

A line drawing illustration in a muted pinkish-brown color. It depicts a parent with curly hair, seen from the side, gently holding the head of a young child with curly hair. The child has their eyes closed and a pensive or sad expression. The parent's hand is resting on the child's forehead. The overall mood is one of care and support.

Informacija PATYČIAS PATIRIANČIŲ VAIKŲ TĖVAMS

Tėvų patirtis ir patarimai kitiems tėvams
apie veiksmingas priemones



APIE „SUAUGUSIEJI VAIKAMS“

Norvegijos vaikams reikia suaugusiųjų. „Suaugusieji vaikams“ yra ideali narystė pagrįsta organizacija, nuo 1960 m. besirūpinanti visų vaikų psichine sveikata ir saugiomis augimo sąlygomis. Mes stebime vaikus, jų klausomės ir iš jų mokomės. Nepasiduodame, kol į juos nepradedama žiūrėti rimtai. Taip padedame vaikams tapti stipriems ir tvirtiems.

Tapkite „Suaugusieji vaikams“ nariu ir prisidėkite prie mūsų svarbaus darbo.

Plačiau skaitykite – vfb.no



LEIDĖJAS „Voksne for Barn“ © 2021

REDAKČINIS KOMITETAS: Hege Rismoen, Janne Aasebø Johnsen,
Birthe Bratvold ir Karin Källsmyr

ILIUSTRACIJOS Eva Swensen

MAKETAS IR GRAFINIS DIZAINAS „Grafisk Form“ AS

SPAUSTUVĖ „Møklegaards trykkeri“

ISBN 978-82-92488-91-1 (spaudinys)

ISBN 978-82-92488-92-8 (PDF)

Šios knygelės išleidimą finansavo DAM fondas,
vykdant projektą „Su patyčiomis susijusi pagalba tėvams“.



TURINYS

Įvadas	5 puslapis
1. ŠOKIRUOJANTYS FAKTAI	6 puslapis
MASTAS	
KAS YRA PATYČIOS?	
KAIP JAS ATPAŽINTI?	
KODĖL ATSIKANDA PATYČIOS?	
2. APKLAUSOS REZULTATAI	9 puslapis
KĄ APKLAUSĖME?	
BENDRADARBIAVIMAS	
<i>Priėmimas ir patikėjimas</i>	
<i>Susitikimai su mokyklos ir vaikų darželio atstovais</i>	
ĮVAIRIOS PRIEMONĖS	
<i>Pasiteisinusios priemonės</i>	
<i>Nepasiteisinusios priemonės</i>	
INFORMACIJA	
3. KAIP KALBĖTIS SU VAIKU	
APIE PATYČIAS?	21 puslapis
<i>Vengtinios reakcijos</i>	
<i>Vietoje to galite padėti</i>	
KAI VAIKAS NENORI KALBĖTIS	
KO NORI VAIKAS?	
4. TEISĖS	25 puslapis
<i>Tinkama mokyklos aplinka – suaugusiųjų atsakomybė</i>	
5. NAUDINGI PATARIMAI, PAGALBA IR INFORMACIJA	
	26 puslapis
6. SPECIALIZUOTAS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGAS TEIKIANČIŲ	
ĮSTAIGŲ VAIDMUO	29 puslapis
7. REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA	30 puslapis



„KAI TAVO VAIKAS
PATIRIA PATYČIAS,
JAUTIESI BE GALO
VIENIŠAS.“

Apklausoje dalyvavęs tėvas

PRATARMĖ

Norvegijoje patyčias vis dar patiria beveik 6 proc. vaikų ir jaunuolių. Vadinasi, daugiau nei 125 tūkstančiai tėvų turi vaiką, iš kurio tyčiojamosi. Tėvai – artimiausia ir svarbiausia parama vaikui, kai jam nutinka kas nors blogo. Todėl jų vaidmuo ypač svarbus kovoje prieš patyčias.

Geriausias būdas kovoti su patyčiomis – skatinti vaikus būti tolerantiškesnius ir kurti teigiamą bendruomenę. Vaikai ima pavyzdį iš mūsų, suaugusiųjų, socialinio gyvenimo. Galime užkirsti kelią patyčioms tikslingai kurdami ir palaikydami vaikų vienybę ir bendruomeniškumą.

Turime skatinti juos būti rūpestingus ir drąsiai pasakyti, jei pastebi, kad kiti vaikai atstumiami ir prie jų priekabiauama. Taip pat vaikai turi išdrįsti pasisakyti, kai patys patiria patyčias.

Mes, „Suaugusieji vaikams“ nariai, kalbėjome su daugybe skirtingose situacijose atsidūrusių tėvų. Neseniai apklausėme tėvus, kurių vaikai anksčiau patyrė ar vis dar patiria patyčias. Kas, jų manymu, buvo svarbu ir ko būtų buvę galima imtis? Sulaukėme daugiau nei 500 atsakymų. Tėvai pasakojo savo istorijas, dalijosi patirtimi ir naudingais patarimais su kitais tą patį patiriančiais tėvams.

Visa tai pateikėme šioje knygelėje.

Tikimės, kad tai Jums padės.

*Linkėjimai –
„Suaugusieji vaikams“ nariai*

1. ŠOKIRUOJANTYS FAKTAI

MASTAS

Daugiau nei 63 tūkstančiai moksleivių Norvegijoje nuolat patiria patyčias – 2–3 kartus per mėnesį ar dažniau.

Švietimo ir mokslo direktorato atlikti tyrimai rodo, kad šie skaičiai jau ilgą laiką nesikeičia. Šiuose tyrimuose dalyvauja pagrindinių mokyklų 5–10 klasių ir visų trijų vidurinių mokyklų klasių moksleiviai. Vaikų darželiai taip pat vykdo atskirus tyrimus.

Didžiausia rizika patirti patyčias moksleiviams kyla pradinėje mokykloje. Tai patvirtina tiek Norvegijoje, tiek užsienyje atlikti tyrimai. 2019 metais atlikta moksleivių apklausa parodė, kad patyčias daugiausiai patiria 5–6 klasių moksleiviai. Dalį patyčių jaunesnieji moksleiviai patiria iš besimokančiųjų vyresnėse klasėse.

KAS YRA PATYČIOS?

Patyčias galima apibrėžti keliais būdais.

Tradicionis patyčių apibrėžimas – *besikartojantys ar tam tikrą laiką trunkantys, neigiamai asmenį veikiantys veiksmai ir įžeidimai*. (Olweus, 2000) Pastaruoju metu patyčios apibūdinamos kaip suaugusiųjų ar vaikų veiksmai, dėl kurių kitas asmuo jaučiasi atskirtas nuo

bendruomenės, nesijaučia reikšmingu jos nariu ir negali dalyvauti jos veikloje. (Lund, 2017) Pagal šį apibrėžimą patyčias lemia grupės ar klasės dinamika.

