

# PATYČIOS REALYBĖJE IR INTERNETE





Patyčios – tai kito asmens ar asmenų elgesys, siekiant įskaudinti, sujaudinti, išgąsdinti ar pažeminti kitą žmogų ar žmonių grupę. Ypač skausmingos patyčios tampa tada, kai tyčiojasi ne vienas žmogus, bet visa grupė. Yra tyrimų, rodančių, kad patyčias mokymosi įstaigose ar darbo vietoje jaunuoliai patiria labai dažnai, o nuo internetinių patyčių nukenčia ne mažiau kaip vienas iš 10 jaunų žmonių.

Patyčias gali patirti kiekvienas, tarp jų ir Jūs. Ypač pažeidžiamas kiekvienas iš mūsų tapome atsiradus patyčioms interneto erdvėje. Jaunuoliai, iš kurių kas nors pasityčiojo, dažnai jaučiasi pažeminti, bejėgiai, atstumti ir vieniši. Jie dažnai stipriai nerimauja, koks bus kitas besityčiojančiųjų žingsnis. Jautresniems žmonėms patyčių pasekmės gali tęstis net tuomet, kai pačios patyčios seniai baigėsi. Patyčios gali paskatinti ir nerimo bei depresijos simptomų vystymąsi.

## Patyčios gali turėti įvairių formų ir visos jos gali būti labai skausmingos:

- Patyčios internete per forumus, socialinius tinklus, el. laiškus, SMS žinutes, svetainėse gali pasireikšti žeidžiančiomis nuotraukomis, komentaris ar net vaizdo medžiagomis. Besityčiojantys asmenys taip pat gali, naudodamiesi Jūsų duomenimis, apsimesti Jumis ir stengtis įžeisti kitus.
- Socialinės patyčios pasireiškia atsisakymu bendrauti, nekvietimu į renginius, apkalbomis arba net tokiu elgesiu, kaip nustojimas kalbėtis grupelėje Jums įėjus į patalpą.
- Fizinės patyčios apima nepageidaujamą lietimą, stumdymą, daiktų pasisavinimą ar gadinimą.
- Žodinės patyčios reiškiasi pravardžiavimu, gąsdinimu, erzinimu, žeminimu, persekiojimu.

## **Kaip tai gali paveikti Jūsų gyvenimą?**

Kiekvienas žmogus patyčias gali išgyventi skirtingai. Vieni jaučiasi įbauginti, bejėgiai, menkaverčiai, juos apima liūdesys. Kitiems tai sukelia pyktį (ne tik patyčių organizatoriams, bet ir patiems sau). Dažnai patyčios neigiamai paveikia savivertę, pasitikėjimą savimi, blogina jo mokymosi rezultatus. Kartais patyčias patiriantys jaunuoliai gali keisti savo išvaizdą ir elgesį tam, kad išvengtų patyčių, pasitraukia iš socialinio gyvenimo arba pradeda naudoti svaigalus.

## **Ką daryti, jeigu patyrėte patyčias?**

Patyrus patyčias reikia imtis veiksmų dviem kryptimis:

- pasirūpinti savimi ir kitais asmenimis, iš kurių tyčiojama;
- imtis stabdančių patyčias veiksmų.

## Jums gali padėti šie patarimai:

- Pasakykite „ne“. Nedviprasmiškai pareikalaukite sustoti ir daugiau nesityčioti.
- Atsitraukite ir ignoruokite besityčiojančius asmenis.
- Pasisakykite šeimos nariams, mokytojams, draugams, psichologui.
- Patyčios dažniausiai yra nusikalstama veikla. Praneškite apie ją pareigūnams.
- Pasitarkite su psichologu. Imkitės priemonių sustiprinti savo atsparumą įžeidinėjimams ir kitiems iššūkiams.



## Daugiau apie patyčias paskaitykite :

- [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt)
- [www.bepatyciu.lt](http://www.bepatyciu.lt)
- [www.mespriespatycias.lt](http://www.mespriespatycias.lt)

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį