

## TURINYS

<i>Įvadas</i>	11	II DALIS. STRATEGIJOS	187
I DALIS. ASMENYBĖS BRUOŽAI	23	8 skyrius. Manęs nepriversi!	189
1 skyrius. Viskas turi sukstis aplink MANE!	25	<i>Kaip ugdyti elgesį ir vertybes</i>	189
<i>Kaip užauginti vaikus, kad jie netaptų (dideli) savanaudžiai</i>	25	9 skyrius. Nekenčiu savo brolio!	209
2 skyrius. Man tai per sunku!	46	<i>Kaip padėti broliams ir seserims geriau sutarti</i>	209
<i>Kaip ugdyti ambicingus, išvermingus ir motyvuotus vaikus</i>	46	10 skyrius. Kur „iPadas“?	229
3 skyrius. Tu kvailas ir bjaurus!	70	<i>Kaip dozuoti ekranų, žaidimų ir socialinės žiniasklaidos laiką</i>	229
<i>Kaip auklėti vaikus, kad jie nesityčiotų, o padėtų vaikams, iš kurių tyčiojamasi</i>	70	11 skyrius. Paliestas jis didėja!	253
4 skyrius. Po velnių, juk aš sakau tiesą!	91	<i>Kaip kalbėtis su vaikais apie seksą ir pornografiją</i>	253
<i>Kaip išauklėti nemeluojančius ir nesikeikiančius – bent jau tada, kai tai svarbu, – vaikus</i>	91	<i>Epilogas</i>	283
5 skyrius. Merginos to nedaro	107	<i>Padėka</i>	291
<i>Kaip užauginti vaikus, kad jie nebūtų seksistai</i>	107	<i>Pastabos</i>	295
6 skyrius. Esu tobulas!	137	<i>Rodyklė</i>	331
<i>Kaip auklėti vaikus, kad jie turėtų sveikos savivertės, bet netaptų narcizais</i>	137		
7 skyrius. Jos oda atrodo purvina	160		
<i>Kaip auklėti vaikus, kad jie netaptų rasistai</i>	160		

### 3 SKYRIUS

## Tu kvailas ir bjaurus!

Kaip auklėti vaikus, kad jie nesityčiotų ir padėtų vaikams,  
iš kurių tyčiojamasi

**P**avasari (tai buvo 2019-ieji) prašmatnioje Park Aveniu vietoje, Manhatene, vyko Vaikų psichikos instituto rengiami pietūs, kurių tikslas – surinkti lėšų. Šimtai puošniai apsirengusių aukotojų gurkšnojo arbatą su ledukais, o aktorė ir rašytoja Ali Wentworth vedė viešą diskusiją. „Mūsų visuomenėje jau tvyro piktavališkumo ir korupcijos kvapas, tad bijau, jog mūsų vaikai praranda gailestingumo, empatijos ir geranoriškumo jausmą“, – sakė A. Wentworth, pristatydamą diskusijos „Užauginti geresnius vaikus“ temą. Per šią diskusiją nuo scenos kalbėjo dvi dalyvės: laidų *Blue's Clues* („Mėlynojo šuniuko užuominos“) ir *Daniel Tiger's Neighborhood* („Tigriuko Danielio rajonas“) kūrėja ir prodiuserė Angela Santomero bei vyresnioji Vaikų psichikos instituto Nerimo sutrikimo centro direktorė psichologė Rachel Busman.

Beveik valandą šios trys moterys diskutavo apie būdus, kaip namie ugdyti vaikų gerumą, o auditorija joms pritariamai linkčiojo. Tada, priartėjus deserto metui, A. Wentworth paskelbė, jog atėjo

metas klausytojų klausimams. Renginio dalyviai uždavė penkis klausimus, keturi iš jų buvo skirti patyčių temai. „Ką daryti, jei kiti vaikai blogai elgiasi su mano vaiku?“ – klausė viena mama. „Kaip pasakyti savo vaikui, kad kiti žmonės ne visada būna geri?“ – teiravosi kita. Po to buvo dar vienas klausimas: „Jei iš mano sūnaus tyčiojamasi, ar turėčiau paskambinti to, kuris tyčiojasi, tėvams, ir jei taip, kaip su jais kalbėtis?“

