



KAIP REAGUOTI Į PATYČIAS MOKYKLOJE

REKOMENDACIJOS



PATYČIOS

tai toks elgesys, kai vieni vaikai (suaugusieji) **skaudina** bei **žemina** kitus vaikus (suaugusius) ir tą **nemalonų elgesį kartoja**, nors ir mato, kad jam/jai tai nepatinka. Patyčios vyksta tuomet, kai kažkas **nuolat**:

1. kabinėjasi žodžiais ar veiksmais;
2. stumdo ar kitokiais veiksmais užgauna;
3. pravardžiuoja ar erzina;
4. gadina arba atiminėja kito daiktus, pinigus ir kt.;
5. gąsdina ar grasina;
6. siuntinėja piktas, erzinančias SMS žinutes, elektroninius laiškus;
7. įžeidinėja, šmeižia pokalbių svetainėse, socialiniuose tinkluose.

Patyčios nėra „juokavimas“ ar „erzinimas“ – tai agresyvus elgesys, viena smurto formų. Šią smurto formą svarbu atpažinti ir atskirti nuo konflikto, erzino ar juokavimo. Galima išskirti patyčioms būdingus elementus:

- tyčinį agresyvų elgesį - sąmoningai siekiama įskaudinti kitą.
- smurtinio elgesio kartojimąsi (tyčiniai veiksmai nėra vienkartiniai);
- jėgų netolygumą (asmuo, iš kurio tyčiojama, negali apsiginti, yra fiziškai ir (arba) emociškai silpnesnis (-ė)).

1. Atpažinti vaiko patiriamas patyčias mokykloje

Dažnai vaikai vengia pasakoti apie patyčias ne tik mokyklos darbuotojams, bet ir tėvams/globėjams ar kitiems šeimos nariams. Dėl to gali būti labai sunku suprasti jo/jos jausmus, išgyvenimus bei patiriamą skausmą. Net jei vaikas teigia, kad jam/jai mokykloje viskas gerai, tai dar nereiškia, kad nepatiria patyčių arba nėra patyčių liudininkas (-ė). **Jei pastebite vaiko nuotaikų ar elgesio pokyčius, verta pasidomėti, kas pasikeitė jo/jos gyvenime.**

Požymiai, kurie gali rodyti, kad vaikas patiria patyčias mokykloje:

- grįžta iš mokyklos su sugadintais daiktais, praradęs (-usi) daiktą (-us) ar pinigus;
- turi mėlynių, įdrėskimų ar panašių žymių;
- iš namų į mokyklą ėmė vaikščioti kitu keliu;
- nenori eiti į mokyklą be jokios aiškios priežasties;
- grįžęs (-usi) iš mokyklos būna irzlus (-i), nuliūdęs (-usi) ar neįprastai emocingas (-a).

2. Klausti, išsiaiškinti, ar vaikas patiria patyčias mokykloje

Klausimai, kurie galėtų padėti išsiaiškinti apie patiriamas patyčias:

Jaunesniųjų klasių mokiniams

- Ką vaikas veikė mokykloje šiandien?
- Su kuo jis/ji žaidė? Kokius žaidimus žaidė?

- Ar jam/jai patiko tie žaidimai, kuriuos jis/ji žaidė su bendraamžiais?
- Ar buvo kas nors, kas šiandien mokykloje jam/jai nepatiko (per pamokas, ką nors veikiant su bendraamžiais)?
- Kaip sekasi vaiko bendraamžiams?
- Ar vaikas nori rytoj eiti į mokyklą?

Vyresniųjų klasių mokiniams

- Ką vaikas veikė mokykloje šiandien?
- Ką veikė su bendraamžiais pertraukų metu?
- Ar nutiko kas nors, kas šiandien mokykloje jam/jai nepatiko (per pamokas, ką nors veikiant su bendraamžiais)?
- Ar yra kokia nors pamoka, kuri vaikui nepatinka? Kodėl?
- Ar yra mokykloje, klasėje vaikų, kurie vaikui nepatinka? Kodėl?

