



Mokykloje patiriamų patyčių padariniai gali būti labai rimti. Jie engiamam moksleiviui gali sukelti nerimą, neigiamai paveikti pasitikėjimą savimi ir mokymosi rezultatus ar net paskatinti norą save žaloti. Tad kaip užkirsti kelią patyčioms? Kaip turėtų elgtis vaikai ir tėvai?

Gintarė Vasiliauskaitė

Patyčios – mokyklinio smurto forma. Kaip reaguoti?

ĮVAIRIALYPIŠ REIŠKINYS

Psichoterapeutė Greta Urbonavičiūtė atkreipia dėmesį, kad Lietuvoje apie 33 proc. moksleivių susiduria su patyčiomis. Tai nerimą keliantys skaičiai.

„Užsitęsios patyčios moksleiviui gali sukelti nenorą eiti į mokyklą, sunkinti jo gebėjimą susikaupti pamokose ar netgi paskatinti save žaloti. Susirūpinti dėl patyčių būtina ne tik tada, kai jos prasideda, moksleivius jau nuo pradinių klasių reikia mokyti pagarbos vienas kitam, empatijos, aiškinti apie patyčių poveikį kitam žmogui, – sako ji. – Dažnai patyčių aukomis tampa kuo nors išsiskiriantys jaunuoliai – turintys negalią ar specialiųjų poreikių, iš kitokios šeimos ar netradicinės seksualinės orientacijos. Tad labai svarbu mokyklose aiškinti apie įvairovę ir taip normalizuoti išskirtinumą.“

Pašnekovės teigimu, suaugusiesiems svarbu gebėti atpažinti patyčias, kad galėtų laiku įsikišti į bręstantį konfliktą. Pasak G. Urbonavičiūtės, patyčios yra nuolatinis, ilgai besitęsiantis tyčinis elgesys. Tad vienkartinis konfliktas ar ginčas tarp draugų dar negali būti laikomas patyčiomis. Patyčios gali būti

ti žodinės – pravardžiavimas, šaukimas ant žmogaus. Taip pat fizinės – mušimas, drėskimas, tyčinis knygos numetimas nuo stalo, pastūmimas, užlipimas ant kojos.

„Patyčios gali būti ir netiesioginės, bet labai skaudžios. Pavyzdžiui, gandų skleidimas, tam tikri žvilgsniai, palydintys engiamą vaiką, ar ignoravimas. Tarkime, moksleiviui įėjus į klasę, visi staiga nutyla, nors prieš tai linksmai šurmuliavo, – vardija ji. – Jaunuoliams grėsmių kelia ir patyčios internete. Ypač jos pavojingos paaugliams, kurie pradeda daugiau naudotis įvairiomis interneto platformomis. Internetinės patyčios gali būti įvairių formų. Pavyzdžiui, moksleivis internete gali užmegzti artimą ryšį su kitu vaiku, jam išsipasakoti, o vėliau tas vaikas jo žinutes arba nuotraukas be sutikimo paviešina internete ar išsiunčia kitiems.“

NERIMĄ KELIANTYS ŽENKLAI

Pasak vaikų psichologės Ievos Kirkilės, patyčias atpažinti gali būti sunku, nes dalis vaikų vengia ar bijo apie tai kalbėti. Moksleiviai nenori būti skundikais (to-



Greta Urbonavičiūtė:

Jei vaikas tyčiojasi, toks elgesys yra žinutė, kad jam kažkas yra negerai ir jis nežino, ką su tuo jausmu daryti, todėl išsilieja ant kitų.

kų elgesį savo kalbomis neretai paskatina suaugusieji) arba baiminasi, kad, pranešus apie patyčias, bus tik blogiau ir skriaudėjai gali kerštauti.

„Daliai vaikų gėda, kad patys nesugeba apsiginti, arba nenori liūdinti tėvų. Liūdna, tačiau dalis jų galvoja, kad, jeigu ir kreipšis pagalbos, vis tiek niekas nepasikeis, – pastebi psichologė. – Tačiau net jei vaikas nepasipasakoja, galimas patyčias tėvai gali įtarti pastebėję nerimą keliančių ženklų. Patyčias patiriantys vaikai išsiskiria pasikeitusia savijauta. Jie gali tapti piktesni, liūdnesni, uždaresni, nenori eiti iš namų ar matytis su kitais asmenimis, greičiau suirzta. Gali pradėti vengti mokyklos, todėl dažnai prastėja jų mokymosi rezultatai, mažėja pasitikėjimas savimi. Gali atsirasti staigių išvaizdos pokyčių, nepagarbaus elgesio. Galima pastebėti ir mėlynių ant vaiko kūno, suplėšytų daiktų ar šie apskritai dingsta.“

I. Kirkilės teigimu, mažesni vaikai, išgyvenantys patyčias, gali pradėti šlapintis į lovą, namuose mušti save, žaisliukus, savo šeimos narius, vartoti įvairius žeminančius žodžius, sapnuoti košmarus. Tad svarbu kalbėtis su vaiku, nes šie požymiai gali būti ir tiesiog raidos stadijos dalis.

KOKIŲ KLAIĐŲ NEDARYTI?

Anot psichoterapeutės G. Urbonavičiūtės, išgirdę apie vaiko patiriamas patyčias, tėvai turėtų reaguoti tinkamai. Vaikas turi žinoti, kad apie iškilusias problemas tėvams papasakoti yra saugu ir kad jis sulauks pagalbos. Būtina suprasti, kad vaikui gali būti baisu išsipasakoti, tad svarbu elgtis ramiai ir jautriai. Svarbiausia – išklausti ir nepulti atžalos mokyti.

„Išklaušę vaiką, kartu su juo pagalvokite, kaip galėtumėte drauge įveikti šią situaciją. Tėvams susisiekti su mokykla, svarbu su vaiku labai aiškiai komunikuoti apie tolesnius žingsnius: ką ketinate daryti? Kaip bandysite vaiką apsaugoti? Ką galite padaryti kartu arba ką gali padaryti jis pats? Apie viską turėtų būti diskutuojama su pačiu vaiku, ypač jei jis paauglys, – akcentuoja G. Urbonavičiūtė. – Tėvai dažnai savo vaikui pataria: ignoruok patyčias, apsimesk, kad jų nematai. Tačiau tai ne visada geras sprendimas. Galbūt patardami ignoruoti, tėvai nori paraginti vaiką skriaudikui neatsakyti tuo pačiu. Tačiau, jei jie siūlo tiesiog nieko nedaryti, situacija nuo to nepagerės.“

Kartais tėvams atrodo, kad į vaikų konfliktus nereikia kištis, nes jie patys tarpusavyje susitars. Manoma, kad šešiolikmečiai jau yra beveik suaugę, tad patys gali tvarkyti savo reikalus. ▶



◀ Tačiau, pasak psichoterapeutės, jei tyčiojamasi, suaugusieji visada turėtų įsikvišti. Dar viena dažna klaida – tėvai neretai patyčias patiriančiam vaikui pataria atsikirsti – duoti atgal. Vis dėlto, anot specialistės, tai negera taktika. Juk taip vaikas skatinamas elgtis taip, kaip elgiasi skriaudėjas.

„Dažnai vaikui liepiama pakovoti už save, bet kas yra ta kova? Jei man kažkas trenkė ir aš trenksiu atgal, kils tik dar didesnis konfliktas. Suprantu, kad, pataidami duoti atgal, tėvai nori paskatinti vaiką pakovoti už save, bet galbūt tai galima padaryti žodžiais? Kita vertus, daug kas priklauso nuo situacijos. Jei moksleivis bijo agresyviai besielgiančio bendraamžio, kaip jis vienas jį sustabdys? Tada jau geriau kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, – pastebi specialistė. – Patyčios yra ilgalaikis, užsitęsęs procesas, tad vaikui ar jaunuoliui gali būti labai sudėtinga stoti akis į akį su savo skriaudiku. Jei vaikas turi artimų draugų, gali paprašyti jų pagalbos. Tyrimai rodo, kad draugų palaikymas padeda patyčių aukai pasijusti ne tokiai vienišai, o skriaudėjui parodo, kad auka – ne viena. Tačiau jei vaikas yra vienišius, jis greičiausiai nesugebės savęs apginti. Tėvų raginimai eiti kovoti už save jį tik stums į agresyvaus bendraamžio rankas.“

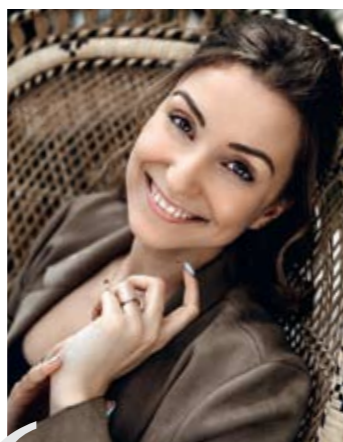
SVARBIAUSIA – IŠKLAUSYTI

Vaikų psichologės I. Kirkilės teigimu, į patyčias visada būtina reaguoti. Kartais suaugusiesiems gali pasirodyti, kad vaikai tik juokauja ar nekaltai konfliktuoja, tačiau svarbu išsiaiškinti vaiko nuomonę. Jei tariami juokai yra juokingi tik vienai pusei, atsiranda jėgų disbalansas.

„Suaugusiųjų pareiga yra parodyti, kaip tinkamai įveikti situacijas, kuriose aplinkiniai verčia vaiką jaustis nepatogiai, nemaloniai, jausti gėdą. Žinoma, kartais gali būti sunku tinkamai sureaguoti į patyčias. Tad svarbu kliautis sąmoningu suaugusiojo protu ir girdėti vaiką. Pirmiausia reikėtų išklausti vaiko pasakojimą ir tikėti juo, net jei kažkas atrodo nerealistiška. Visada svarbu neuvertinti vaiko patirties. Jis pasaulį gali matyti kitaip nei jūs, tačiau tai nereiškia, kad situacija yra mažiau svarbi ar skaudi, – kalba psichologė. – Išklusius auką, verta apklausti ir skriaudėją, kad abi pusės turėtų galimybę išsakyti savo poziciją saugioje aplinkoje. Jei tyčiojamasi ugdymo įstaigoje, būtina apie tai pranešti mokytojams ar įstaigos administracijai.“

I. Kirkilė akcentuoja, kad, išgirdus apie patyčias, labai svarbu patiems išlikti kuo

ramesniems, tada ir vaikas jausis saugesnis. Jei nemalonus incidentas įvyko pirmą kartą, rekomenduojama su vaiku pakalbėti apie tai, kaip jis pats galėtų su tuo susidoroti ir kad pirmiausia vertėtų tokiais atvejais pasitelkti žodžius. Jei pastebite, kad konflikto nepavyksta išspręsti patiems, rekomenduojama kreiptis į specialistus.



“Ieva Kirkilė:

Su patyčiomis turėtų būti kovojama žodžiais. Vaiko motyvavimas smurtauti prieš skriaudėją gali tik pabloginti situaciją.

„Svarbu neskatinti vaiko viską ignoruoti. Nekalbant apie patyčias ar jas ignoruojant moksleivis gali pradėti jaustis nesaugus, nepalaikomas, vienišas, atstumtas. Nesakykite: „Nesijaudink, nieko baisaus čia neįvyko.“ Situacijos sumenkinimas gali skatinti mažesnę pasitikėjimą suaugusiais ir didinti vidinį skausmą, – atskleidžia psichologė. – Jokiu būdu nereikėtų sakyti „duok atgal“ arba „pats to nuspelnei“. Tai silpnins jūsų ryšį su vaiku ir neleis jam jumis pasitikėti. Su patyčiomis turėtų būti kovojama žodžiais. Vaiko motyvavimas smurtauti prieš skriaudėją gali tik pabloginti situaciją.“

Vaikų psichologės teigimu, patiriančiam patyčias vaikui labai svarbu žinoti, kad jis ne vienas. Būtina surasti suaugusiųjų, kurie galėtų padėti įveikti kilusią problemą. Jei artimoje aplinkoje nėra patikimų suaugusiųjų, galima kreiptis į vaikų ar jaunimo liniją, kurių savanoriai padėtų sudaryti galimą planą konkrečiu atveju.

„Jei tyčiojamasi ugdymo įstaigoje, verta apie tai pranešti pedagogui, kuriuo vaikas pasitiki, arba užsiregistruoti vizitui pas psichologą ar socialinį darbuotoją, kurie galėtų tapti vaiko sąjunginin-

kais ir padėtų suvaldyti situaciją, – rekomenduoja I. Kirkilė. – Visada naudinga saugoti įrodymus apie patyčias, jei tai įmanoma. Jais gali tapti teksto ar vaizdo žinutė, sugadinti daiktai ar jų nuotraukos, vaizdo įrašai.“

SOS! MANO VAIKAS TYČIOJASI

G. Urbonavičiūtė atkreipia dėmesį, kad tėvai savo vaikais turėtų susirūpinti ne tik tada, kai kas nors įvyksta. Reikėtų nuo mažų dienų kurti abipusio pasitikėjimo santykį, atvirai bendrauti, kasdien klausti savo atžalų, kaip joms sekasi. Tada vaikas noriai kalbės su tėvais ir pasipasakos, kas jam nutiko.

„Įpraskite kasdien pasikalbėti su savo vaiku apie tai, kaip jam sekėsi mokykloje. Labai svarbu užduoti išsamesnių klausimų. Jei tiesiog paklausite, kaip sekėsi, vaikas greičiausiai atsakys, kad gerai. Verta paprašyti papasakoti apie tris dalykus, kurie mokykloje šiandien pasisekė ir kurie nepasisekė, kas buvo sunku ar smagu. Skatinkite kalbėti apie savo emocijas – kas nudžiugino ar nuliūdino. Labai svarbu nuo vaikystės kurti artimą, atvirą santykį. Jei jo nebus, vaikas tėvų rūpinimąsi tiesiog atstums, ypač jei jis paauglys“, – akcentuoja psichoterapeutė.

Pasak pašnekovės, iššūkių gali kilti tėvams, kurie sužino, kad jų vaikas tyčiojasi iš kitų mokinių. Tokia žinia gali sukelti tikrą šoką ir norą vaiką nubausti. Tačiau, visų pirma, reikėtų ramiai pasiaiškinti, kas nutiko, kad atžala nusprendė tokiu būdu išsiliesti ant kitų.

„Jei vaikas tyčiojasi, toks elgesys yra žinutė, kad jam kažkas negerai ir jis nežino, ką su tuo jausmu daryti, todėl išsilieta ant kitų, – atskleidžia specialistė. – Žinau atvejį, kai tėvai, išgirdę, kad jų sūnus tyčiojasi iš kitų, pradėjo labai atsargiai aiškintis, kas nutiko vaikui, kad jis pradėjo taip elgtis. Paaiškėjo, kad vaikas labai nepasitikėjo savimi, jam buvo sunku pritaipyti, mokykloje jautėsi nematomas ir nepastebimas tiek suaugusiųjų, tiek vaikų. Jam atrodė, kad, blogai elgdamas, jis tampa matomas. Kai sužinome vaiko poreikį, galime jį atliepti ir užkirsti kelią patyčioms.“

Psichoterapeutė siūlo į besityčiojančią moksleivį nežvelgti tik kaip į blogiuką, kurį reikia nubausti. Iš pradžių reikėtų pasigilinti, iš kur kyla noras blogai elgtis, skaudinti kitus. Galbūt jis nepasitikimi ir nori būti matomas? Galbūt šeimoje vyksta kažkas, kas kelia jaunuolio pyktį? Gal iš jo paties šaipomasi už mokyklos ribų ir jis savo skausmą perkelia į mokyklą – erdvę, kurioje jaučiasi saugus?

ORIBALT_RUDUO_2023 _FLORADIX

NERSTR



DR. JURGITA SMILTĖ JASIULIONĖ
„Vaikų linijos“ psichologė

Svarbu stabdyti žeminantį elgesį

Pauglystėje stiprėja noras pritapti, susirasti draugų grupę. Dėl to visi dalykai, vykstantys tarp bendraamžių, tampa labai svarbūs. Šiuo laikotarpiu paaugliai lyginasi tarpusavyje, nori ne tik išsiskirti, bet ir būti panašūs. Dažnai priešastimi žeminti tampa tam tikra žmogaus ypatybė: kitoniškumas, nesutampantys skriaudėjo ir aukos pomėgiai, išvaizda, apranga, turimi daiktai, taip pat žmogaus tapatumas, pavyzdžiui, seksualinė orientacija, religiniai įsitikinimai ir lyčių stereotipai.

Tyrimai atskleidžia, kad mokykla vis dar yra pagrindinė erdvė, kur tyčiojasi. Iš darbo „Vaikų linijoje“ patirties galiu pasakyti, kad vaikai nepasikliauja suaugusiųjų parama. Kartu su vaiku ieškodami būdų, kaip kovoti su patyčiomis, neretai siūlome kreiptis į suaugusiuosius, tačiau dažnas vaikų argumentas būna toks: kuo suaugusysis gali padėti? Ką jis gali padaryti, kad patyčios liautųsi? Tai puiki žinutė mums, suaugusiesiems, kad vaikai, patirdami įtampą ir bendraamžių žeminimą, mūsų, kaip galinčių padėti, nemato. Kuo efektyviau suaugusieji mokyklose reaguoja ir stabdo patyčias, tuo didesnė tikimybė, kad patyčių toje mokykloje mažės. Jeigu suaugusysis praeina ir nemato, nepastebi, nereaguoja, patyčios kartojasi.

Kartais užtenka tik pažiūrėti į vaikus ir aiškiai parodyti, kad jų elgesys matomas; yra situacijų, kai labai svarbu, kad suaugęs asmuo prieitų ir labai aiškiai sustabdytų žeminantį elgesį. Antaras labai svarbus žingsnis – informaciją perduoti atsakingiems mokyklos darbuotojams, kurie toliau aiškinsis, kas įvyko, ir suteiks reikalingą pagalbą. Jeigu yra galimybė, suaugusysis ir pats gali iškart padėti išsiaiškinti, kas nutiko, pranešti klasės auklėtojui, mokyklos administracijai ar perduoti žinią apie patyčių atvejį pagalbos mokiniui specialistams.

MOKYKLOS VAIDMUO

Pasak G. Urbonavičiūtės, mokyklose labai svarbu turėti aiškų patyčių prevencijos politiką, kad visi žinotų, kur prireikus kreiptis.

„Didelė klaida, kurią dažnai daro mokyklos darbuotojai, – noras kuo greičiau išspręsti problemą. Vos tik sužinojus apie konfliktą, vaikai spaudžiami susitaikyti ir būti draugais. Tačiau kokią žinutę mes tokiu elgesiu siunčiame nukentėjusiam mokiniui? Tokią, kad netinkamas elgesys su juo yra normalu, – atkreipia dėmesį ji. – Labai svarbu apie tai, kas įvyko, tuo pačiu metu nekalbėti su skriaudiku ir auka. Dažnai abi konflikto pusės kartu kviečiamos į direktoriaus kabinetą ir bandoma išsiaiškinti, kas įvyko. Taip daryti negalima, nes aukos pozicijoje esantis vaikas jaučia baimę, tad jis labai atsargiai galvos, ką jam sakyti ir ko ne. Galbūt jis net neis aiškintis ir tiesiog pasakys, kad viskas gerai, nieko nebuvo. Tad būtina su abiem kalbėtis atskirai ir nesistengti visko išspręsti čia ir dabar.“

Atžalai pasipasakojo apie mokykloje patiriamas patyčias, tėvai skuba kreiptis į ugdymo įstaigą. Tokia situacija natūraliai sukelia pyktį, tad norisi pedagogams pareikšti pretenzijų – mano vaikui blogai, ką darote, kad nebūtų tokių dalykų? Vis dėlto G. Urbonavičiūtė siūlo elgtis ramiau ir, susisiekius su mokykla, kartu pasvarstyti, ko drauge galima imtis.

