

AR JŪSŲ VAIKAS PATIRIA PATYČIAS?



POŽYMIAI, KURIE GALI BŪTI, JEI VAIKAS PATIRIA PATYČIAS

Labai dažnai vaikai bijo pasakoti apie patyčias, ypač suaugusiems asmenims. Kiekvienam tėčiui ir mamai svarbu žinoti požymius, kurie gali pasireikšti, jei Jūsų vaikas patiria patyčias.

Elgesio požymiai:

- Jūsų vaikų grįžo namo su mėlyne ar įdrėskimu.
- Jūsų vaikas nenori eiti į darželį be jokios priežasties.

Emocijų požymiai:

- Jūsų vaikas nusiminęs, nuliūdęs.
- Jūsų vaikas tapo uždaras ir/ar nori žaisti vienas.
- Pasikeitė Jūsų vaiko valgymo įpročiai.
- Jūsų vaikas tapo piktas, agresyvus, nerimastingas.

Psichologiniai požymiai:

- Jūsų vaikas pradėjo sunkiai užmigti.
- Jūsų vaikas skundžiasi pilvo ir/ar galvos skausmais.
- Jūsų vaikas pradėjo šlapintis į lovą.

ŽINOKITE, KAD

Daugelis vaikų patiria patyčias, nepriklausomai nuo lyties. Atlikti tyrimai rodo, kad berniukai ne tik dažniau patiria patyčias, bet ir dažniau tyčiojasi iš kitų, nei mergaitės.

Svarbu atpažinti patyčias ir jas laiku sustabdyti.

PATYČIOS - KAS TAI?

Patyčios - **pasikartojantis** elgesys, kai vaikai **tyčia** įžeidžia, žemina, skaudina, užgauna vieni kitus. Pavyzdžiui, prasivardžiuoja, kabinėjasi, stumdosi ar mušasi. Patyčių yra labai įvairių:

- Žodinės patyčios.
- Fizinės patyčios.
- Gestų patyčios.
- Elektroninės patyčios.

PATYČIŲ ŽALA VAIKUI

Vaikai, kurie patiria patyčias dažniau patiria:

- Depresiją, nerimą, vienišumo jausmą.
- Miego ir valgymo sutrikimų.
- Baimę.
- Žemą savivertę ir pasitikėjimą savimi.

Šios problemos gali išlikti arba pablogėti ir suaugus. Suaugęs žmogus, kuris patirdavo patyčias gali:

- Piktnaudžiauti alkoholiu.
- Linkęs į nusikaltimus.
- Tyčiotis iš kitų - silpnesnių.
- Įvairių psichologinių problemų.

KLAUSIMAI JŪSŲ VAIKUI

- Ką šiandien veikei darželyje?
- Su kuo šiandien žaidei?
- Ar pati žaidimai, kuriuos žaidei?
- Ar buvo kažkas darželyje, kas Tau nepatiko?
- Kaip sekėsi Tavo draugams?
- Ar nori rytoj eiti į darželį?
- Kokia šiandien Tavo nuotaika?

KAIP SUMAŽINTI PATYČIAS?



PATARIMAI, KAIP ELGTIS

Pradėkite anksti. Tėvų ir vaikų pokalbiai yra būtini. Išmokykite vaiką kalbėtis ir pasitikėti Jumis. Jei vaikas Jumis pasitikės - išdrįs pasakyti apie patyčias.

Jausmai. Išmokykite savo vaiką dalintis jausmais. Namuose kalbėkite apie jausmus, emocijas ir nuotaikas.

Išklausykite. Jei vaikas išdrįso Jums pasakyti, išklausykite jį, nepertraukite, neužduokite klausimų, kol vaikas dalinasi įvykiu.

Informuokite klasės auklėtoją ir/ar kitus tėvus. Labai svarbu, jog praneštumėte apie patyčias ir kitiems tėvams ir/ar auklėtojui, direktorei.

Būkite kartu su vaiku. Paguoskite vaiką, išklausykite, kalbėkite apie jaučiamus jausmus, emocijas.

Nekaltinkite vaiko. Svarbu vaiką palaikyti ir nekaltinti, jog nemoka apsiginti ar yra pats dėl to kaltas, nes negražiai elgėsi.

KĄ GALITE PADARYTI

Mokykite vaiką pagarbos. Namuose demonstruokite pagarbą, nesipykite prie vaiko akių.

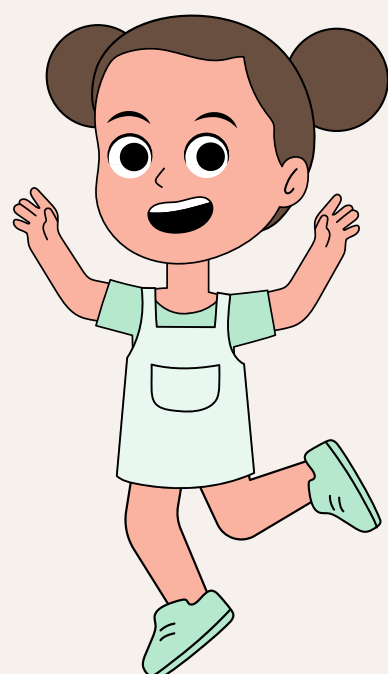
Kalbėkite tarpusavyje. Namuose kalbėkitės apie savo dieną ir patirtas emocijas. Jei patyrėte patyčias ar buvote įžeistas(-a) papasakokit tai garsiai, jog vaikas suprastų, jog dalintis yra gerai.

Nevenkite patyčių sąvokos. Vaikas turi žinoti, kas yra patyčios. Kartais jas sunku atskirti nuo žaidimų ar juoko formos.

Žiūrėkite vaizdo įrašus ir/ar skaitykite knygas. Galima rasti daug medžiagos apie patyčias, todėl galite diskutuoti su vaiku.

Vaikų vaidmenys. Svarbu žinoti, jog Jūsų vaikas gali būti patyčių auka, gali jose dalyvauti ir būti skriaudikas, gali jas tik stebėti ir nieko nedaryti. Bet kokiu atveju, vaikui reikia pagalbos, nepriklausomai nuo vaidmens patyčiose.

SKATINKITE VAIKĄ



- Pasakyti suaugusiam asmeniui.
- Sulaikyti pyktį.
- Kalbėtis.
- Dalintis jausmais, emocijomis, dienos įvykiais.
- Nebijoti pasakyti apie patyčias.
- Pasakyti apie patyčias jei jis nebuvo auka ar skriaudėjas.