3. Reaguoti į vaiko patiriamas patyčias

Suaugusiųjų parama ir pagalba patyčių situacijose labai reikšminga. Todėl svarbu, suaugusiam, kuriuo vaikas pasitiki, jį/ją prakalbinti, o sužinojus apie patiriamas patyčias – suteikti jam/jai pagalbą. Tuo metu gali kilti įvairūs jausmai – liūdesys, pyktis, nerimas – kas savo ruožtu yra natūralu taip jaustis. Svarbu atkreipti dėmesį, jog panašius jausmus gali išgyventi ir vaikas, kuris patiria patyčias, tad kartu įsivardinkite, ką šiuo metu jis/ji išgyvena (**jei prireiktų pagalbos įsivardinti emocijas, žr. į 16-18 psl.**). Taip pat suaugusiam žmogui yra svarbu suprasti, jog vaiko pasisakymas apie patiriamas patyčias yra labai drąsus jo/jos žingsnis. Tad šiame momente labai reikšminga vaiką padrąsinti, palaikyti, bei komunikuoti, kad nuo šiol jis/ji ne vienas ir kartu su jumis gali ieškoti išeičių iš jam keblios situacijos.

Žingsniai, kurie gali būti naudingi reaguojant į vaiko patiriamas patyčias:

- 1. Išklauskite.** Jei vaikas prasitaria jums, kad patiria bendraamžių patyčias, pirmiausia leiskite išpasakoti viską, kas jam/jai nutiko. Pasakodamas (-a) apie bendraamžių patyčias vaikas gali laikyti save skundiku (-e), tad būtinai pasakykite, kad jis/ji gerai padarė papasakodamas (-a) jums apie patiriamas patyčias. Patikinkite, kad vaikas bet kada gali kreiptis pagalbos į jus, ir skatinkite jį/ją ir toliau pasakoti, kaip jam/jai sekasi. Kalbėkite su vaiku ir bandykite išsiaiškinti, kaip vyksta patyčios, kas tyčiojasi, kokiais būdais tyčiojamasi, kaip dažnai.
- 2. Kartu su vaiku ieškokite sprendimo būdų.** Vaikai bijo stiprių ir staigių tėvų/globėjų reakcijų, o kartais nenori, kad jie eitų į mokyklą ir kalbėtųsi su mokytoju. Pagalba ir pasirinktas reagavimo būdas bus veiksmingas tik tuomet, kai jį aptarsite su vaiku ir sprendimą, kaip toliau reaguoti, priimsite kartu.
 - Užsirašykite bei pasiūlykite vaikui užsirašyti, kaip iš jo/jos tyčiojamasi. Užrašai pravers, kai kreipsitės pagalbos į mokytojus – jie padės tiksliau įvardyti, kaip su vaiku elgiamasi.
 - Drauge su vaiku pagalvokite, kas iš mokyklos suaugusiųjų gali jam padėti. Aptarkite galimybę drauge nueiti pasikalbėti su mokytojais/auklėtoju, kuriuo vaikas kalbėdamas jausis saugiai.
 - Išsiaiškinkite kuo smulčiau, kokiose situacijose ir kaip vyksta patyčios, kaip vaikas į jas reaguoja. Padėkite kaip jis/ji gali elgtis kitaip patyčių situacijose. Pavyzdžiui, išvengti patyčių

situacijų vengiant tam tikrų vietų mokykloje, kreiptis į patikimą suaugusįjį mokykloje susidūrus su bendraamžių patyčiomis.

- Neskubėkite vaiko iškelti į kitą klasę ar kitą mokyklą. Pagrindinis patyčių mažinimo būdas – keisti atmosferą klasėje ir santykius tarp bendraamžių, kas savo ruožtu trunka nemažai laiko. Suprantama, kad gali norėtis kuo greičiau vaiką ištraukti iš nepalankios aplinkos, tačiau perkėlimas į naują mokyklą pareikalauja iš vaiko pastangų mėginant įsitvirtinti naujoje klasėje.

3. Kreipkitės į klasės auklėtoją, mokytojus ar mokyklos administraciją.

- Kalbėdami su klasės auklėtoju/mokytojais dalinkitės, kas vyksta jūsų vaikui, tačiau susilaikykite nuo kaltinimų. Galima mokytojų pasiteirauti, kaip vaikui sekasi bendrauti su kitais vaikais klasėje, kaip auklėtojas vertina santykius tarp klasės draugų.
- Svarbu, kad bendraudami su mokytojais būtumėte konkretūs ir aiškiai nupasakotumėte problemą. Pateikite jiems konkrečių jūsų vaiko mokyklinio gyvenimo faktų, pavyzdžių.
- Nutarkite su klasės auklėtoju, kokių veiksmų planuojama imtis, ir atsižvelkite į šį planą ateityje.
- Gali būti, kad šaipomasi ne tik iš jūsų vaiko, bet ir iš kitų, tad galite pasikalbėti ir su mokyklos direktore ar direktoriaus pavaduotoja, su jais pasitarti, kaip reaguoti į susiklosčiusią situaciją ir elgtis toliau.
- Palaikykite kontaktą su mokyklos bendruomene. Jie gali jums papasakoti apie įvykius, vykstančius mokykloje, bei susijusius su jūsų vaiko gerove - ar pasikeitęs jūsų vaiko elgesys, ar patyčių situacijų sumažėjo.