„Verta paprašyti mokyklos atstovų pastebėti situaciją iš vidaus. Jūs žinote savo vaiko poziciją, tačiau gal tai tik jo įvykių versija? Atidžiau pastebėjus vaikų elgesį, gali paaiškėti daugiau detalių, – pataria specialistė. – Jei tėvai žino, kad jų vaikas su kažkuo konfliktuoja, verta net ir apie nedidelius įvykius pranešti mokyklai. Parašykite paprastą elektroninį laišką: sveiki, įvyko tai ir tai, jums nieko dėl to nereikia daryti, tiesiog noriu, kad žinotumėte. Vėliau tokią žinutę turėsite kaip įrodymą. Būna taip, kad vaiką kažkas ilgą laiką engia, galiausiai jis nebeišlaiko ir engėją, tarkime, pastumia, o tada pats lieka kaltas. Tad svarbu iš anksto turėti įrodymų apie tai, kas vyksta.“

KAIP KALBĖTIS SU SKRIAUDIKU?

Kartais, sužinojus apie patyčias, būna sunku bendrauti su skriaudėjo tėvais, kurie neigia, kad jų atžala padarė kažką blogo. Tokiu atveju G. Ur-

bonavičiūtė siūlo elgtis empatiškai ir pagarbiai. Svarbu ne kaltinti, o suprasti ir pasiūlyti pagalbą.

„Tėvams kartais būna sunku įsisąmoninti, kad jų vaikas tyčiojasi iš kitų, skriaudžia aplinkinius. Tad galima pasakyti: suprantu, kad jums sunku išgirsti apie blogą savo vaiko elgesį, nė vienas tėvas nenori to patirti. Tačiau gal galėtume kartu pabandyti padėti jūsų vaikui ir išsiaiškinti jo elgesio priežastis?“ – pataria ji.

I. Kirkilė pritaria, kad kalbant su vaiko skriaudiku, svarbu išlikti ramiam ir supratingam, nuoširdžiai stengtis suprasti kitą pusę, neparodyti pykčio ar agresyvumo jos atžvilgiu.

„Pagarbiai išklausykite skriaudiko jausmus ir mintis, o tada išreikškite susirūpinimą dėl jo elgesio. Aptarkite, ką jis bando tokiu elgesiu pasiekti ir kaip kitaip būtų galima tai padaryti. Įvardykite, kad patyčių žala kitam žmogui gali turėti poveikį visam gyvenimui, – akcentavo psichologė. – Skriaudiką svarbu paskatinti priimti atsakomybę ir suteikti galimybę pagalvoti, kaip jis pats gali įveikti šią situaciją ir ištaisyti žalą. Aptarkite, kaip jis pats jaustųsi aukos vietoje. Supažindinkite, kokie, remiantis įstaigos politika, galimi padariniai skriaudikui, jei jis ir toliau taip elgsis.“

Jei skriaudiko tėvai toleruoja savo vaiko elgesį ir nereaguoja į jūsų susirūpinimą, I. Kirkilė pataria kreiptis pagalbos į ugdymo įstaigos administraciją ar specialistus, kad šie padėtų įveikti situaciją.

„Svarbu suprasti, kad vieno pokalbio su skriaudiku gali nepakakti, ypač jei jis nepripažįsta savo netinkamo elgesio ar nesuvokia veiksmų rimtumo. Svarbu su vaiku kalbėtis ir reaguoti į jo netinkamą elgesį. Negalima to toleruoti, nes tai gali padaryti pernelyg didelę žalą vaikui. Brėsdamas, tapdamas suaugusiuoju, jis ir toliau taip elgsis, rodydamas pavyzdį jau kitai kartai, – pastebi ji. – Vis dėlto svarbiausia – su vaikais apie netinkamą elgesį kalbėti nuo mažų dienų. Jau lopšelyje būtina aiškinti mažiesiems, kad konfliktus įveikti reikia žodžiais, su pagarba vieni kitiems. Tik taip formuosime tinkamus konfliktų sprendimo įgūdžius, kurie leis ateityje mažinti galimus patyčių veiksmus. Turime diegti vaikams supratimą, kad visi esame skirtingi ir dėl to vertingi.“

FAZER_RUDUO_2023

NERSTR