Klausantis tolesnių kalbų mane aplankė mintis, kad nors šioje diskusijoje turėtų būti aptariama, kaip tėvams padėti užauginti geresnius vaikus, renginyje dalyvaujantys tėvai visą dėmesį nukreipia į tai, ką jie turėtų daryti tuomet, kai *kitų tėvų vaikai* negražiai elgiasi. Greta manęs sėdinti Vaikų psichikos instituto darbuotoja taip pat pastebėjo, kur nukrypo diskusija. Išklaušę ketvirtąjį klausimą susižvalgėme.

„Kodėl visi galvoja, kad jų vaikas pats nesityčioja iš kitų?“ – pašnibždėjo ji man į ausį.

Grįžusi namo ir pasidomėjusi šia tema atliktais tyrimais supratau, kad tai, ką mačiau renginyje, yra plačiai paplitęs reiškinys. Tėvai dažnai nerimauja, jog jų vaikai patirs patyčių. 2017 m. atlikta nacionalinė apklausa parodė, kad JAV gyvenantys tėvai įvertino patyčias kaip svarbiausią rūpestį dėl savo vaikų sveikatos, šitai jiems buvo svarbiau nei narkotikų vartojimas ar interneto saugumas. Tačiau jie visiškai nesusimąstė apie tai, kad ir jų vaikai gali tyčiotis. Apklausę vaikus ir jų tėvus Naujojo Hampšyro universiteto tyrėjai nustatė, kad 31 proc. penktokų prisipažino erzinę ir blogai elgęsi su kitais, tačiau tik 11 proc. tėvų manė, jog jų vaikai gali taip elgtis. Vaikų, kurie tyčiojosi, tėvai visiškai nenučiuokė apie šią problemą. Kai tyrėjai pasikalbėjo su to pogrupio, kuris prisipažino blogai elgęsis su bendraamžiais, tėvais, paaiškėjo, kad tik 2 proc. šių moksleivių tėvų žinojo apie tokį savo vaikų elgesį. Kitais žodžiais tariant, tyčiotis linkusių vaikų tėvai neturėjo nė menkiausio supratimo, kad jų vaikai bjauriai elgiasi.

Be abejo, suprantama, kad mums nepriimtina mintis, jog mūsų vaikas gali tyčiotis. #Tiknemanovaikas, tiesa? Tačiau JAV patyčių statistika skelbia, kad visi turėtume pagaliau praregėti. 2014 m. atlikta aštuoniasdešimties tyrimų metaanalizė parodė, kad vienas iš trijų nuo dvylikos iki aštuoniolikos metų jaunuolių buvo įsitraukęs į tradicines patyčias, kurias galima apibrėžti kaip sąmoningą, pasikartojantį negalinčio apsiginti asmens skriaudimą, o vienas iš šešių jaunuolių buvo įsitraukęs į internetines patyčias, vykdomas naudojantis skaitmeniniais įrenginiais.

Jei šie skaičiai jums atrodo dideli, turėkite galvoje, kad vaikai geba tyčiotis įvairiai ir esama visokių tyčiotis linkusių vaikų. „Tai, kaip mes įprastai su vaikais kalbamės apie patyčias, dažnai neatitinka tiesos, – rašė vaikų auklėjimo specialistė Rosalind Wiseman knygoje *Queen Bees and Wannabes* („Kietos merginos lyderės ir jų populiarumo siekėjos“). – Juk dauguma šios srities ekspertų kalba apie patyčias taip, tarsi vienas vaikas būtų šimtaprocentinis blogis, o kitas – šimtaprocentinis gėris.“ Tiesa ta, kad esama vaikų, kurie dažnai tyčiojasi; tokių, kurie tai daro tik retkarčiais, ir tokių, kurie vieną dieną tyčiojasi patys, o kitą dieną – tyčiojami iš jų. Be to, kai kurie vaikai patys niekada nepradeda patyčių, bet pritaria joms ir drauge su tais, kurie tyčiojasi, juokiasi iš nuskriaustųjų. Kitaip tariant, patyčios yra besitęsiantis procesas, tad vaiko dalyvavimas ir vaidmuo jose gali diena iš dienos keistis.