- Prisiminkite, kad sumažinti ar sustabdyti patyčias – ne vieno žmogaus jėgoms. Norint veiksmingai spręsti šią problemą reikia, kad į tai aktyviai įsitrauktų mokytojai, mokyklos administracija, tėvai, kiti mokiniai.

4. Būkite šalia, domėkitės vaiko gerove ir patyčių situacijomis mokykloje

- Galbūt nujaučiate, kad jūsų vaikas patiria patyčias, tačiau jis/ji nedrįsta jums nieko pasakoti, nepavyksta prakalbinti - galite paklausti apie tai jo/jos draugų ar mokytojų.
- Labai svarbu, kad jūsų vaikas kam nors papasakotų apie patiriamas patyčias. Jeigu vaikas atsisako apie tai kalbėti su jumis, pasiūlykite jam/jai pasikalbėti su kuo nors kitu - patikimu šeimos nariu, mokytoju, arba paskambinti į „Vaikų liniją“ (žr. į 15 psl.).

Ko vertėtų vengti, kai vaikas pasisako apie patyčias

- Nevertėtų elgtis skubotai, pavyzdžiui, pulti susitikti ir pasikalbėti su besityčiojančio vaiko tėvais. Vaikas gali baimintis, kad dėl to patyčios tik dar labiau sustiprės.
- Nepulkite sakyti: „Nebūk skystablauzdis (-ė), juk tave tik erzina!“, „Visa tai praeis“, „Tvarkykis su tuo pats (-i)“. Nemanykite, kad vaikas pats vienas susitvarkys su patyčiomis. **Jei jis/ji pasakoja Jums apie tai, kas vyksta, vadinasi, prašo pagalbos.**
- Nekaltinkite vaiko dėl patiriamų patyčių sakydami: „Pats (-i) esi kaltas (-a) dėl to“. Vaikai nėra kalti dėl to, kad iš jų tyčiojasi.
- Nesiūlykite vaikui „duoti atgal“.

Kai kurie vaikai su patyčiomis bando tvarkytis mušdamiesi ir kitais agresyviais veiksmais. Tačiau agresyviai gindamiesi jie kitų gali būti įvertinti kaip skriaudėjai ir būti apkaltinti.

- Nepalikite vaiko vieno spręsti šios problemos.

Kaip reaguoti, kai vaikas susidūrė su elektroninėmis patyčiomis

- **Kalbėkite su savo vaiku ir išklausykite jį/ją.** Stenkitės bendrauti be kritikos ir kaltinimų, net jeigu jums atrodo, kad po vaiko neatsargaus ir neapgalvoto poelgio patyčios ir prasidėjo. Bet kuriuo atveju vaikui svarbu yra jaustis išgirstam (-ai) ir priimtam (-ai).
- **Identifikuokite skriaudėjus.** Skriaudėjai gali stengtis išlikti anonimiški, neatskleisti savo vardo ir pavardės, bet naudotis slapyvardžiu. Tuomet kreipkitės į interneto paslaugų teikėją ar į policiją.
- **Išsaugokite įrodymus,** t.y. laiškus ir žinutes iš skriaudėjo, kad vėliau šią informaciją galima būtų parodyti tretiesiems asmenims. Ši informacija gali būti atspausdinta, bet saugoma taip, kad vaikas jos nematytų ir neskaitytų dar ir dar kartą. Po įrodymų išsaugojimo, žeidžianti informacija gali būti pašalinta iš elektroninės erdvės.
- **Ignoruokite skriaudėją arba parašykite jam trumpą laišką/žinutę,** įspėdami apie tai, kad jeigu jis/ji nenustos tyčiotis, kreipsitės į atitinkamas institucijas.
- Paaiškinkite vaikui, kaip jis/ji galėtų išvengti patyčių: blokuoti siuntėją, keisti privatumo nustatymus, pranešti apie netinkamą kitų elgesį ir įžeidinėjimus svetainės administratoriui ar „karštajai linijai“
(<https://pranesk.draugiskasinternetas.lt>).

