

Gyvenkime be patyčių

Patyčias ar pažeminimą galima apibūdinti kaip sistemingą piktnaudžiavimą nuolatinio pasikartojančiu galios dominavimu siekiant gąsdinti, manipuliuoti, užgaulioti, naudojant šiurkščią fizinę jėgą. Ypač tyčiojamas ten, kur suaugusiųjų priežiūros nėra arba ji minimali. O taip atsitinka tuomet, kai mokytojai ir net tėvai, išgirdę apie keblią situaciją, stengiasi sprendimo būdus patikėti vaikui, o patys tampa tarsi stebėtojais.

Vaikai gali pačiais įvairiausiais būdais vieni iš kitų tyčiotis, kabinėtis, skaudinti vienas kitą. Yra išskiriamos tiesioginės ir netiesioginės patyčios: “tiesioginės patyčios – kai vaikas yra atvirai puolamas, užgauliojamas savo bendraamžių; netiesioginėmis patyčiomis vadiname tokį elgesį, kuomet vaikas skaudinamas nenaudojant tiesioginės agresijos - tai vaiko atstūmimas nuo grupės, ignoravimas, nebendravimas su juo, neapykantos prieš vaiką kurstymas.

A. Landsbergienė klausia: „kiek dar amžių praeis, kol mes suprasime, kad patyčios žaloja visam gyvenimui?“ Kalbant apie emocinį smurtą, jaunesnių vaikų tarpe patyčių yra daugiau negu paauglių tarpe ir jos yra baisesnės. Kai mes žiūrime į mažus vaikus ne kaip į protingus žmones, kuriems galima išaiškinti, o kaip į „durnelius“, kurie nieko nesupranta, tada jie taip ir elgiasi, nenori ir negeba priimti atsakomybės už savo elgesį.

A. Landsbergienė teigia, kad patyčių prevencijos pagrindinis dalyvis yra ne vaikas, o suaugusysis, o patyčios – organizacijos atmosferos padarinys. Ugdymo įstaiga yra ta vieta, kur vaikas ir auklėjamas, ir lavinamas, ir mokomas. Todėl kai jis jaučiasi saugus emociškai ir fiziškai, jis mokosi geriau. Jeigu norim, kad vaikas elgtųsi tinkamai, turim jam paaiškinti, ko mes norim, kokie mūsų lūkesčiai. Labai svarbu aiškinti vaikui jo elgesį ir jo elgesio pasekmes. Kad vaikas suprastų, kad elgesys yra netinkamas, svarbu, kad elgesio pasekmė būtų susijusi su jo elgesiu.

„Pedagogas – akcentuoja A. Landsbergienė, - kuria aplinką ir užduoda toną. Svarbiausia išklausti, girdėti, palaikyti, būti šalia vaiko“.

Labai svarbus yra tėvų ir vaikų emocinis ryšys. Dienų ir darbo monotonijos rate tėvai pamiršta, kad emocinio ryšio su vaikais ir šilumos stoka veda juos prie menkavertiškumo. Aiškių agresyvaus elgesio ribų nebuvimas arba pernelyg didelė baimė nepatikti ar neįtikti kitiems, išreikšti pyktį net tada, kai jis pateisinamas – visa tai žaloja vaiką kiekvieną dieną.

Patyčių auka dažnai išgyvena nepaaiškinamą baimės jausmą, yra labai jautri, nesavarankiška ir lengvai sutrinka. Vaikai, patiriantys patyčias, į draugiškus santykius leidžiasi sunkiau, bijodami rizikuoti išgirsti nemalonių pastabų. Tokiam žmogui saugiausia vienam. Žinoma, jog tokie vaikai pagalbos nesulaukia ne tik todėl, kad būna jau daugybę kartą atstumti, bet dar ir todėl, kad savo problemas apie pažeminimą ir smurtą išgyvena vieni.