Patyčios gali būti įvairių formų:

- › Verbalinės – prasivardžiovimas, keiksmažodžių vartojimas
- › Socialinės – pavyzdžiui, atskirti kitus nuo grupės
- › Materialinės – pavyzdžiui, rūbų ir daiktų gadinimas
- › Psichologinės – pavyzdžiui, grasinimas arba vertimas kažką daryti
- › Fizinės – pavyzdžiui, mušimas ar spardymas
- › Virtualios – pavyzdžiui, pašaipos ar atskirtis internete ar bendraujant mobiliuoju telefonu
- › Paslėptos, išreiškiamos kūno kalba ir žvilgsniais

KAIP JAS ATPAŽINTI?

Vaikai ne visada yra linkę papasakoti suaugusiesiems apie patiriamas patyčias. Patyčios gali būti siejamos su gėda, todėl daugelis bijo, kad jei apie tai sužinos suaugusieji, situacija pablogės.

Kai kurie bijo nuvilti tėvus ar sukelti jiems nerimą ir savo išgyvenimus pasilikti sau. Todėl gali būti pravartu mokėti atpažinti ženklus, rodančius, kad Jūsų vaikas galimai patiria patyčias.

Galimi ženklai, kad kažkas negerai:

- vaikas nenori eiti į mokyklą ar vaikų darželį
- bijo kelionės į mokyklą ir iš jos
- eina į mokyklą ir iš jos aplinkkeliomis
- knygos, žaislai ar drabužiai yra pamesti ar sugadinti
- vengia draugų ir kitų vaikų
- greitai supyksta
- praranda pasitikėjimą savimi
- dažnai skauda pilvą ar galvą
- prastai miega
- turi žaizdų, įbrėžimų, mėlynų

(Šaltinis: Švietimo ir mokslo direktoratas)

Kartais tokių ženklų priežastys gali būti ir kitos, bet jeigu Jūsų vaiko elgesys staiga pasikeitė, bet koku atveju svarbu atidžiai jį stebėti. Jeigu jaučiate, kad kažkas ne taip, tada greičiausiai taip ir yra.

KODĖL ATSIKANDA PATYČIOS?

Anksčiau patyčios buvo apibūdinamos kaip „būdingas piktybinis elgesys prieš kitus, turinčius savybių, dėl kurių lengviau paversti juos „auka“.

Šiandien didesnis dėmesys skiriamas patyčių atsiradimui formaliose bendruomenėse, tokiose kaip klasės ir mokyklos, kai moksleiviai nesijaučia joms priklausantys. Tai susiję su grupių mechanizmais. Patyčios atsiranda nesaugioje aplinkoje, siekiant išvengti atskyrimo nuo grupės. Tai besityčiojantiems suteikia bendruomeniškumo jausmą. (Helle Rabøl Hansen, 2018)

Būtų galima manyti, kad patyčios atsiranda dėl to, kad kai kurie vaikai yra netinkamai išauklėti, o kiti patiria patyčias dėl išvaizdos ar asmenybės bruožų. Pastarųjų metų moksliniai tyrimai atskleidė, kokie bendruomenės mechanizmai gali lemti patyčias. Iš esmės patyčios susijusios ne su konkrečiu vaiku, o su bendruomenės, kuriai jis priklauso, kultūra. Visi nori būti pripažinti, jaustis saugiai ir priklausyti bendruomenei. Išstūmimas iš bendruomenės žmogui gali sukelti rimtų neigiamų pasekmių – tiek vaikui, tiek suaugusiajam. Patyčios yra glaudžiai susijusios su poreikiu priklausyti ir būti

bendruomenės dalimi. Jaustis nepritapsiems ir nepripažintiems yra labai nemalonu.

Siekiant sušvelninti diskomfortą galima sukurti naują bendruomenę, kurios esmė yra atstumti kitus, tyčiotis. Tai reiškia, kad patyčios gali būti atstūmimo ir vienišumo jausmo išraiška. Nesaugioje aplinkoje – tolerancijos mažai. Visi vieni kitus stebi. Kiekvienas gali tapti kita auka. Todėl, nors ir mano, kad tai, kas vyksta, nėra gerai, daugelis pasyviai stebi patyčias. Taip pat yra ir tokių, kurie tyčiojasi, kad patys išvengtų patyčių. Taigi dėl patyčių nėra kalti konkretūs vaikai. Nėra iš anksto aišku, kas tyčiosis, o kas patirs patyčias. Tai susiję su grupe kaip visuma.

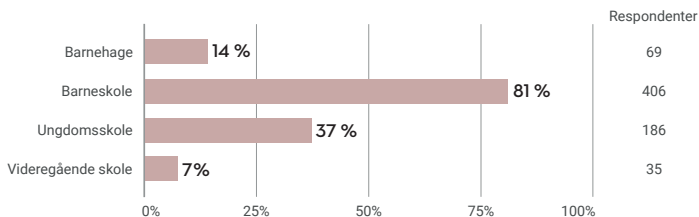


2. APKLAUSOS REZULTATAI

KĄ APKLAUSĖME?

Apklausoje dalyvavo daugiau nei 500 tėvų iš visos šalies. Visų jų vaikai patyrė patyčias. Toliau pateikiamos kai kurios jų aptartos problemos.

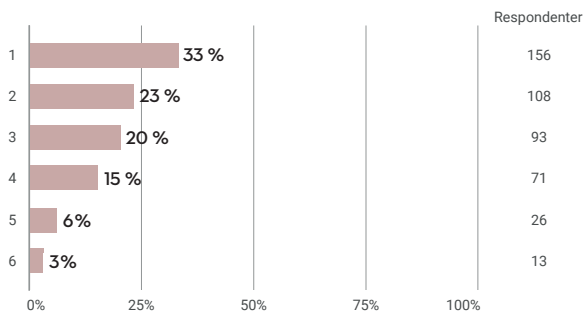
Dauguma apklausos dalyvių susidūrė su problemomis pradinėje mokykloje:



BENDRADARBIAVIMAS

Kai vaikas patiria patyčias, svarbus bendradarbiavimas tarp mokyklos ir namų. Todėl paklausėme apklausoje dalyvavusių tėvų, koks buvo bendradarbiavimassu mokykla ir kokius su juo susijusius iššūkius ir galimybes jie mato.

Toliau pateikiamas tėvų bendradarbiavimo su mokykla ar vaikų darželiu vertinimas skalėje nuo 1 iki 6, kai 6 – geriausias. Deja, tik 9 proc. apklaustų tėvų bendradarbiavimą įvertino „labai gerai“ arba „gerai“.