- **Visa tai vaikas gali padaryti su suaugusiųjų pagalba.** Norėdami gauti atsakymą iš „karštosios linijos“ darbuotojų, nurodykite savo kontaktinius duomenis.

Tačiau tai nėra privaloma - pildydami formą, galite išlikti anonimiški.

- **Jeigu skriaudėjai yra vaiko bendraklasiai ar tos pačios mokyklos mokiniai, kreipkitės į ugdymo įstaigos personalą:** klasės auklėtoją, administraciją ar mokykloje dirbančius specialistus.
- **Vaiko negalima palikti vieno spręsti elektroninių patyčių problemą, jam reikalinga suaugusiųjų pagalba.** Mokyklos darbuotojai gali suteikti daugiau informacijos apie skriaudžiančius jūsų vaiką moksleivius, taip pat gali taikyti drausminimo priemones netinkamai besielgiantiems vaikams, tarpininkauti bendraujant su skriaudėjų tėvais ar su teisėsaugos institucijomis.
- **Padėkite vaikui užmegzti draugiškus santykius su bendraamžiais.** Įtraukite jį/ją į veiklas, kur vaikas galėtų susirasti naujų draugų, kur galėtų jaustis priimamas (-a) ir saugus (-i), kas padėtų atstatyti vaiko savęs vertinimą, paskatintų labiau pasitikėti savimi, pavyzdžiui įsitraukti į mėgstamą meno/sporto būrelį ir pan.

Kaip reaguoti, kai jūsų vaikas tyčiojasi iš kitų?

Požymiai, kurie gali rodyti, kad jūsų vaikas tyčiojasi iš kitų vaikų:

- linkęs (-usi) su bendraamžiais elgtis agresyviai, kilusius nesutarimus ar konfliktus spręsti jėga;

- netikėtai įsigyja pinigų, namo parsineša nematytų daiktų, kurių pats (-i) negalėtų nusipirkti;
- perdėtai nori naudotis kompiuteriu;
- naudoja skirtingas vartotojų vardus, skirtingus el. paštus;
- slepia ir nepasakoja apie tai, ką veikia internete (pavyzdžiui, uždaro internetinės svetainės langą, išjungia kompiuterį suaugusiems priėjus).

Sužinoję apie jūsų agresyvių vaiko elgesį, natūralu, gali kilti pyktis, nusivylimas, ketinimai nubausti jį/ją. Tokiu momentu svarbu susilaikyti nuo tokių veiksmų, bandyti suprasti, kas skatina vaiką taip elgtis, bei nepamiršti pasirūpinti savo emocine savijauta - siekti emocinės paramos ir palaikymo iš patikimų artimųjų žmonių, mokyklos specialistų, ar kreiptis profesionalių psichologų pagalbos telefonu „Tėvų linija“ (**žr. į 15 psl.**)

Ko nevertėtų daryti:

- kaltinti - tai tik privers vaiką gintis;
- ignoruoti jo/jos agresyvių elgesį - tokiu atveju, didesnė tikimybė, kad patyčios nesiliaus.
- Agresyviai reaguoti.

Žingsniai, ką daryti sužinojus, kad jūsų vaikas tyčiojasi iš kitų:

1.Pasikalbėti su vaiku apie tai, kas vyksta. Be kaltinimų praritarkite jam/jai, ką sužinojote apie jo/jos elgesį - įvardinkite tik aiškiai žinomus faktus. Paskatinkite vaiką kalbėti ir papasakoti, kas skatina jį/ją taip elgtis. Mąstydami apie agresyvaus vaiko elgesio paskatas, paklauskite jo/jos, ar galbūt įvyko kokių nors svarbių pasikeitimų ar įvykių šeimoje, mokykloje?

Galbūt vaiką slegia kokie nors sunkumai mokykloje, su kuriais pats (-i) nesusitvarko? Galbūt iš Jūsų vaiko irgi kas nors tyčiojosi? O gal Jūsų vaikas nežino, kad tyčiojimasis yra netinkamas ir kitą žeidžiantis elgesys? Galbūt vaikui reikalinga jūsų pagalba?

