

# PATYČIOS

## KODĖL JOS KYLA IR KAIP JAS SUSTABDYTI?

Patyčios yra aktuali ir opi problema, kuri paveikia daugelį žmonių visame pasaulyje, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ar socialinės padėties. Šiame straipsnyje aptarsime patyčių priežastis, jų poveikį ir būdus, kaip jas veiksmingai spręsti.



Patyčios – tai sąmoningas ir pasikartojantis asmens ar grupės elgesys, kuriuo siekiama įskaudinti, pažeminti ar pažeminti kitą asmenį. Jos gali pasireikšti įvairiomis formomis:

- **Fizinės patyčios:** smūgiai, stūmimas ar kitas fizinis smurtas.
- **Žodinės patyčios:** įžeidimai, grasinimai, pašaipos.

- **Socialinės patyčios:** ignoravimas, izoliavimas, gandų skleidimas.
- **Kibernetinės patyčios:** užgaulūs komentarai socialiniuose tinkluose, persekiojimas internetu.

## PATYČIOS GALI KILTI DĖL ĮVAIRIŲ PRIEŽASČIŲ:

1. **Saugumo trūkumas:** Patyčias dažnai vykdo žmonės, kurie patys jaučia emocinį nesaugumą arba nepasitenkinimą savo gyvenimu.
2. **Mokymosi iš aplinkos:** Kai kuriems patyčių elgesys gali būti išmoktas stebint aplinkinių elgesį šeimoje ar visuomenėje.
3. **Socialinės normos:** Aplinka, kurioje toleruojamas netinkamas elgesys, gali skatinti patyčias.
4. **Jėgos ir kontrolės troškimas:** Kai kurie žmonės patyčiomis siekia įgauti galią ar kontroliuoti kitus. Jie gali jaustis silpni arba nesaugūs savo gyvenime ir bando kompensuoti šiuos jausmus, nuskriausdami kitus.
5. **Asmeninės problemos:** Asmenys, kurie patiria stresą, nesaugumą ar psichologines problemas, gali išlieti savo nepasitenkinimą, įskaudindami kitus. Tai kartais siejama su negebėjimu tinkamai išspręsti emocinių ar socialinių sunkumų.
6. **Grupinė dinamika ir priklausymas grupei:** Kai žmogus nori pritapti prie grupės, ypač paauglystėje, jis gali pradėti elgtis taip, kaip grupė nori – kartais tai reiškia, kad reikia pajuokti ar žeminti kitus. Tai gali būti būdas parodyti savo vertę ir įtvirtinti savo vietą grupėje.
7. **Socialiniai ir kultūriniai faktoriai:** Patyčios taip pat gali kilti dėl įsitikinimų ar stereotipų, kurie egzistuoja visuomenėje. Pavyzdžiui, žmonės, kurie atrodo kitokie dėl rasės, religijos, seksualinės orientacijos ar kitų skirtumų, gali tapti patyčių aukomis.



8. **Empatijos stoka:** Kartais žmonės tiesiog nesuvokia, kaip jų žodžiai ir veiksmai veikia kitus. Tai gali būti susiję su mažesniu empatijos lygiu arba neturėjimu supratimo, ką kitas žmogus gali jausti dėl žeminimo ar įžeidimo.

## PATYČIŲ POVEIKIS

Patyčios gali turėti ilgalaikį poveikį tiek aukoms, tiek vykdytojams:

- **Aukoms:**
  - Sumažėjęs pasitikėjimas savimi
  - Psichologinės problemos, tokios kaip depresija, nerimas
  - Prasta akademinė ar darbinė veikla
- **Vykdytojams:**
  - Didėja rizika įsitraukti į nusikalstamą veiklą
  - Sunkumai kurti sveikus tarpasmeninius santykius.