Be abejo, patyčios nėra naujas reiškinys. Apie jas kalbama ir prieš šimtmečius rašytose knygose, kaip antai „Džeinė Eir“. (Na, aš pati nepriklausau tam šimtmečiui, bet puikiai prisimenu, kad pradinėje mokykloje dėl storų akinių stiklų buvau pravardžiuojama keturake.) Šiuos pastaruosius du dešimtmečius patyčių tema sulaukia daug dėmesio. Taip yra iš dalies ir dėl 1999 m. balandžio 20 dienos įvykių, kai du paaugliai Kolorado valstijos Kolumbaino gimnazijos valgykloje ėmė šaudyti į aplinkinius. Nors šių vaikinių elgesys nebuvo išprovokuotas patyčių, šios skerdynės tapo akstinu

rimtai susirūpinti Amerikos paauglių emocių sveikata, tad visi staiga ėmė kalbėti apie tai, kad patyčios nėra retenybė ir kokią didžiulę žalą jos daro.

Nors patyčių klausimui pastaraisiais metais skiriama daug dėmesio, o mes manome, kad pats patyčių reiškinys yra gana aiškus ir suprantamas, kaip rodo tyrimai, nemaža dalis besityčiojančių vaikų nesupranta, jog taip daro kitam žala. Jie ne visada suvokia, kokį poveikį jų elgesys daro kitiems. Dažnai tokiems vaikams atrodo, kad visiems juokinga ir smagu. Vadinasi, kalbėdamiesi su vaikais apie patyčias tėvai gali padėti užpildyti šias suvokimo spragas, ir šitaip galimybė, kad jų vaikai to nesuprasdami nesąmoningai skriaus savo bendraamžius, sumažės.

## – KAS YRA IR KAS NĖRA PATYČIOS –

Nesmagu, jei jūsų vaiko nepakviečia į gimtadienio vakarėlį, bet tai nėra patyčios. Jei vieną kartą klasiokas jūsų dukrai pasakė kažką pikto, tai taip pat nėra patyčios. Ir jei jūsų vaikas iš kontrolinio gauna šešetą arba už maivymąsi klasėje yra iškviečiamas pokalbio pas mokyklos direktorių, tai nereiškia, kad mokytojas priekabiavija. R. Wiseman teigimu, patyčios – tai pasikartojantis, sąmoningas priekabiavimas arba užgauliojimas. Tai yra ne vieną kartą vykstantis žmogaus orumo ir jo prigimtinės vertės pažeidimas dėl kokio nors jam būdingo bruožo (pavyzdžiui, dėl to, kad jis pernelyg tylus arba priekabiavimui nepatinka jo tautybė, religija, lytinė tapatybė ar seksualinė orientacija). Svarbiausia, kad patyčios yra susijusios su galios dinamika – fizinės ir socialinės galios pozicijose esantis vaikas skriaudžia kitą, turintį mažiau fizinės ir socialinės galios.

Dažniausiai vaikai tyčiojasi todėl, kad nori padaryti įspūdį savo bendraamžiams, gauti daugiau galios ir dėmesio, įgyti aukštesnę socialinę statusą. (Tačiau, kaip netrukus kalbėsime, yra ir kitų su jomis susijusių priežasčių, nes gana dažnai tyčiotis linkę vaikai namie patiria sunkumų ir tai juos pirmiausia skatina siekti galios tarp bendraamžių.) Žurnalistė Emily Bazelon savo knygoje *Sticks and Stones* („Lazdos ir akmenys“) aprašė įvairius aukštesnę socialinę statusą padedančius pasiekti patyčių būdus.