Ką svarbu būtų komunikuoti vaikui:

- pasakyti, kad įvairios patyčios (pravardžiavimas, užkabinėjimas ir pan.) yra netinkamas ir kitą žmogų skaudinantis elgesys, nepriklausomai nuo to, „kas pirmas (-a) pradėjo“;
- paskatinti vaiką atsiprašyti nuskriaustojo, bet labai svarbu, kad tai jis/ji padarytų neverčiamas (-a);
- jei nepavyksta su vaiku pasikalbėti - reaguokite kantriai, parodykite jam/jai, kad jums rūpi, kas vyksta, ir esate sunerimę (-usi) dėl jo/jos;
- jei jūsų vaikas tyčiojasi elektroninėje erdvėje, paprašykite parodyti, kur elektroninės patyčios vyksta, pavyzdžiui, paprašykite atsiųsti elektroninius laiškus, kuriuos jūsų vaikas siuntė, parodyti padarytas elektroninių patyčių situacijų ekrano nuotraukas („print screen“) ir pan.

2. Stebėkite ir keiskite vaiko elgesį:

- atkreipkite dėmesį, ką jūsų vaikas veikia, su kuo bendrauja. Jeigu vaikas yra aktyvus, įtraukite jį/ją į tokią veiklą, kur jis/ją galėtų panaudoti savo energiją tikslingai, pavyzdžiui, lankyti sporto būrelį;
- aiškiai įvardykite vaikui, kad netoleruosite jo agresyvaus elgesio ir norite, jog su kitais vaikais jis/ji elgtųsi draugiškai. Vaikas turi aiškiai žinoti tinkamo ir netinkamo elgesio ribas – ką jis gali daryti ir ko ne tiek namuose, tiek mokykloje, bei elektroninėje erdvėje.

Padėkite jam/jai suprasti, kad likti tvirtam (-ai) ir mokėti apginti savo teises galima ir visiškai nenaudojant agresijos;

- aptarkite su vaiku, kaip jūs reaguosite, jei patyčios kartosis. Svarbu apgalvoti, kaip skatinsite tinkamą vaiko elgesį ir stabdysite netinkamą, bei aptarti tai su vaiku. Vaikas turi žinoti, ko jis gali tikėtis už vienokį ar kitokį elgesį;
- skirkite **adekvačią nesmurtinę** drausminimo priemonę. Tai gali būti apribojimas tam tikram laikui naudotis kompiuteriu, telefonu, susitikti su draugais ar kišenpinigių mažinimas ir pan.
- stenkitės neleisti vaikui žiūrėti TV laidų, filmų, žaisti kompiuterinių žaidimų, kur rodomas agresyvus elgesys;
- stebėkite ir savo elgesį: gal vaikas tiesiog kartoja tai, ką girdi iš jūsų? Vaikai greitai išmoksta elgtis agresyviai, jei šeimoje problemos taip pat sprendžiamos agresyviais būdais.

3. Bendradarbiaukite su mokyklos darbuotojais, kitais specialistais. Kreipkitės į mokyklos administraciją, mokytojus ir pabandykite išsiaiškinti, kas skatina vaiką elgtis agresyviai. Tikėtina, kad mokyklos darbuotojai galės jums aiškiau, išsamiau nupasakoti, kada vaikas yra ypač agresyvus: koku laiku, kokioje aplinkoje ir t. t.

- kalbėdami su klasės auklėtoju ar kitais mokytojais pasiteiraukite, kaip mokyklos darbuotojai stabdo agresyvų elgesį, kokių jie imasi veiksmų tokiose situacijose. Vaikų elgesys greičiau pasikeis, kai mokyklos darbuotojų ir tėvų reakcijos, veiksmai sistemingai papildys vieni kitus;
- siekiant sumažinti vaiko agresyvumą gali prireikti ir kitų žmonių pagalbos: kitų šeimos narių, auklėtojo ar mokytojų. Kartais pagalbos pravartu kreiptis ir į kitus specialistus:

socialinį pedagogą, psichologą, psichoterapeutą, psichiatrą.

- nesitikėkite, kad vaiko elgesys pasikeis staiga. Gali prireikti daug pastangų ir laiko, kad patyčios sumažėtų.

Kaip reaguoti, kai jūsų vaikas stebi patyčias?