„Mokytojas neatsižvelgė į mūsų iškeltas problemas. Vadovybė taip pat. Jie teigė, kad vaikui puikiai sekasi. Tačiau, kai klasei buvo paskirtas naujas mokytojas, situacija pagaliau ėmė keistis. Naujasis mokytojas iš karto pastebėjo galios struktūrą ir slaptas patyčias. Kartu mes įveikėme šią problemą.“

„Mokyklos atstovai pastebėjo patyčias ir susisiekt su tėvais. Jie ėmėsi įvairių priemonių ir surašė sprendimus. Tačiau patyčios nesiliovė. Jas imta slėpti. Mokykla nerado priemonių, kaip pakeisti nepalankią klasės aplinką.“

„Po kreipimosi su mumis palaikė kontaktą, tačiau pritrūko šiek tiek išsamesnės informacijos iš mokyklos pusės.“

„Po kiekvieno pranešimo apie patyčias mokykla atsakė grasindama, kad praneš Vaiko teisių apsaugos tarnybai, kad esu vienišas globėjas.“

„Net klasės moksleiviams įkūrus „neapykantos klubą“, prie kurio prisijungė visi nekenčiantys mano dukros, mokykla to nevadino patyčiomis.“

„Elektroniniu būdu pranešus apie patyčias buvo sureaguota greitai ir imtasi priemonių, tačiau bendradarbiavimas nutrūko, kai darbuotojai pamatė, kad viskas gerai. Tai mus privertė jaustis nesaugiai.“

PRIĖMIMAS IR PATIKĖJIMAS

Žinoma, kiekvieno globėjo lūkesčiai skirtingi, tačiau visi jie nori, kad jais patiktų ir rimtai į juos žiūrėtų. Tai patvirtino beveik visi tėvai tiek per interviu, tiek per apklausą. Jie nori dalyvauti ir bendradarbiauti, o pranešimas apie aplinkos problemą nėra pačios mokyklos kritika. Aplinkos problemų yra daugelyje mokyklų. Globėjai paprasčiausiai pageidauja, kad jos būtų sprendžiamos, kad jų nuogaštavimai – išklausyti ir kad jais būtų patikėta.

„Jeigu mane būtų išklausę ir priėmę rimtai, būčiau galėjęs geriau pasirūpinti savo vaiku. Tai vis dar daro jai didelę įtaką. Aš daug anksčiau būčiau norėjęs suprasti situacijos rimtumą. Dėl atstūmimo iš vaikų darželio pusės pasijutau neužtikrintai ir nesiėmiau reikalingų veiksmų.“

„Mokykla sumenkino problemą. Mūsų berniuku niekas nepatikėjo. Tai vadinta „vaikiškomis išdaigomis“. Aiškinta, kad tai nėra rimta.“

„Kas kartą, kai apie tai pranešdavome, būdavome priimti ir mums patikėdavo, tačiau trūko mokyklos iniciatyvos. Imtis veiksmų visada turėjau aš. Tikėjaisi kitos reakcijos.“

SUSITIKIMAI SU VAIKŲ DARŽELIO IR MOKYKLOS ATSTOVAIS

Daugelis pasakojo, kad susitikimai su vaikų darželio ir mokyklos atstovais kėlė iššūkių. Todėl tokiame susitikime su

mokyklos ar darželio atstovais reikėtų pasiruošti. Pagalvokite, ką svarbiausia pasakyti ir kokias problemas spręsti svarbiausia.

„Užsirašykite datas, susitarimus, visus vardus ir pavardes bei atsakingus asmenis. Užsirašius vėliau lengviau viską atsiminti, o svarbiausia – atsiminti teisingai.“

ĮVAIRIOS PRIEMONĖS

Mūsų apklausoje dalyvavę tėvai pateikė daugybę skirtingų priemonių, kurių buvo imtasi, siekiant padėti vaikui. Ne visos jos buvo vienodai geros, tačiau kai kurios buvo veiksmingos.

Daugelis priemonių, kurias tėvai nurodė kaip veiksmingas, atitinka mokslinius tyrimus, ypač teigiami sprendimai grupėse ir skirti visai klasei. Svarbu, kad vaikų darželiai ir mokyklos įgyvendintų tas priemones, kurios, mūsų žiniomis, pasiteisino.

PASITEISINUSIOS PRIEMONĖS:

Grupėje:

- Priemonės, skirtos visiems, o net tik mūsų vaikui.
- Mokykloje buvo suburtos grupės ir atliekami įvairūs pratimai, lavinantys bendruomeniškumo jausmą.
- Vaikų darželyje svarbus pažangą lėmęs veiksnys buvo gera komunika-

cija ir dėmesys grupei. Pasitikėjimo savimi ir statuso grupėje stiprinimas taip pat buvo labai svarbus. Pastebėjome, kad mokykloje rezultatų davė glaudus dialogas ir nuoseklus ilgalaikis priemonių taikymas. Panaši visų suaugusiųjų praktika davė rezultatų.

- Atidūs suaugusieji, dėmesys socialinei kompetencijai, saugumas mokyklos kieme ir mokytojo noras užtikrinti tinkamą komunikaciją.
- Galiausiai padėjo tai, kad mokytojas pasikalbėjo su kiekvienu moksleiviu atskirai.
- Pokalbiai tarp situacijos dalyvių. Paaiškinimas besityčiojantiems, kaip jaučiasi patiriantis patyčias.
- Pasekmės ir ne mažiau svarbus tėvų abiejose situacijos pusėse supratimas .
- Darbas, siekiant pagerinti bendrą klasės aplinką.
- Papildomas vaikų stebėjimas, ypač pereinamosiose situacijose.
- Pastebėjome pokyčių, kai kovos su patyčiomis ombudsmenas ėmė taikyti intervencinių pokalbių metodą (priemonę) .
- Laikas ir geras santykių valdymas.
- Vaikų stebėjimas pertraukų metu.
- Mokytojai, kurie aiškiai ir užtikrintai ėmėsi veiksmų ir pranešė apie situaciją.



Konkreiems vaikams:

- Padėjo tai, kad vaikas ir mes, tėvai, buvome išklaustyti ir kad buvo pripažinta, kad tai, ką vaikas išgyvena, yra patyčios.
- Situacija pradėjo keistis, kai jį pagaliau pamatė ir juo patikėjo!
- Vaikui buvo leista pateikti savo pageidavimus ir jo buvo išklaudyta.
- Susitikimai, kurių metu vaikas galėjo papasakoti, kas vyksta.
- Nuoširdus mokytojas!
- Mūsų sūnus kalbėjosi su socialiniu darbuotoju.
- Trumpi susitikimai ir pokalbiai telefonu nustatytu laiku leido palaikyti dažną ir reguliarią dialogą.
- Per sistemą „Mobilskole“ mokyklai mums siuntė SMS žinutes ir informavo apie kasdienę veiklą mokykloje. Tai pakeitė situaciją.
- Pokalbiai su kitais suaugusiais, stebėjusiais, kas aplink jį vyksta per pertraukas.
- Visi mokytojai buvo informuoti ir atidžiau stebėjo mūsų vaiką.
- Vos man susisiekus, buvo pritaikytas Švietimo įstatymo 9a str.
- Nuoseklus vadovavimasis sprendimais ir priemonių planu.
- Bendradarbiavimo aptarimui skirtų susitikimų organizavimas.
- Visuose pokalbiuose apie pažangą buvo paliesta mokyklos aplinkos tema ir nuolat palaikėme kontaktą su kontaktiniu mokytoju, kuris informavo apie situaciją. Pagrindinis dėmesys buvo skiriamas vaikui, ir mes kartu svarstėme priemones.