## KAIP SUSTABDYTI PATYČIAS?

### Švietimas ir sąmoningumo kėlimas:

**Švietimas apie patyčias:** Svarbu mokyti vaikus, paauglius ir suaugusius apie tai, kas yra patyčios, kaip jos gali pakenkti žmonių psichikai ir kaip jos veikia bendruomenę. Kai žmonės supranta, kaip blogai patyčios veikia, jie labiau linkę jas sustabdyti.

**Empatijos ugdymas:** Mokyti empatijos – gebėjimo suprasti ir jausti kito žmogaus emocijas – gali padėti žmonėms geriau suprasti, kaip jų žodžiai ir veiksmai veikia kitus.

### Kuriant atvirą ir palaikančią aplinką:



**Skatinti atvirumą:** Aplinka, kurioje žmonės gali atvirai kalbėti apie savo problemas ir jausmus, yra mažiau linkusi į patyčias. Svarbu kurti saugią ir palaikančią kultūrą, kur visi gali pasijusti priimti ir gerbiami.

**Griežtos taisyklės ir pasekmės:** Visuomenėje ir mokyklose turi būti aiškios taisyklės prieš patyčias, taip pat aiškios pasekmės už tokį elgesį. Tai padeda sukurti tvarką ir užtikrinti, kad patyčios nebus toleruojamos.

### Įsitraukti į pokalbį su aukomis ir agresoriais:

**Aukos palaikymas:** Svarbu, kad aukos jaustųsi išklaustytos ir palaikomos. Kai žmonės žino, kad jie turi pagalbą ir kad jų jausmai yra svarbūs, tai padeda jiems atsigausti ir stiprinti pasitikėjimą savimi.

**Pokalbis su agresoriais:** Dažnai patyčias

skatinantys žmonės nesuvokia, kokią žalą jie daro. Kalbant su jais, galima padėti jiems

suvokti patyčių poveikį ir paskatinti keisti elgesį. Tai turi būti daroma neagresyviai, o stengiantis suprasti jų motyvus.

## Parama ir pagalba mokytojams bei tėvams:

**Tėvų vaidmuo:** Tėvai turi ugdyti savo vaikams pagarbą kitoms žmonėms ir mokyti juos, kaip elgtis socialinėse situacijose. Jiems taip pat svarbu žinoti, kaip atpažinti patyčias ir ką daryti, jei jų vaikas tampa jų dalimi.

**Mokytojų įsitraukimas:** Mokyklose mokytojai turi būti apmokyti atpažinti patyčias ir žinoti, kaip jas spręsti. Jie taip pat turi kurti atmosferą, kurioje mokiniai jaustųsi saugūs ir remiami.



## Naudoti technologijas ir socialinius tinklus atsakingai:

**Kova su internetinėmis patyčiomis:** Atsižvelgiant į tai, kad vis daugiau patyčių vyksta internete, labai svarbu mokyti žmones, kaip atsakingai naudotis socialiniais tinklais, gerbti kitų privatumą ir laikytis bendrų elgesio normų internete.

**Įrankiai ir pagalbos linijos:** Teikti pagalbą tiems, kurie patiria internetines patyčias, naudojant specialias linijas ar platformas, kur jie gali pranešti apie priekabiavimą ir gauti paramą.

Visų pirma, svarbu suvokti, kad patyčias galima sustabdyti tik bendromis pastangomis. Kiekvienas asmuo turi prisidėti prie to, kad aplinka būtų saugi ir atjaučianti, o patyčias vykdančios asmenys būtų išmokyti gerbti kitus.

**IŠVADA** Patyčios yra problema, kuriai būtinas visuomenės dėmesys ir bendros pastangos. Kiekvienas galime prisidėti prie patyčių mažinimo skatindami pagarbumą, empatiją ir drąsą kreiptis pagalbos. Tik kartu galime sukurti saugesnę ir draugiškesnę aplinką visiems.



SVEIKAS  
SAULĖS MIESTAS

Stendą parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči priežiūrą mokykloje  
Jurgita Šukutienė pagal WHO, UNICEF.

[jurgita.sukutiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:jurgita.sukutiene@sveikatos-biuras.lt),

tel: +37066404092