Sužinojus, kad Jūsų vaikas stebi patyčias, **svarbu suprasti, kad toks elgesys daro vaikui žalą.** Nemažai vaikų negina skriaudžiamo vaiko, nes patys bijo tapti patyčių aukomis, gali manyti, jog dar labiau pakenks bendraamžiui (-ei) iš kurio tyčiojama ar nesulauks palaikymo iš kitų klasės draugų (-ių) ar mokyklos darbuotojų. Nekritikuokite vaiko už tokį elgesį. Pasidžiaukite, jog vaikas tiesiogiai neprisidėjo prie patyčių, **tačiau paaiškinkite, kad stebėjimas taip pat yra veiksmas.**

Jei žinote ar įtariate, kad Jūsų vaikas stebi patyčias:

- paskatinkite vaiką papasakoti apie patyčias, kurias stebėjo. Aptarkite, kaip jis/ji jaučiasi, ką patiria;
- neraginkite pulti ginti skriaudžiamojo – juk vaikas gali bijoti, kad iš jo irgi ims tyčiotis;
- jeigu sužinojote vykstant patyčias, praneškite apie tai mokyklos darbuotojams. Galite tai padaryti anonimiškai;
- pakalbėkite su savo vaiku apie smurtą, patyčias. Paklauskite, kaip jis elgtųsi, jeigu stebėtų patyčias arba pats taptų jų auka, kas savo ruožtu tokia diskusija gali padėti nutarti kartu su vaiku efektyviausią, saugiausią problemos sprendimo būdą;
- drauge su vaiku išsiaiškinkite, kad pastebėjus patyčias galima: pranešti kuriam nors mokytojui, auklėtojui ar socialiniam pedagogui, administracijos atstovui arba kitam mokyklos darbuotojui.

- paaiškinkite vaikui, kad pranešdamas (-a) apie pastebėtas patyčias ar kitą smurtą, jis/ji ne skundžia, bet informuoja. Vaikas tai gali daryti ir anonimiškai, bendramoksliams nematant ir negirdint.
- stebėkite savo vaiką ir po kurio laiko pasiteiraukite, ar jis/ji pastebėjo dar patyčių atvejų mokykloje.

Jeį vaikas stebi elektronines patyčias

Vaikas gali tapti patyčių stebėtoju (-a), pavyzdžiui, žiūrėti nufilmuotas smurtines scenas, matyti žeidžiančius komentarus internete ir kt. Patyčių stebėtojų vaidmuo yra be galo svarbus. Paprastai vaikų, kurie tiesiogiai neįsitraukia į patyčias, yra daugiau negu skriaudėjų. Stebėtojai gali palaikyti skriaudėjus paspausdami mygtuką „patinka“ („like“) po komentaru, persiųsdami provokuojančią informaciją kitiems arba tiesiog niekaip nereaguodami į vykstančias patyčias elektroninėje erdvėje. Toks stebėtojų elgesys gali dar labiau žeisti asmenį, kuris patiria patyčias. Taigi kalbėkite su vaiku apie tai, jog svarbu:

- parodyti savo nepritarimą – komentuoti pozityviai, paskatinti kitus vaikus liautis;
- ne „like“inti“ ir ne „share“inti“ nepagarbių, kitus vaikus žeidžiančių komentarų, vaizdų ar filmukų;
- būti draugiškam (-ai) su tuo, kuris (-i) patiria patyčias, pvz., įvardinti, jog žino, kad netiesa tai, ką kiti kalba, kad nepritaria patyčioms;
- padrąsinkite vaiką pranešti apie pastebėtas elektronines patyčias svetainės administratoriui arba suaugusiajam.

Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai



emocinės paramos vaikams ir paaugliams linija, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu **116111** ir internetu **www.vaikulinija.lt**.



nemokama, anonimiška konsultacinė ir emocinė pagalba telefonu **880090012** pozityvios tėvystės klausimais. Daugiau informacijos: **www.tevulinija.lt**.

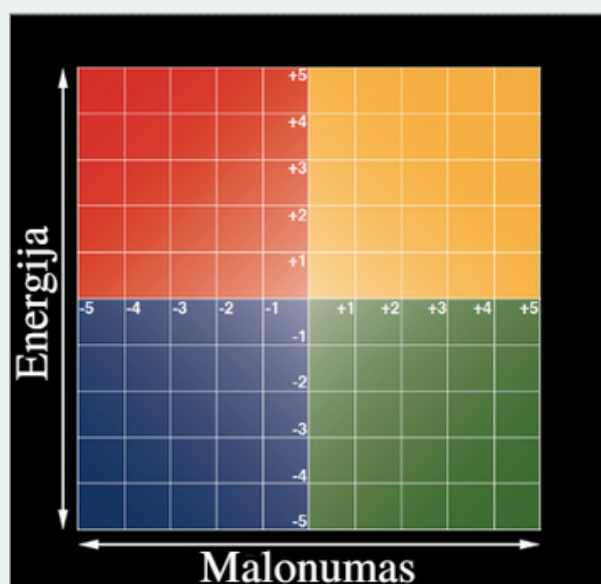
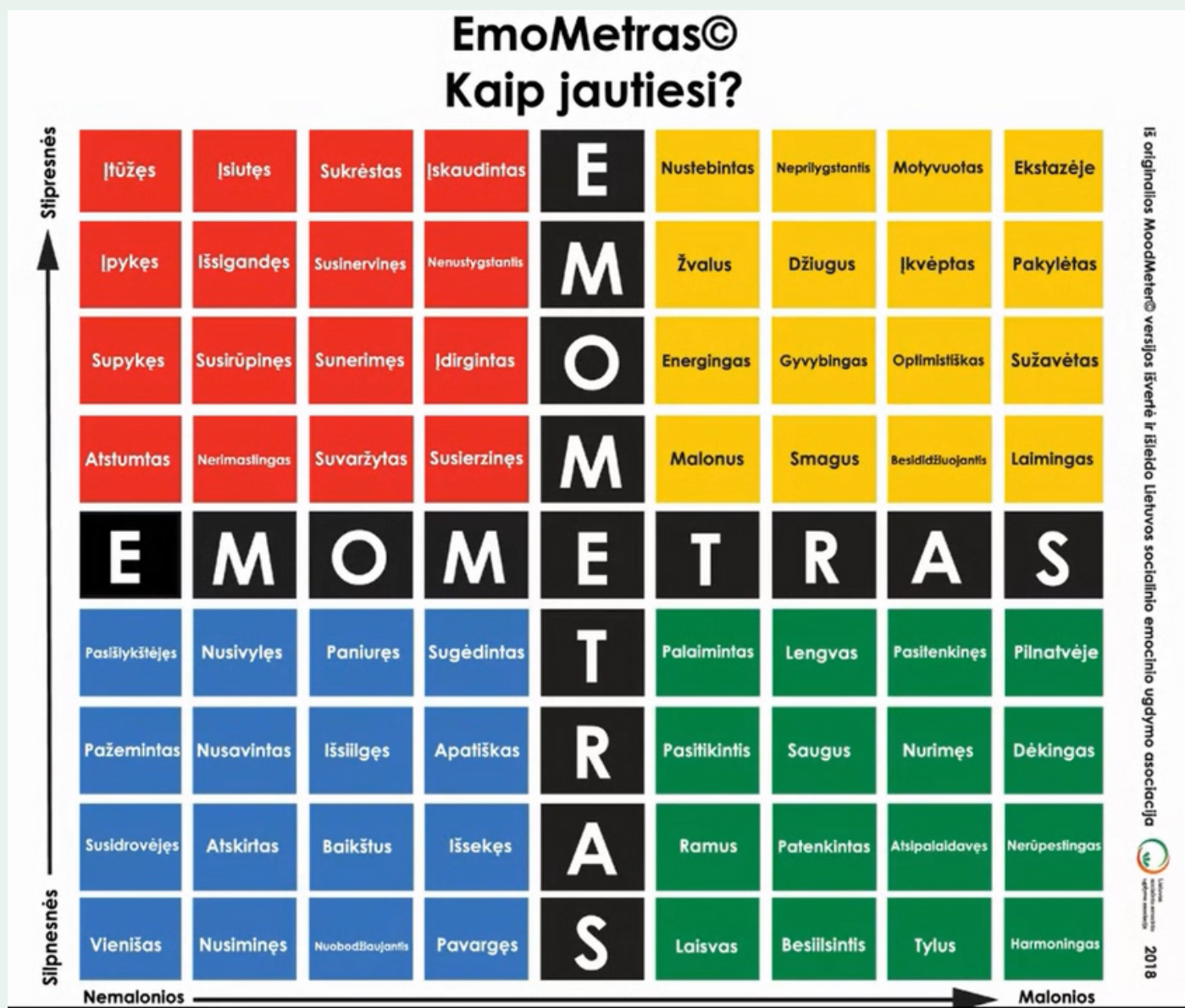


nemokama, anonimiška emocinė parama telefonu **116123** bei laiškais suaugusiems. Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos specialistai. Daugiau informacijos **www.viltieslinija.lt**.



nemokama, anonimiška linija, teikianti emocinę paramą jauniems žmonėms telefonu **880028888** ir internetiniais pokalbiais **www.jaunimolinija.lt**.

Emometras



Yale universiteto prof. Dr. Marc Brackett sukurtas emocijų vertinimo įrankis. Kalbėdami apie emocijas svarbu atminti, jog nėra nei blogų, nei gerų emocijų. Kiekviena iš jų yra reikšminga teikiant informaciją apie mūsų savijautą ir mus supančią aplinką.

