

Kaip atpažinti patyčias ir padėti: patarimai tėvams.

Patyčių prevencija būtina jau ankstyvame amžiuje, nes būtent šiame raidos tarpsnyje mezgasi pirmieji ilgalaikiai santykiai ir įsiliejama į kolektyvą. Bendravimo kultūra, kurios vaikai mokosi darželyje, reikšmingai nulemia jų santykius ir vėlesniuose gyvenimo etapuose.

Patyčios - tai dėsningas žodinis ar fizinis pažeminimas, menkinimas, nukreiptas į socialiai arba fiziškai silpnesnius asmenis.

Vaikų veiksmai, galintys tapti patyčiomis:

- Prasivardžiovimas;
- Nepriėmimas žaisti, dalyvauti kartu;
- Skaudi kritika;
- Erzinimas;
- Mušimas, spardymas, stumdymas;
- Ignoravimas, dėmesio nekreipimas;
- Daiktų, žaislų atėmimas, slėpimas, gadinimas;
- Įžeidimas;
- Gąsdinimas, grasinimas;
- Melavimas;
- Vadovavimas, nurodinėjimas, elgesys su kitu, kaip su prastesniu už save;
- Pajuoka iš kitų išvaizdos ar negalios.

Esminės patyčių priežastys, ankstyvajame amžiuje:

– Maži vaikai yra labai egocentriški. Jie dažniausiai siekia tik savo tikslų, todėl jiems būdinga įskaudinti kitus to dar nesuvokiant. Ikimokyklinukų empatijos jausmas tik vystosi ir jie nesigilina į kito jausmus.

– Tikrinamos ribos, stengiamasi įvaldyti kalbą ir suprasti jos galia. Vaikas nori tapti vis savarankiškesniu ir priimančiu sprendimus, nori pajauti “savojo Aš” ribas, neapsieinama be bandymų kitus paerzinti, pamatyti, kaip kiti asmenys sureaguos į vieną ar kitą poelgį. Todėl, jei įskaudinimui ar pasityčiojimui neužkertamas kelias, jį vaikas gali imti naudoti vis dažniau.

– Darželyje vaikai patenka į pirmąją savo socialinę grupę. Jiems svarbu pritapti ir įgauti valdžios svertus. Vaikai nuolatos stengiasi apsaugoti savo trapias draugystes ir žaidimo erdves, neleisdami kitiems vaikams su jais žaisti. Naujokams reikia išmokti subtilių technikų, kaip tapti mėgiamu žaidimo draugu, arba būti atstumtuoju. Vaikai gali surasti įvairių priežasčių, dėl ko nepriims žaisti, pvz. dabar tik penkiamečiai gali įeiti; tavo suknelė žalia, o čia tik su pilkomis ir mėlynomis gali žaisti, ir pan.

Palankios sąlygos pašaipiam elgesiui formuojasi tuomet, kai:

1. Didesnis dėmesys neigiamam vaikų elgesiui, nei teigiamam;
2. Suaugusiųjų priežiūros stoka, abejingumas;
3. Pedagogų gėdinimas, grasinimai, siekiant suvaldyti grupę;
4. Klaidingas visuomenės požiūris, pvz.: laikui bėgant vaikai išaugs ir liausis tyčiotis; patyčių aukos privalo apsiginti pačios; patyčios buvo ir bus – nieko nepakeisi; patyčios užgrūdina, nes kiekvienas privalo išmokti už save kovoti ir pan.

Vaikai darželyje priekabiauja įvairiai:

- **Kabinėdamiesi.** Pvz., kai tik Aurimas eina pro šalį, Simas jam „meta“: „Ko čia vaikštai, „durniau“ tu“. Berniukai kalbasi tarpusavyje: „Tas Simas – kažkoks kvailas“.
- **Prasivardžiuodami.** Pvz., šešerių metų mergaitė sugalvoja naują pravardę bendraamžiui, prie kurio nuolat priekabiauja: „Žiūrėkit, Rytis manęs nepagauna. Lėtapėdis, lėtapėdis! Ei, lėtapėdi, eik greičiau“. Kitą kartą sugalvoja naują pravardę: „Nu ir būk toks spaudikas. Vaikai, žiūrėkit, žiūrėkit, spaudikas“.
- **Erzindami.** Pvz., šešerių metų berniukas erzina draugą: „Tavo batai – negražūs! Tavo batai – negražūs! Ne, tavo negražūs, neaiškink! Kažkokie nesąmoningi, iš kur ir ištraukei?!“.
- **Užgauliodami.** Pvz., Simas skaudina Aurimą: „Čia mano tėvelis. Tu neturi tėvelio. Nesakyk, neturi“.
- **Niekindami, žemindami.** Pvz., šešerių metų mergaitė žemina bendraamžį, komentuodama jo protinius gebėjimus: „Cha, cha, cha! Rokas musmirių nepažįsta. Nemokša!“. Šešerių metų berniukas nori pabrėžti, kad bendraamžė, kaip visada, nieko nemoka: „Aušra ne tokią galvą piešia. Ji nemoka spalvint, pažiūrėkit. Ji – nemokša! Net ne taip flomasterį laiko“.
- **Pajuokdami, pašiepdami.** Pvz., šešerių metų mergaitė pajuokia kitas: „Jūsų kepurės kokios juokingos! Vaikiškos kažkokios“.
- **Stumdydamiesi.** Pvz., Simas neleidžia užlipti Aurimui ant sūpynių. Nustumia jį. Ir juokiasi, kviesdamas kitą berniuką suptis.
- **Mušdamiesi.** Pvz., šešerių metų berniukas sako silpnesniam bendraamžiui, kurį nuolat skriaudžia: „Tu – „durnius“. Tu – „durnius“. „Durniau“, gausi per galvą. Gausi, supratai?“ . Suduoda.
- **Apkalbinėdami.** Pvz., Emilija sako Urtei: „Aistės Barbė visai negraži. Ar ne?“.
- **Ignoruodami.** Pvz., Anastazija žaidžia su kitomis mergaitėmis namus. Kai Aistė pasisiūlo būti antru „vaikeliu“, jos žodžius nuleidžia negirdomis. Po kurio laiko siūlo Miglei: „Gal nori būti kitu mano vaikeliu?“ Praeidama pro Aistę, Anastazija pareiškia: „Su tavim niekas nežais. Beebee-bee“.
- **Gąsdindami.** Pvz., šešerių metų mergaitė gąsdina bendraamžę: „Tu, kai užmigsi, tai niekada nenubusi. Taip, taip užmigsi ir bus amen!“ . Ta pati mergaitė dienos pabaigoje sako: „Tavęs šiandieną niekas nepasiims, tikrai, pamatysi. Neateis niekas, liksi čia darželyje viena miegoti“.
- **Atiminėdami daiktus.** Pvz., penkerių metų berniukas atima iš kito, silpnesnio, kaladėles: „Duok man kaladėlių, noriu statyti. Duok sakau, duok sakau! Va, ir pasiėmiau. „Durnas“, tu „durnas“!“.
- **Gadindami daiktus.** Pvz., Elzė paima Augustės lėlę, nurengia ją ir išpurvina suknelę. Lėlę numeta grupėje už gėlių.

- **Atskirdami nuo grupės, kad bendraamžiai nepriimtų vaiko žaisti kartu.** Pvz., *Emilija nuteikia kitus nežaisti su bendraamžė: „Smirdale, smirdale, mes su tavim nežaisim. Ar ne, Akvile? Ir niekas su tavim nežais!“*

Ženkliai rodantys, jog vaikas galbūt patiria patyčias:

- anksčiau mėgęs darželį, pastaruoju metu nebenori ten eiti;
- rytais, prieš einant į darželį, skundžiasi pilvo ar galvos skausmais, pykina;
- nebenori žaisti su kuriuo nors vaiku, kurį anksčiau mėgo;
- nuolat pasakoja, kad kuris nors vaikas prie jo kabinėjasi, trukdo, kaip nors skaudina;
- vaikas atrodo liūdnas ar staiga tapo uždaras, prislėgtas, baimingas;
- būna irzlus, agresyvus;
- kalbėdamas save nuvertina: „aš nieko nemoku“, „aš – kvailas“, „niekas nenori su manim draugauti“;
- dažnai įsivelia į konfliktines situacijas;
- sunkiai užmiega, jei prieš tai nebuvo problem su miegu;
- grįžta namo su neaiškiais sužeidimais – dažniau nei įprasta būna nusibrozdinęs ar su mėlynėmis, negali paaiškinti iš kur jos atsirado.