Visų patirtis skirtinga, todėl vieniems pasiteisinusios priemonės kitiems gali būti visiškai neveiksmingos.

NEPASITEISINUSIOS PRIEMONĖS:

- Apsiribota stebėjimu, bet netaikytos papildomos priemonės, kad mūsų vaikas jaustųsi saugiai žaisdamas su kitais vaikais.
- Pokalbiai su situacijos dalyviais, tiesiog tikintis, kad tai daugiau nepasikartos.
- Vadovai turėjo stebėti situaciją per pertraukas. Tačiau pamiršo pereinančias situacijas, todėl tai nedavė naudos.
- „Mergaičių susirinkimai“.
- Tėvų susirinkimai ir pokalbiai su klase.
- Įvairių priemonių taikymas vienu metu buvo neveiksmingas.
- Intervenciniai pokalbiai su besityčiojančiu.
- Daugybė besityčiojančio ir patyčių aukos susitikimų – beveik kiekvieną savaitę direktoriaus kabinete.





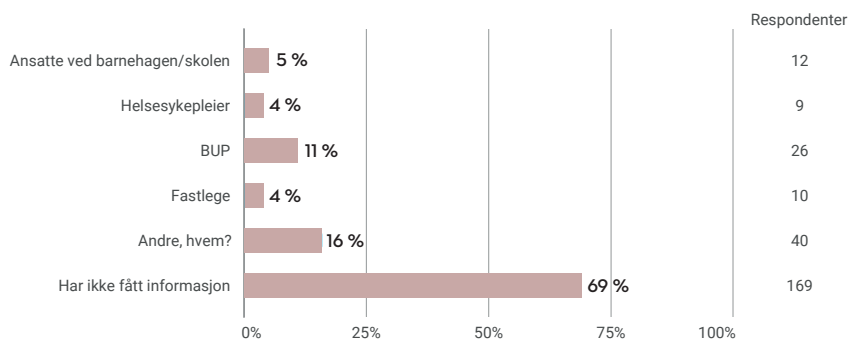
- › Patyčias patiriančio vaiko pašalinimas iš situacijos, o ne sprendimo ieškojimas.
- › Nuvedimas į atskirą kambarį per pertraukas.
- › Mokykla kurį laiką manė, kad mano vaikas turėtų nekreipti dėmesio į tai, ką jam sako.
- › Mokyklos atstovai per pertraukas stebėjo mano sūnų, kad apsaugotų jį nuo patyčių. Jie verčiau turėtų stebėti besityčiojančius.
- › Priverstinis bendravimas su vaiku, kuris tyčiojosi iš mano dukros, nebuvo veiksmingas.
- › Žurnalas, kuriame reikėjo registruoti įvykius, kad visos konflikto pusės galėtų išreikšti savo poziciją.
- › Ji buvo priversta pasirašyti veiksmų planą prieš savo valią.
- › Moksleivis gavo knygą, kurioje galėjo aprašyti patyčių atvejus.
- › Vaikas ir iš jo besityčiojantis buvo priskirti tai pačiai grupei, siekiant, kad jie artimiau susipažintų.
- › Mano vaikas turėjo dalyvauti tarpininkavimo pokalbyje su besityčiojančiu vaiku. Tai juk nebuvo konfliktas, todėl pokalbis buvo tarsi dar vienas išpuolis.
- › Problema buvo aptariama prieš visą klasę.
- › Pokalbiai, pokalbiai, pokalbiai...

INFORMACIJA

Svarbu žinoti, kur ir kaip galima gauti pagalbą, kaip galite padėti savo vaikui sudėtingoje situacijoje ir kokias teises turi vaikas ir tėvai.

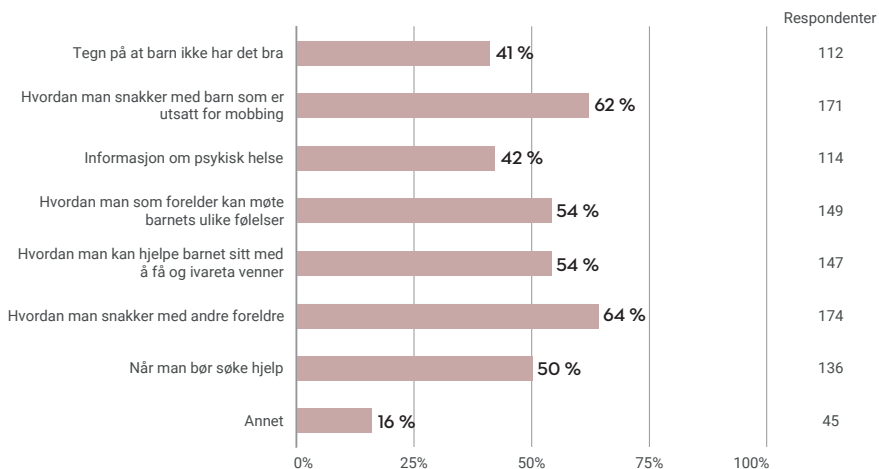
Todėl paklausėme tėvų, ar jie turėjo informacijos apie tai, kaip būtų geriausia pasirūpinti savo vaiku, jei šis patiria patyčias, ir, jei taip, iš kur jie gavo šią informaciją. Atsakiusiųjų, kad turėjo mažai informacijos ar iš viso jos neturėjo, skaičius kelia nerimą:

Yra kelios temos, apie kurias jie norėjo gauti daugiau informacijos.

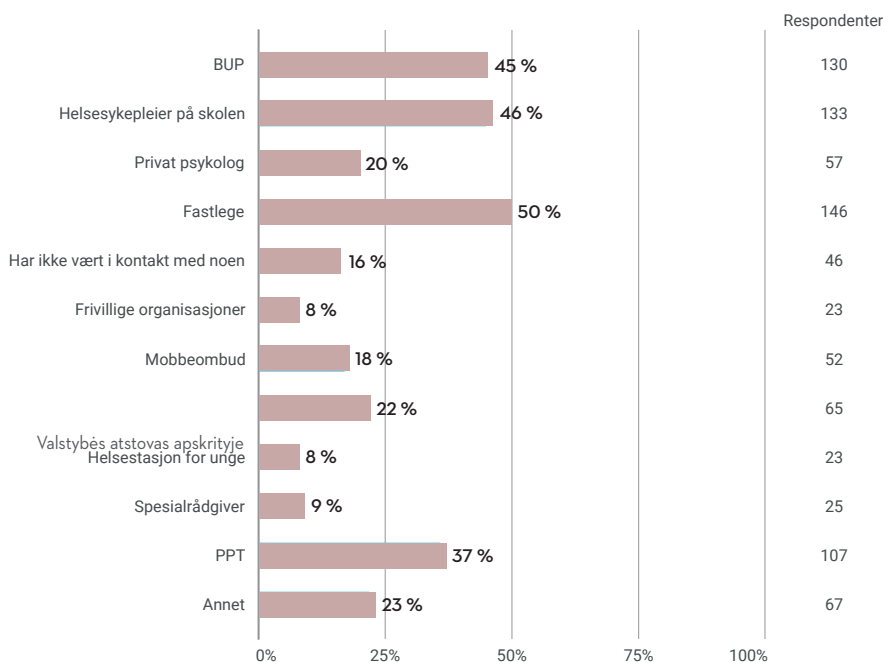


Labiausiai pritrūko žinių apie tai, kaip kalbėtis su savo vaiku ir kitais tėvais:

Labai daug tėvų taip pat neturėjo informacijos apie tai, kur gali kreiptis.



Paklausus, ar mokykla ar vaikų darželis pateikė informaciją apie tai, kur jie galėtų kreiptis pagalbos, 84 proc. apklaustųjų atsakė, kad tokios informacijos negavo. Tačiau ne vienas susisieikė su pagalbą teikiančiomis institucijomis savo iniciatyva:



Kai kurios iš institucijų, su kuriomis tėvai teigė turėję kontaktą: Vaiko teisių apsaugos tarnyba, vaiko teisių apsaugos ombudsmenas, policija, savivaldybės psichologas ir Pagalbos šeimai tarnyba ir Šeimos gerovės centras.

„Mes tiesiog norėjome, kad kas nors mums pasakyty, kur galime kreiptis pagalbos!“

„Mokykla prašė mūsų kreiptis į Vaikų ir jaunuolių psichiatrijos polikliniką dėl to, kad jis ėmė vengti eiti į mokyklą, tačiau ten atsisakė mums padėti. Tai supratome gavę pateiktus argumentus. Tuomet kreipėmės į Pedagoginės ir psichologinės pagalbos tarnybą ir savivaldybės psichologą, tačiau taip mūsų vaikas prarado daug brangaus laiko.“





3. KAIP KALBĖTIS SU VAIKU APIE PATYČIAS?

Patyčios gali sukelti įvairiausių jausmus tiek vaikui, tiek tėvams. Visiškai įprasta jausti susirūpinimą, sumišimą, bėgėgiškumą, pyktį ir nusivylimą.

Jeigu nerimaujate, kad Jūsų vaikas turi problemų, visų pirma turėtumėte su juo pasikalbėti. Kartais tai gali būti sunku.

- Vaikas turi žinoti, kad su Jumis gali jaustis saugus ir kad galite išklaudyti tai, ką jis turi papasakoti. Todėl kalbant su vaiku svarbu **neleisti nugalėti savo emocijoms**. Kitu atveju vaikas visų pirma ne atsivers, o atsižvelgs į Jūsų emocijas ir mėgins sušvelninti situaciją.
- Visi turime skirtingų asociacijų ir nuomonių, į kurias jautriai reaguojame. Kai susiduriame su jomis susijusiomis situacijomis, kyla įvairių emocijų. Turime suprasti, kad tai – mūsų emocijos, ir neperduoti jų savo vaikams. **Todėl prieš pradėdami pokalbį apgalvokite savo reakcijas ir jam pasiruoškite.**
- Pagalvokite, kaip pradėsite pokalbį. Svarbiausia Jūsų užduotis – atvirai ir rodant susidomėjimą užduoti klausimą ir įdėmiai išklaudyti savo vaiko pasakojimą. Pavyzdžiui, galite pasakyti, kad vaiko žodžiai ar veiksmai privertė Jus susimąstyti, ar kažkas ne taip. Pasakykite, kad jeigu kažkas negerai, mielai jį išklausysite ir stengsitės padėti. Nebūtinai galėsite pasiūlyti sprendimą, tačiau būkite atviras ir patikinkite, kad vaikas gali

Jums apie tai papasakoti.

- **Suraskite ramią vietą pokalbiui su vaiku ir skirkite jam pakankamai laiko.** Tokius pokalbius galima pradėti važiuojant automobiliu ar išėjus pasivaikščioti. Būkite pasiruošęs emociškai reakcijai. Įprastos reakcijos – gėda, stresas ar pyktis.
- Patyčias patiriantys vaikai dažnai bijo, kad papasakoję apie tai suaugusiesiems sulauks keršto. **Nenuvertinkite šios baimės. Vaikui ji – itin tikra.**

VENGTINOS REAKCIJOS:

- **Nežadėkite to, ko negalėsite ištesėti**
Tėvai norėtų patikinti vaiką, kad viskas iš karto susitvarkys, tačiau, deja, toks procesas gali užtrukti. Svarbiausia pasakyti vaikui, kad padarysite viską, ką galite, kad patyčios liautųsi.
- **Nesumenkinkite vaiko potyrių sakydamas, kad nereikia kreipti į tai dėmesio.** Pripažinkite, kad situacija skauda ir kad vaiko jausmai visiškai suprantami.
- **Atsargiai užsiminkite, kad yra kitų, esančių blogesnėje situacijoje.** Gali būti gera žinoti, kad jis yra ne vienintelis, patiriantis patyčias. Tačiau svarbu, kad vaiko skaudūs išgyvenimai nebūtų sumenkinami ir laikomi ne tokiais svarbiais kaip kitų.
- **Gerbkite vaiko pasirinkimą pasidalyti ne viskuo.**

VIETOJE TO GALITE PAMĖGINTI:

- **leisti vaikui pasakoti savo žodžiais ir savo tempu.**
- **parodyti, kad klausotės ir neskubėti** siūlyti sprendimų.
- **vaikui pasakojant užduoti vis naujų klausimų** ir būti kantrus.
- **pažvelgti į situaciją iš vaiko perspektyvos.** Jam ar jai dalijantis savo patirtimi, pademonstruoti palaikymą ir parodyti, kad priimate tai rimtai.
- **pripažinti vaiko pasakojimą** tokiomis frazėmis: „Turėjo būti sunku!“, „Suprantu, kad tai tave nuliūdino!“, „Tau tikrai buvo nelengva“.
- **parodyti vaikui, kad labai vertinate gautą informaciją** apie patyčias, kad tikite jo pasakojimu ir kad apgailestaujate, kad jam tenka tai patirti.
- **papasakoti, kad jis ne vienintelis patiriantis patyčias.** Kad daugybė vaikų tai patiria, nors taip neturėtų būti. Dabar apie tai sužinoję suaugusieji padarys viską, ką gali, kad tai sustabdytų.