„Patyčių tikslas gali būti noras, kad pasijuokytų tas, kuriam nori padaryti įspūdį, arba šitaip yra išventinama į uždara grupę, o gal taip norima atsiriboti nuo draugo, kuris, mūsų manymu, priskirtinas nevykėliams“, – rašo ji. Esama nemažai būdų, kaip naudojant niekšybę ir agresiją galima palypėti socialinėmis pakopomis. Ar kada esate stebėję vaikus per pertraukas?

Kartais patyčios nėra akivaizdžios ar fizinės. Jos, ypač tarp merginų, gali būti susijusios su išskirtinai socialine sritimi, pasyviai agresyviu niekinimu, pavyzdžiui, žmogaus atskyrimu ar paskalų apie jį platinimu. (Turbūt dauguma jūsų esate matę filmą *Mean Girls* („Bjaurios merginos“) ar bent apie jį girdėję – jame, remiantis R. Wiseman knyga, ir pasakojama apie tokio pobūdžio patyčias.) 2007 m. atliktame tyrime buvusi Duke'o universiteto psichologė ir neurologijos mokslininkė Kristina McDonald ir jos kolegos nufilmavo šešiasdešimt ketvirtokių mergaičių pokalbių su artimomis draugėmis. Vidutiniškai per penkiolika minučių mergaitės aptarė 36 paskalų epizodus apie dvidešimt penkis asmenis.

Socialinės patyčios prasideda palyginti anksti. Mano draugė Celija – turbūt iš pirmojo skyriaus prisimenate po žinios apie prosenelės mirtį nesutrikusią jos dukrą Elą – papasakojo apie patyčias, su kuriomis Ela susidūrė darželyje. Maža penkiametė mergaitė nuolat kontroliavo Elos ir kitų vaikų socialinį bendravimą. Ji kaip diktatorė nurodydavo, kas su kuo, ką ir kada gali žaisti ir

dažnai pati sudarydavo žaidimo grupes, išmesdama tam tikrus vaikus už borto. Ir tai vyko darželyje.

„Kai nuėjau į grupę pažiūrėti, kaip sekasi dukrai, ji išmetė Elą iš tuo metu kieme žaidusios grupės, o kai ši susirado berniuką, su kuriuo ėmė smagiai kapstyti po purvą, toji mergaitė atėjo, išitraukė į žaidimą ir vėl išstūmė Elą. Tai buvo sukrečiantis vaizdelis“, – pasakojo Celija.

Kodėl mergaitės taip dažnai bjauriai elgiasi vienos su kitomis? Tai ir vėl būtų galima paaiškinti galios ir socialinio statuso troškimu. Kaip savo knygoje aiškina R. Wiseman, mergaitės taip nori būti priimtoms ir užimti gerą poziciją draugų grupėje, kad pradeda bjauriai elgtis su drauge vien tam, jog išlaikytų esamą padėtį arba palypėtų aukščiau. Kaip rašo R. Wiseman, mergaitės taip pat dažnai mano, kad svarbu bet kokiomis priemonėmis išlaikyti esamą santykį; jos nelinkusios įsisąmoninti, kad priklausomai nuo to, kaip su jomis elgiamasi, reikėtų tuos ryšius išlaikyti arba nutraukti.

Be to, būna, kad vaikai žiauriai elgiasi vieni su kitais, nes nežino, kaip sveikais būdais tiesiogiai išreikšti pyktį, tad ima jį reikšti pasyviai, griebiasi keršto ar išdavystės. Būna, kad vaikai jaučiasi blogai, matydami socialines patyčias, tačiau bijo apie tai kalbėti. „Pavyzdžiui, kai grupė nusprendžia išmesti vieną merginą, didelė dalis tos grupės narių dažniausiai supranta, jog elgiasi netinkamai ir galbūt dėl to net jaučiasi nepatogiai, bet jos nežino, kaip tai pasakyti, ar stokoja tiek tvirtumo, kad sustabdytų tokį elgesį“, – rašo vaikų ir paauglių psichoterapeutė Katie Hurley knygoje *No More Mean Girls* („Daugiau nebus bjaurių mergaičių“).

