norėtume, kad kiti su mumis elgtųsi

Mandagiai kalbame su mokytojais bei kitais mokiniais

Išreiškiame savo nuomonę net jei ji skiriasi nuo kito nuomonės

Paprašome pagalbos

Prižiūrime savo kūną (valome dantis, pavalgome, darome mankštą)

Prisipažįstame, kai suklystame

Netrukdomė ir leidžiame kitiems dirbti

Negadiname savo daiktų

Kantriai laukiame savo eilės



1 situacija: kada Donatas susinervina, ima mikčioti. Taigi jis garsiai sako prieš visą klasę eilėrašį, ir pradeda mikčioti. Artūras pradeda mėgdžioti jį kitų klasiokų akivaizdoje.

2 situacija: Jokūbas apsirengė savo naujus marškinėlius ir kelnes, nes po mokyklos atvažiuos jo tėvai ir nuveš pas močiutę, į ligoninę, kur bus atšvęstas jos 81 gimtadienis. Kiti mokiniai vadina jį "močiutės vaikeliu", nes Jokūbas atsisako su jais eiti į kiemą ir žaisti futbolą.

3 situacija: Marija užduotis atlieka lėtesniu tempu. Nors ji daug dirba ir labai stengiasi, bet dažnai neteisingai atsako, kada mokytoja užduoda jai klausimus. Šiandien Jolita ją vėl pavadino "atsilikėle".

1 situacija: kada Donatas susinervina, ima mikčioti. Taigi jis garsiai sako prieš visą klasę eilėrašį, ir pradeda mikčioti. Artūras pradeda mėgdžioti jį kitų klasiokų akivaizdoje.

2 situacija: Jokūbas apsirengė savo naujus marškinėlius ir kelnes, nes po mokyklos atvažiuos jo tėvai ir nuveš pas močiutę, į ligoninę, kur bus atšvęstas jos 81 gimtadienis. Kiti mokiniai vadina jį "močiutės vaikeliu", nes Jokūbas atsisako su jais eiti į kiemą ir žaisti futbolą.

3 situacija: Marija užduotis atlieka lėtesniu tempu. Nors ji daug dirba ir labai stengiasi, bet dažnai neteisingai atsako, kada mokytoja užduoda jai klausimus. Šiandien Jolita ją vėl pavadino "atsilikėle".