KAI VAIKAS NENORI KALBĖTIS

Vaikams dažnai nelengva prabilti apie patyčias. Jeigu vaikas atsisako apie tai kalbėti, patikinkite jį, kad suprantate, kaip tai sunku.

Pasakykite, kad norite jam padėti ir kad galite apie tai pasikalbėti, kai vaikas bus tam pasiruošęs. Tokiu būdu leisite vaikui žinoti, kad Jums rūpi, kad matote situaciją ir jį suprantate. Tai gali padėti vėliau pradėti pokalbį.

Pagalvokite

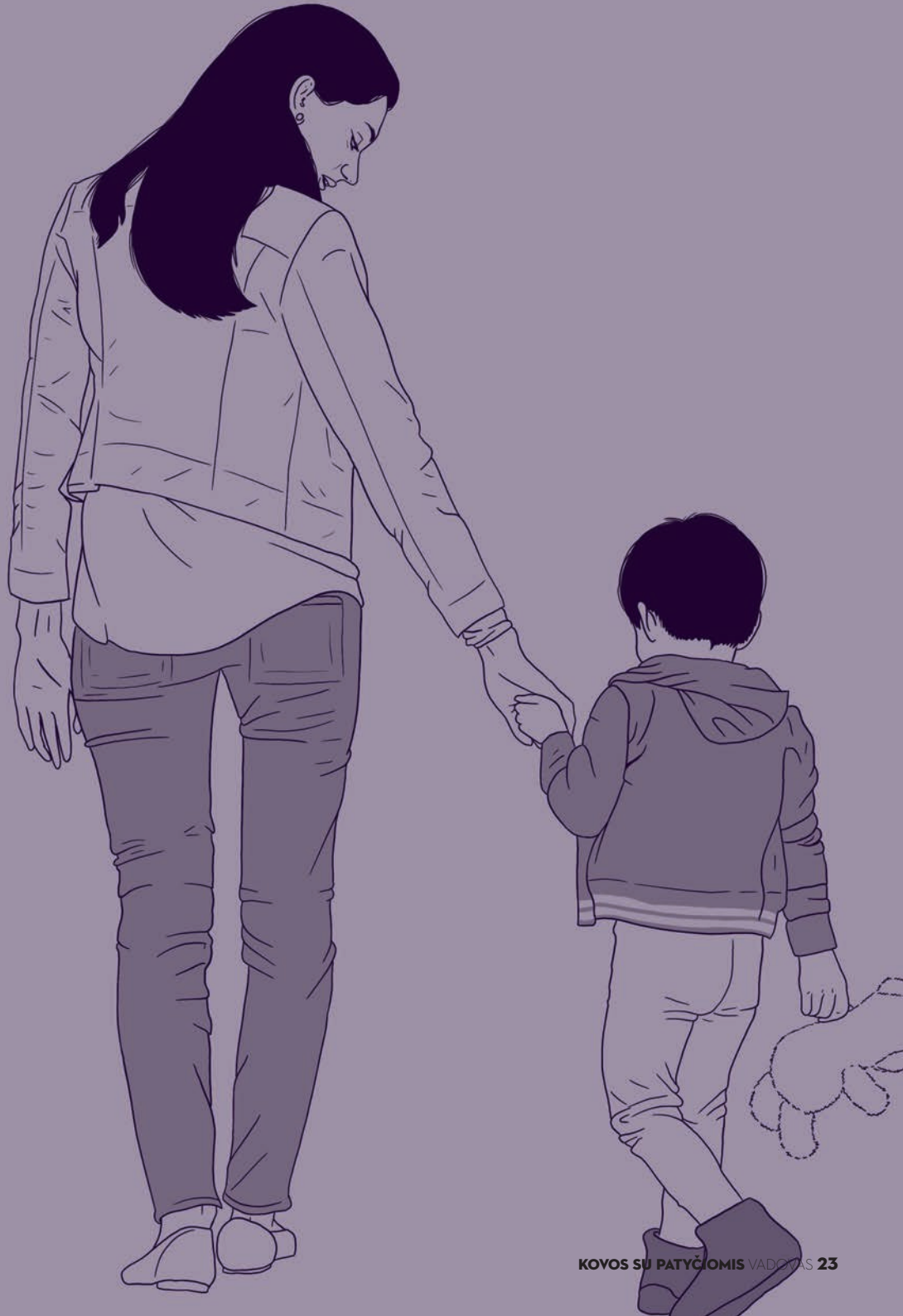
- Kaip galite kasdien skirti šiek tiek laiko, kai abu su vaiku galėtumėte pasidalyti bet kokiomis mintimis?
- Kas galėtų padėti Jums susitvarkyti su jausmais, kylančiais kaip tėvui, kurio vaikas patiria patyčias?
- Kaip galite priimti tai, ką vaikas Jums pasakoja, to nenuvertindamas ir rasti sprendimus?

KO NORI VAIKAS?

Daugelis vaikų darželių ir mokyklų patyčių atveju taiko numatytas priemones. Reikėtų su tėvais aptarti, kaip būtų galima taikyti tam tikrą priemonę ir ar ji tinkama vaikui.

Už patyčių sustabdymą visada yra atsakingi suaugusieji, tačiau svarbu, kad vaikui taip pat būtų leista išreikšti savo nuomonę. Ko nori pats vaikas?

Ne visada lengva pasiūlyti priemones, tačiau gali būti naudinga su vaiku aptarti:





- › Kaip įsivaizduoji savo svajonių dieną mokykloje?
- › Kaip atrodo kelias į mokyklą, pamokos ir pertraukos gerą dieną? (Jeigu vaikui labai sunku apie tai kalbėti, aptarkite kiekvieną situaciją atskirai.)
- › Su kuo leidi laiką gerą dieną?
- › Kaip, tavo manymu, galima tai pasiekti?
- › Kas tau gali padėti?
- › Ką galėtum padaryti tu pats? Ką galime padaryti mes ar kiti?

4. TEISĖS

Vaikų darželio bendrajame plane aiškiai nurodyta: „Jeigu vaikas patiria priekabiavimą ar patyčias, vaikų darželis privalo imtis veiksmų, sustabdyti jas ir stebėti tolesnę situaciją.“ „Vaikų darželis turi sudaryti sąlygas tėvų bendradarbiavimui ir palaikyti su tėvais dialogą“.

Tas pats numatyta ir Švietimo įstatyme: Visi moksleiviai turi teisę į saugią ir tinkamą mokyklos aplinką, užtikrinančią gerovę, sveikatą ir mokymąsi.