Kaip naudotis Emometru?

Dimensija Nemalonios-Malonios parodo, ar jaučiama emocija kelia malonumą/nemalonumą, kurį galima įvertinti nuo -4 balų, reiškiančio, kad emocija yra nemaloniausia, kurią kada nors jautėte, iki neutralaus vertinimo (viduryje), galiausiai iki +4 - didžiausią malonumą teikiančios emocijos, kurią kada nors jautėte. **Dimensija Silpnesnė-Stipresnė** atspindi energiją, kurią teikia jaučiama emocija. Čia taip pat jaučiamą emociją vertiname nuo -4 balo, kuris reiškia, jog emocija yra silpniausia, iki neutralaus vertinimo (viduryje) ir iki +4 balo, atspindinčio energingiausią, stipriausią emociją, kokią kada nors jautėte.

Dvi dimensijos susikerta ir sudaro keturis kvadratus. Kiekvienas kvadratas suskirstytas skirtingomis spalvomis. Raudonas kvadratas žymi nemalonias, didelės energijos emocijas, tokias kaip nerimas, įniršis, susierzinimas, pyktis ir baimė. Mėlynas kvadratas skirtas nemalonioms, mažos energijos emocijoms, kaip nusivylimas, liūdesys, beviltiškumas ir vienišumas. Žalias kvadratas reiškia malonias, mažai energijos suteikiančias emocijas, pavyzdžiui ramybė, atsipalaidavimas, ramybė, pasitenkinimas. Geltonas kvadratas atspindi malonias, energingas emocijas, kaip džiaugsmas, jaudulys, entuziazmas, pakilumas ir įgalinimas.

Atsakykite sau į kelis klausimus:

- Kiek energijos teikia mano jaučiama (-os) emocija (-os), t.y. ar ji stipri ar silpna? Įvertinkite nuo -4 iki +4 balų (žr. į dimensiją Silpnesnė-Stipresnė)

- Ar jaučiama (-os) emocija (-os) yra malonios/nemalonios? Įvertinkite nuo -4 iki +4 (žr. į dimensiją Nemalonios-Malonios).
- Įsivertinus malonumo balą pradėkite judėti į kairę (jei įvertinimas yra nuo -4 iki -1) arba į dešinę (jei įvertinimas yra nuo +1 iki +4) nuo Emometro vidurio, tada judėkite Emometru aukštyn arba žemyn, priklausomai nuo to kokį energijos lygį atspindi Jūsų balas. Pavyzdžiui jei Jūsų jaučiama atspindi nemalonumą, įvertintą -3 balais, judate Emometru nuo vidurio į kairę trimis langeliais. Taip pat jei emocijos energijos lygį įvertinote +2, tai reiškia, kad turite nuo pastarojo langelio turite pakilti Emometru dvejais langeliais aukštyn. Taigi, jūsų vertinimai rodo, kad jaučiatės susirūpinęs (-usi).

Jeigu vaikui naudojantis Emometru yra sudėtinga įsivertinti jaučiamą (-as) emociją (-as) balais, galite paskatinti įsivardinti spalvą (-as), kuri (-ios) reikštų jo/jos esamą (-as) emociją (-as) („Jeigu tavo emocija būtų spalva, kokia tai būtų?“).

Šaltiniai

Brackett, M. (2020). *The Colors of Our Emotions*. Paimta iš <https://www.marcbrackett.com/the-colors-of-our-emotions/>

Brackett, M., Stern, R. (2013). *Mood Meter*. Yale Center for Emotional Intelligence.

Jocaitė, A., Jasiulionė, J.S., Povilaitis, R., Mickienė, L., Ubaitė-Erlickienė, A., Urnikienė, J. (2018). *Reagavimo į patyčias mokykloje rekomendacijos*. Šiaulių miesto pedagoginė psichologinė tarnyba. Paimta iš

https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/reagavimo_i_patycias_mokykloje_rekomendacijos.pdf

Jasiulionė, J.S., Povilaitis, R., Mažionienė, M., Suchodolska, I. (2010). *Kuriame klasę be patyčių: gairės klasių auklėtojams*. Paimta iš https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/kuriame_klase_be_patyciu.pdf

Vaikų linija. (2015). Kampanija „Be patyčių“. Tėvams. Paimta iš <https://www.bepatyciu.lt/tevams/>