Internetinės patyčios – dar vienas bauginantis šių dienų reiškinys, ypač didelį nerimą keliantis tėvams (tokiems kaip aš!), kuriems ne taip lengva sekti naujausias socialinės žiniasklaidos ir technologijų madas. Internetinių patyčių tyrimų centras pateikia tokį šio reiškinio apibrėžimą: tai sąmoningas ir dažnai pasikartojantis kenkimas kitam asmeniui, vykdomas pasitelkus

skaitmeninę žiniasklaidą. Tačiau nekalbėkime apie internetines patyčias kaip apie kažkokį naują mus puolantį žvėrį, geriau galvokime apie jas kaip apie įprastos prigimties patyčias, tik vykstančias kitoje aplinkoje. Atsižvelgiant į tai, kad skaitmeninių įrenginių turi beveik kiekvienas asmuo, internetinės patyčios, be abejo, kelia daug susirūpinimo, tačiau galime pasidžiaugti tuo, kad kol kas jos yra retesnės nei tradicinės patyčios. Anot Pew tyrimų centro (*Pew Research Centre*) apklausos, 2018 m. du trečdaliai JAV paauglių teigė, kad patyčios vis dar dažniau vyksta fiziniame, o ne virtualioje aplinkoje. Patyčias tiriantys mokslininkai pastebi, kad kai mokyklos efektyviai susitvarko su tradicinėmis patyčiomis ir skiepia vaikams emocinio reguliavimo įgūdžius, internetinių patyčių taip pat sumažėja. Ir dar: svarbu, kad internetines patyčias lengviau pagrįsti dokumentais ir įrodyti mokyklų administracijai ar kitiems valdžios atstovams, nes po jų paprastai lieka skaitmeninis pėdsakas.

Be abejo, esama ir tokių internetinių patyčių aspektų, kurie baugina labiau nei tradicinės patyčios. Tokios paprastai vyksta mokykloje, vadinasi, pasibaigus pamokoms ir uždarius mokyklos duris jos baigiasi. Kita vertus, internetinės patyčios gali vykti bet koku laiku ir bet kokiame vietoje tol, kol vaikas turi prieigą prie įrenginių (kompiuterio, mobiliojo telefono ir t. t.). Ir jei ištartas žodis tveria trumpai – jį išgirsti tik tuo metu, kai jis sakomas, – bjauraus turinio žinutės ir feisbuko komentarai lieka ilgam, tad kiekvieną kartą jas pamačius (o jei dar kas nors jomis pasidalija) vaikas dar kartą įskaudinamas. Internetinių patyčių auditorija yra gerokai didesnė nei tų, kurios vyksta akis į akį, tad ir jų poveikis kur kas stipresnis.

## – ILGALAIKIAI PATYČIŲ PADARINIAI –

Jei manote, kad patyčios yra nekaltas perėjimo į kitą etapą (išventinimo) ritualas, tai, į ką vaikams nereikėtų kreipti daug dėmesio, nes esą berniukai visad lieka berniukais ar kažkas panašaus, prašau jūsų susimąstyti. Patiriantis patyčias vaikas gyvena įsibaiminęs, toks asmuo vėliau gali turėti didesnę polinkį į depresiją, nerimo sutrikimus ir pavojingą savęs žalojimą. 2011 m. atlikdami tyrimą mokslininkai apklausė LGBT priklausančius jaunos žmones. Paaiškėjo, kad tie, iš kurių dažnai tyčiodavosi vidurinėje mokykloje arba gimnazijoje, penkis kartus labiau nei kiti LGBT priklausantys jauni žmonės buvo linkę į savižudybę ir bent kartą bandė nusižudyti.

Ne taip seniai mano draugė Lorė papasakojo apie patyčias, kurias jai teko patirti pradinėje ir vidurinėje mokykloje. Ją pravadžiavo, apspjaudydavo, apkumščiuodavo.