Pagal Norvegijos įstatymus toks žeminimas, kaip patyčios, smurtas, diskriminacija ir priekabiavimas mokykloje, pakeliui į mokyklą, užsiimant užklasinę veikla (SFO/AKS) ir namų darbų ruošimo užsiėmimuose, yra visiškai netoleruotinas (Švietimo įstatymo 9 A-3 str.). Teisė į saugią ir tinkamą mokyklos aplinką yra susijusi tiek su fizine aplinka mokykloje ir už jos ribų, tiek su psichosocialine aplinka.

Nė vienas moksleivis neturėtų mokykloje jaustis atskirtas, o mokyklos privalo kasdien sistemingai dirbti, kad sukurtų tinkamą mokyklos aplinką,

užkirstų kelią patyčioms bei žeminimui, ir taikyti tinkamas sistemas, kad galėtų imtis veiksmų tais atvejais, kai moksleiviai patiria žeminimą.

Moksleiviai, išsakydami savo nuomonę, turi teisę prisidėti prie tinkamos mokyklos aplinkos planavimo ir kūrimo.

TINKAMA MOKYKLOS APLINKA – SUAUGUSIŲJŲ ATSAKOMYBĖ

Pagal įstatymus už moksleivių saugumą atsakingi suaugusieji. Jie privalo stebėti situaciją ir greitai įsikišti, jeigu įtaria ar sužino, kad vaikas nesijaučia gerai. Visi mokyklos darbuotojai įsipareigoję imtis veiksmų. Tai reiškia, kad jie privalo stebėti situaciją, įsikišti ir atskleisti įtariamą ar matomą patyčias.

Už šio darbo vykdymo užtikrinimą atsakingas mokyklos direktorius. Direktorius privalo žinoti, kas vyksta mokykloje. Mokyklos privalo turėti sistemingo darbo planą ir yra įsipareigojusios pranešti moksleiviams ir tėvams apie teisę į saugią ir tinkamą mokyklos aplinką ir galimybę pateikti skundą Norvegijos atstovo apskrityje administracijai.

<https://www.statsforvalteren.no/nb/vestfold-og-telemark/barnehage-og-opplaring/en-trygg-skoledag-uten-mobbing/>



5. NAUDINGI PATARIMAI, PAGALBA IR INFORMACIJA

Čia galite rasti naudingos informacijos.

nullmobbing.no – Švietimo ir mokslo direktorato sukurta interneto svetainė, kurioje pateikta informacija vaikams, jaunuoliams ir tėvams apie patyčias ir teises.

fug.no ir **fubhg.no** – *Pagrindinio švietimo tėvų komitetas (FUG) ir Vaikų darželių tėvų komitetas (FUB) yra nacionalinės, nepriklausomos įstaigos, siūlančios tėvams patarimus ir konsultacijas apie bendradarbiavimą tarp namų ir mokyklos ar vaikų darželio ir pagalbą vaikui. Šios įstaigos teikia patarimus ir konsultacijas tėvams telefonu ar el. paštu. Jų interneto tinklalapiuose galite rasti straipsnių, patarimų, kitų tėvų klausimų ir atsakymų bei pažiūrėti vaizdo įrašų.*

elevombudene.no – *Moksleivių ir mokinių apsaugos ir kovos su patyčiomis ombudsmenai* – regionų ombudsmenai, ginantys vaikų ir jaunuolių vaikų darželiuose ir pagrindinėse mokyklose bei moksleivių ir mokinių vidurinėse mokyklose teises. Kiekvienoje apskrityje jie yra nepriklausomi kompetentingi asmenys, turintys konfidencialumo prievolę. Ombudsmenai teikia žemo slenkščio paslaugas ir padeda vaikams ir jaunuoliams sudėtingose situacijose bei

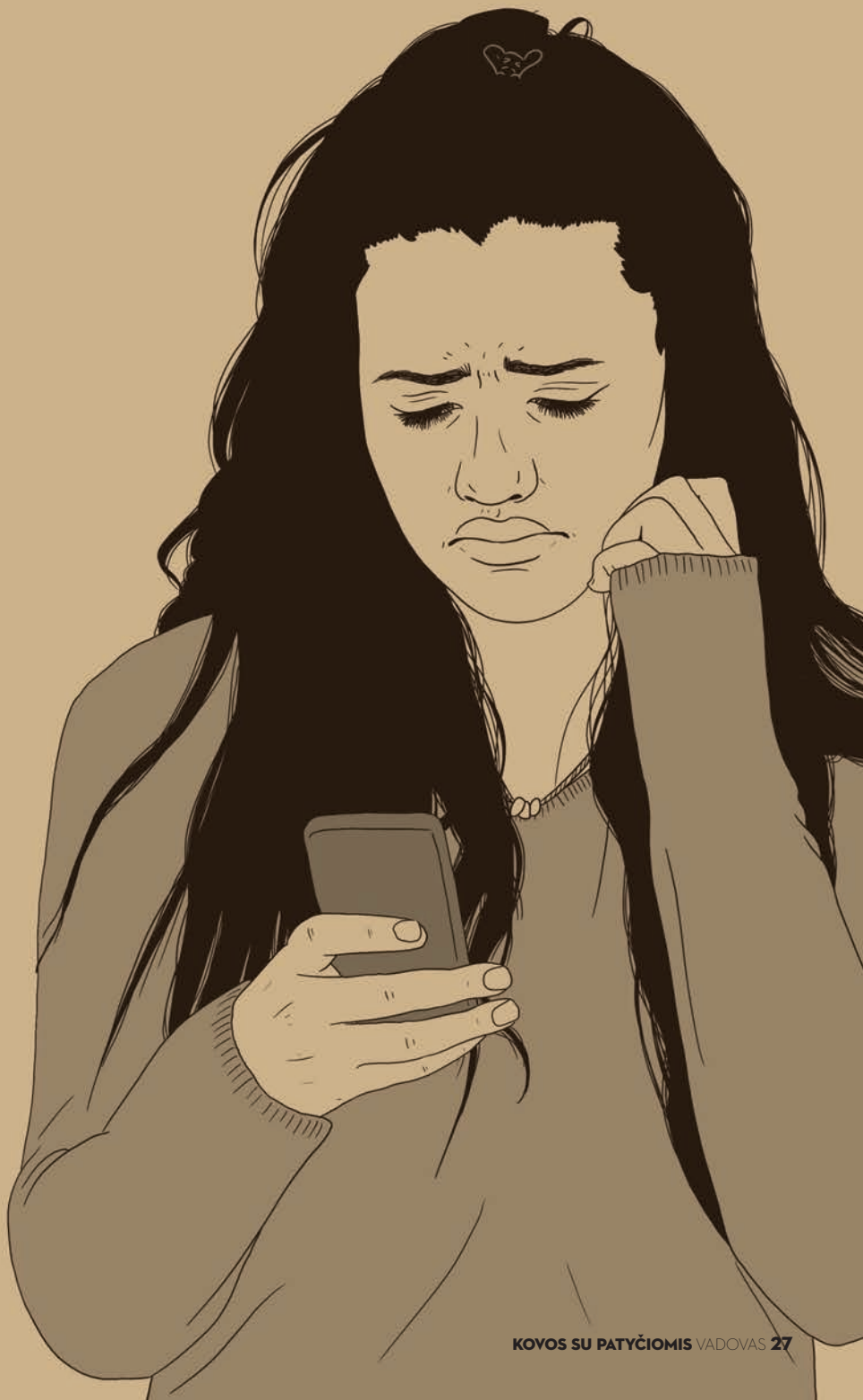
teikia patarimus ir konsultacijas tiek tėvams, tiek vaikams. Jie taip pat užsiima prevencine veikla ir organizuoja kursus ir paskaitas įvairiomis temomis.