Ką daryti vaikams, dažnai susiduriantiems su šia problema? Pirmiausia, jie turi nepamiršti, kad turi galingą ginklą kovai su patyčiomis – žodį. Jeigu atsitiktų taip, kad jūsų vaikas tapo ne auka, o žemintoju, negalima jo auklėti fizinėmis bausmėmis. Kai trūksta pastovumo ir nuoseklumo baudžiant už agresyvų elgesį, toks elgesys tik kartojasi. Didelę žalą daro ir pernelyg didelė priežiūra bei globa, kuri trukdo vaikams įgyti socialinių įgūdžių.

Psichologas A. Pranaruskas skiria tris žingsnius apsisaugoti nuo patyčių; ką daryti, kad, atrodo, nekaltas prasivardžiavimas nevirstų rimtu tyčiojimusi?

Ugdyti savikontrolę. Visiškai nesvarbu ar tai, ką sako erzintojai, yra teisybė. Svarbiausia - tai tave trikdo ar ne. Erzintojams nesvarbu, auka nešioja akinius ar yra žemo ūgio. Jie ieško skaudžios vietos, į kurią auka reaguoja, ieško „skausmingo mygtuko" ir jį radę nuolat spaudžia.

Nereaguoti emociškai.

„Jei jie nori mane erzinti, tegu... Jie gali tai daryti visą dieną." Šią poziciją galima priimti ir nuliūdusiu, ir ramiu veidu. Gebėjimas kontroliuoti savo emocijas, kūno kalbą, išlaikyti orumą ir psichologines ribas, reikalauja daug darbo su savimi. Patyčios be atsako praranda gyvybingumą.

Erzintojai patyčių malonumą jaučia ne iš pačių patyčių, o iš reakcijos ir akivaizdžių aukos emocijų, todėl, nelikus reakcijos, nebelieka ir malonumo. Vaikams patinka žaisti, erzinti ir laimėti, o pralaimėtojai būna tie, kurie išsiduoda ir parodo savo skaudžias vietas.

Ugdyti humoro jausmą

Visi anekdotai tam tikra prasme yra patyčios iš žmonių, kurie yra kitokie. Tarp humoro ir patyčių yra labai plona riba ir vaikai jos paprasčiausiai nejaučia. Vaikai tokį elgesį kopijuoja, bet tai daro grubiai ir gaunasi nebe apkalbos, o patyčios. Humoro jausmas yra lavinamas, tad pradėkite jį ugdyti. Taiklus ir sveikas humoras niekam dar nepakenkė. Visi retkarčiais pravardžiuojasi, patraukia vienas kitą per dantį. Tačiau jei tai darome, darykime taip, kad visiems būtų linksma ir niekam nebūtų skaudu.

T. Lagūnavičius teigia, kad nėra idealaus būdo, kaip apsisaugoti nuo patyčių. Jis siūlo kelis variantus: apsimesti, kad vaikas nesupranta, kad iš jo tyčiojamasi; patyčias paversti juoku; kiek galima greičiau pasišalinti; užduotį klausimą skriaudėjui: “ko tu iš tikrųjų nori?” arba kreiptis pagalbos. Psichologas teigia, kad vaikai elgiasi taip, kaip mes jiems leidžiame elgtis ir jeigu mes neleisime, tai tie kurie naudoja žodines patyčias elgtis tam tikru būdu, tai mes sustabdysime šitą procesą.

Nepamirškime labai galingo ginklo, kurį mes visi turime – tai kelių žodžių, kurie bet kokiame amžiuje vaikui yra reikalingi: „Myliu ir tikiu tavimi.“

Literatūra:

<https://www.youtube.com/watch?v=PYeFCnYX4Y8>

<http://tiesa.com/naujienos-ir-zinios/anglija-ir-gyvenimas-joje/medicina/psichologe-pataria-kaip-isvengti-patyciu-8649>

<https://www.tavovaikas.lt/lt/mokslai-ir-laisvalaikis/g-13861-patycias-iveikti-galima-3-svarbiausi-patarimai>

<https://www.youtube.com/watch?v=ev1GHFdBrjk>

**Parengė, mokytoja dirbanti pagal ikimokyklinio ugdymo programą, Miglė Garškienė
2021 m.**