Klausimai, kurie gali padėti išsiaiškinti, ar vaikas patiria patyčias darželyje:

1. „Ką šiandien veikei darželyje, kaip sekėsi?“
2. „Gal buvo kas nors, kas šiandien darželyje tau nepatiko?“
3. „Kaip sekasi tavo grupės draugams?“
4. „Kokius žaidimus ir su kuo žaidėte?“ ir pan.
5. „Ar yra darželyje, grupėje vaikų, kurie tau nepatinka? Kodėl?“

Taip pat visuomet pravartu atkreipti dėmesį į vaiko individualią veiklą, t.y. kokius žaidimus ir kaip žaidžia, kokias istorijas, personažus kuria ir pan. Dažnai veikla būna kur kas iškalbingesnė už vaiko žodžius.

Ką daryti, kai sužinote ar įtariate, jog vaikas patiria patyčias:

- **Išklauskite.** Leiskite išsipasakoti viską, kas jam nutiko, užtikrinkite, jog padėsite sprendžiant šią bėdą ir rinkite informaciją apie konkrečius faktus.
- **Kalbėkite su vaiku.** Ikimokykliniame amžiuje tikėtina, kad vaikas pasipasakos, jei su juo nuolat kalbėsitės. Susirūpinkite, jei vaikas nenori/bijo eiti į darželį, neturi draugų, jei tapo baikštus ar nervingas.
- **Ramiai reaguokite** į vaiko pasakojimą, t. y. priimti vaiko jausmus kokie jie yra, nemoralizuojant ar nesumenkinant vaiko jausmų.

- **Nekaltinkite** vaiko dėl patiriamų patyčių, sakydami: "Pats esi kaltas dėl to..." Vaikai nėra kalti dėl to, kad iš jų tyčiojasi.
- **Kartu su vaiku ieškokite sprendimo būdų.** Kai Jūsų vaikas papasakoja apie patyčias, labai svarbu, kaip Jūs reaguojate ir elgiatės toliau, todėl būtinai aptarkite kartu su vaiku, ką ir kaip toliau daryti.
- **Pamokykite apsiginti.** Pvz.: "Jei draugas tave įskaudino, netylėk. Garsiai sakyk: - Stop, man nemalonu, kai... O jei jis toliau skaudina, ieškok pagalbos."
- **Kreipkitės į auklėtoją.** Kalbėkitės su auklėtojom ir konkrečiai nupasakokite problemą, kad jos žinotų, kas vyksta. Galite pasiteirauti, kaip vaikui sekasi bendrauti su kitais vaikais grupėje, kaip auklėtojos vertina santykius tarp grupės draugų. Taip pat prisiminkite, kad sumažinti ar sustabdyti patyčias – ne vieno žmogaus jėgoms.
- **Būkite šalia.** Labai svarbu, kad savo vaikui sakytumėte, jog jį mylite ir stengsitės padaryti viską, kas įmanoma, kad jis jaustųsi saugus.
- Jei pastebėjote čia ir dabar vaiko skaudinimą, **atkreipkite dėmesį:** "Stop, tu skaudini savo žodžiais (veiksmis). Labai nemalonu, kai draugai vieni kitus skaudina."
- Jei Jūsų vaikas itin nedrąsus, sunkiai susidraugauja, raskite įdomų būrelį, kur jis galėtų atsiskleisti ir rasti bendraminčių. Lavindami vaiko gebėjimus bei padėdami jam susirasti draugų ugdysite jo pasitikėjimą savimi.

Nujausti, kad Jūsų vaikas tyčiojasi iš kitų vaikų, galima pastebėjus, kad jis yra linkęs su bendraamžiais elgtis agresyviai. Sužinoję apie priekabiaujantį savo vaiko elgesį pamėginkite suprasti, kas skatina jį taip elgtis. Kartais vaikai pradeda tyčiotis reaguodami į kokius nors įvykius. Galbūt įvyko kokių nors svarbių pasikeitimų ar įvykių šeimoje, sunkumų darželyje? O gal Jūsų vaikas nežino, kad tyčiojimasis yra netinkamas ir kitą žeidžiantis elgesys?