barneombudet.no – *Vaiko teisių apsaugos ombudsmenas* – vaikų ir jaunuolių atstovas, ginantis jų teises. Jis taip pat gali teikti patarimus ir informaciją vaikams ir jaunuoliams, susisiekusiems internetu, el. paštu ar telefonu. Suaugusieji turi kreiptis el. paštu. Jis taip pat organizuoja mokymus asmenims, dirbantiems su vaikais ar vaikų labui. Vaiko teisių apsaugos ombudsmeno interneto svetainėje taip rasite teminių puslapių apie patyčias ir klausimų bei atsakymų.

barnevakten.no – *Budinti vaiko teisių apsaugos tarnyba* – laisva ir nepriklausoma organizacija, teikianti informaciją ir patarimus apie vaikus, jaunuolius ir žiniasklaidos priemones.

snakkommobbing.no – *Budinčios vaiko teisių apsaugos tarnybos sukurta interneto svetainė. Tai – anoniminė pokalbių platforma vaikams ir jaunuoliams.*

medietilsynet.no – čia rasite patarimų ir informacijos apie internetines patyčias.





6. SPECIALISTŲ VAIDMUO

Kai vaikai ir jaunuoliai nenoriai eina į vaikų darželį ar mokyklą, tėvams dažnai patariama kreiptis į šeimos gydytoją, kad gautų siuntimą į Vaikų ir jaunuolių psichiatrijos polikliniką.

Kai kuriems atsisakoma teikti paslaugas, nes už Vaikų ir jaunuolių psichiatrinės poliklinikos prioritetų nustatymą atsa-kingas asmuo teigia, kad mokyklos ven- gimas savaime nesuteikia teisės gauti sveikatos priežiūros specialistų paslaugų, nes tai nėra diagnozė.

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/prioriteringsveiledere/psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/tilstander-for-psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/skolevegring#skolevegring>

Tačiau vaikai ir jaunuoliai, turintys problemų su psichine sveikata, pvz., jaučiantys nerimą, turintys depresijos simptomų ar kitų nusiskundimų, turi gauti tinkamą sveikatos priežiūrą. Daugelyje savivaldybių motinos ir vaiko sveikatos centrai, mokyklos sveikatos priežiūros tarnybos, savivaldybės psichologas ar Pagalbos šeimai tarnyba siūlo tinkamas žemo slenksčio paslaugas, susi- jusias su psichine sveikata. Jei to nepa- kanka, gydytojas, psichologas ar Vaiko teisių apsaugos tarnyba taip pat gali nukreipti į Vaikų ir jaunuolių psichiatri- jos polikliniką:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/prioriteringsveiledere/psykisk-helsevern->

[for-barn-og-unge/tilstander-for-psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/traumer-kriser-eller-katastrofer-alvorlige-psykiske-reaksjoner#traumer-kriser-eller-katastrofer-alvorlige-psykiske-reaksjoner](#)

Vaikų ir jaunuolių psichiatrijos poliklini- ka gali tinkamai padėti spręsti problemą, bendradarbiauti ir teikti konsultacijas vaikams, tėvams ir mokyklai.

TEISĖ GAUTI INDIVIDUALŲ PLANĄ

Kartais reikia bendrauti su daugybe pagalbininkų: slaugytojais, Pedagoginės ir psichologinės pagalbos tarnyba, Vaikų ir jaunuolių psichiatrijos poliklinika, Pagalbos šeimai tarnyba ir (arba) Vaiko teisių apsaugos tarnyba. Visi, kuriems reikalingos ilgalaikės ir koordinuotos sveikatos apsaugos ir priežiūros paslau- gos, turi teisę gauti individualų planą ir koordinatorių. Koordinuotos paslaugos reiškia, kad jos teikiamos bendradarbiau- jant. Vaikų darželis ir mokykla yra įsipareigoję bendradarbiauti.

Koordinatorius yra paslaugų teikėjas, užtikrinantis reikiamą paslaugų stebėseną, koordinavimą ir pažangą kuri- ant individualų planą. Net ir atsisakius individualaus plano, reikia pasiūlyti koordinatoriaus paslaugas. Už individua- laus plano parengimą atsakingas savivaldybės koordinavimo padalinys.

Daugiau skaitykite –helsenorge.no

7. REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA

„Pagalba patyčias patiriantiems vaikams ir jaunuoliams. Patirtimi grįstos žinios ir priemonių planavimas ir organizavimas.“ Mokymosi aplinkos centro ataskaita, 2017 metais parengta Sveikatos apsaugos direktorato ir Švietimo ir mokslo direktorato užsakymu (2017).

„Patyčios vaikų darželyje ir mokykloje. Naujas požiūris“ Ingrid Lund ir Anne Helgeland, 2020

Kodėl atsiranda patyčios?
<https://www.youtube.com/watch?v=c8gqPlKINjY>

ZIPIS:

„Zipio draugai – gyvenimiškų situacijų sprendimas mokykloje“ – tai programa 1–4 klasių moksleiviams, padedanti spręsti gyvenimiškas situacijas įveikiant kasdienius sunkumus, atpažįstant emocijas ir jas aptariant bei palaikant kitus.

PASAS:

„Pasas – gyvenimiškų situacijų sprendimas mokykloje“ – tai programa, kurios tikslas gerinti 5–6 klasių moksleivių psichinę sveikatą supažindinant juos su įvairiomis emocijomis ir mokant su jomis tvarkytis. Jie taip pat išmoks įveikti sudėtingas situacijas ir palaikyti vieni kitus.

SVAJONIŲ MOKYKLA:

„Svajonių mokykla“ – tai sistemingo darbo modelis, kuriame dėmesys skiriamas psichosocialinei aplinkai pagrindinėje ir vidurinėje mokykloje.

Jo tikslas – sukurti mokymosi aplinką, kurioje moksleiviai patirtų saugumo ir priklausymo jausmą, galėtų panaudoti savo išteklius, ir pagrindinis dėmesys būtų skiriamas kiekvieno moksleivio psichinei sveikatai.





„SUAUGUSIEJI VAIKAMS“

Stortorvet 10 › 0155 Oslo › Tel. +47 48 89 62 15 › vfb@vfb.no › vfb.no