Ką daryti, jei Jūsų vaikas tyčiojasi iš kitų:

1. **Kalbėkite su vaiku.** Nekaltinkite ir neskubėkite bausti, išsiaiškinkite, kodėl jo elgesys netinkamas.
2. Labai aiškiai pasakykite vaikui ir **duokite suprasti**, kad jį mylite, bet **tokio elgesio netoleruosite.**
3. Paaiškinkite jam, kaip jaučiasi tas, prie kurio jis priekabiavo.
4. **Paskatinkite atsiprašyti nuskriaustojo.** Atsiprašymas būna nuoširdesnis tuomet, kai vaikas nėra verčiamas tai daryti.
5. **Skirkite adekvačią drausminimo priemonę, kuri atitiktų vaiko amžių.** Tai jokia būdu negali būti fizinė bausmė, nes taip tarsi teigsite, kad muštis yra gerai, jei esi suaugęs.

6. **Stebėkite, ką veikia Jūsų vaikas.** Akylai stebėkite jo žaidimus ir namie, ir kieme. Stenkitės kuo daugiau laiko praleisti su savo vaiku. Namuose sukurkite taisykles, kurių privalu laikytis.
7. **Bendradarbiaukite su darželiu.** Kuo dažniau ir nuosekliau kalbėsite su pedagogais, tuo didesnė tikimybė, kad vaiko elgesys ims kisti.
8. Padėkite vaikui suprasti, kad likti tvirtam ir mokėti apginti savo teises galima ir visiškai nenaudojant agresijos.
9. **Mokinkite bendravimo kultūros normų** ir priminkite jam apie elgesio taisykles, kurių privalo laikytis namuose, darželyje: “Namuose ir darželyje naudojame tik padedančius žodžius ir rūpinamės draugais/priimame žaisti/stengiamės susitarti/ ar pan.”
10. Būtinai pastebėkite ir pagirkite vaiko pastangas ir kintantį elgesį.
11. Jei vaikas žiūri agresyvius animacinius filmukus arba žaidžia agresyvius kompiuterinius žaidimus, jis tampa agresyvesnis, todėl ribokite.
12. Stebėkite savo elgesį. Vaikai greitai išmoksta elgtis agresyviai, jei šeimoje problemos nuolat sprendžiamos smurtu.

Kaip galite padėti, kuriant saugų darželį:

1. Įtraukite savo vaiką į tinkamo elgesio namie taisyklių kūrimą.
2. Kalbėkite su savo vaiku apie prievartą, agresiją, kurią jis mato per televiziją, vaizdo žaidimuose, darželyje ir pan. Ribokite šios informacijos prieinamumą.
3. Padėkite savo vaikui suvokti agresyvaus elgesio padarinius, žalą.
4. Padėkite savo vaikui rasti būdų, kaip galima išreikšti pyktį nežeidžiant kitų žmonių nei žodžiais, nei elgesiu ir problemas spręsti ne smurtu.
5. Įsitraukite į savo vaiko darželio gyvenimą, bendraukite su auklėtojomis, konsultuokitės su specialistais.
6. Nepraeikite pro šalį jei matote, kad vienas vaikas kabinėjasi prie kito, jei manote, kad kažkuris vaikas yra nuskriaustas – prieikite ir pasiūlykite pagalbą.
7. Skirkite daug dėmesio maloniam ryšiui su vaikais kurti: pastebėkite tinkamus vaikų poelgius ir juos paskatinkite, pagirkite („Pastebėjau, kad draugui paprašius mašinėlės, davei jam pažaisti - džiaugiuosi!“).
8. Stabdykime visas suaugusiųjų patyčių apraiškas tiek savo, tiek ir aplinkinių elgesyje (rėkimą, gėdinimą, gąsdinimą ar vaikų baudimą).

Parengė Elektrėnų I/d „Pasaka“ psichologė Raminta Bartusevičienė