„Dažniausiai patyčios vykdavo mokyklos autobuse, o tyčiojosi mokyklos populiariajį, tad jie patraukdavo į savo pusę ir kitus mokinius, o tada visi drauge, viena banda, puldavo. Atrodė, kad pasityčiojimas iš manęs buvo lengviausias kelias patekti į „kietųjų“ grupę“, – pasakojo ji.

Kai apie patyčias Lorė papasakojo suaugusiems, mokytojams ir tėvams, jie šią jos bėdą, galima sakyti, ignoravo ir sakė, kad ji iš mums išpučia dramblių. „Kai dabar pagalvoju, jų elgesį galėčiau pavadinti psichologiniu smurtu, nors tuo metu apie jį mažai buvo kalbama. Maniau, kad esu labiausiai apgailėtina, bjauriausia būtybė pasaulyje, todėl, matyt, nusipelniau tokio elgesio“, – pasakojo ji.

Ir nors Lorei pavyko įveikti šį etapą – jai dabar keturiasdešimt ketveri ir ji sėkmingai dirba komunikacijos srityje, – mano draugė yra įsitikinusi, kad patyčios padarė jai didžiulės žalos. „Ne taip seniai supratau, kad patirtos patyčios ir tai, jog papasakojusi apie jas iš suaugusiųjų negavau paramos, vis dar veikia mano, suaugusios

tyčiotis, nes suvokia, kad toks jo elgesys gali sulaukti neigiamų reakcijų ir kad jam nepavyks savo aukos socialiai izoliuoti.

Tad mums, tėvams, reikėtų pasikalbėti su vaikais, kaip dera elgtis pamačius patyčias. Jei vaikas nedrįsta iš karto sureaguoti į situaciją, paaiškinkite jam, kad patyčių aukai gali pagelbėti parodydamas jai dėmesio kitu metu ir kitais būdais. Tokie pokalbiai tikrai padės jūsų vaikui. 2018 m. tyrimą atliekantys mokslininkai stebėjo tėvus, patariančius savo ketvirtokams ir penktokams vaikams, ką daryti, jei pamato vykstančias patyčias. Vėliau mokslininkai šiuos vaikus stebėjo mokykloje ir žiūrėjo, kaip jie reaguos į tikrai vykstančias patyčias. Vaikai, kuriems tėvai patarė prieiti prie patyčių aukos ir parodyti jai draugiškumą, buvo labiau nei kiti vaikai linkę taip elgtis.

### **Prieš patyčias: #2 strategija**

Kalbėkite su savo vaikais apie pyktį

Mūsų visuomenė nuolat skatina merginas užgniaužti pyktį ir kitas vadinamąsias vyriškas emocijas. „Berniukai visad lieka berniukai“, – girdime sakant tada, kai berniukai dėl ko nors supyksta, na, o jei mergaitės pakelia skandalą, jos pavadinamos dramatiškomis, agresyviomis ar net isterikėmis. Mergaitės mokomos gražiai pasirodyti, bet šiukštu nekelti balso. Jos raginamos stiprius jausmus pasilaikyti sau ir kažkaip, jų neišreiškus, atsikratyti agresyvių jausmų, o tai tampa viena iš priežasčių, kodėl tarp mergaičių kylantys konfliktai yra tokie nesveiki, tiesiogiai neišreikšti, kupini pasyvios agresijos.

Norėdami pasipriešinti tokiems visuomenės lūkesčiams mes, tėvai, turime kalbėtis su savo vaikais apie visokius jausmus, įskaitant ir pyktį – įvardyti juos, aptarti, leisti jiems būti, kaip jau minėjau pirmame skyriuje. Galbūt tai skamba kvailokai: nejau vaikai

patys, net jei mes jiems apie jausmus nuolat nekalbėsime, nieko nesužinos apie juos? Kaip teigia Katie Hurley savo knygoje *No More Mean Girls* („Daugiau nebus blogų mergaičių“), „daugumai vidurinėje mokykloje besimokančių mokyklinio amžiaus mergaičių sunku įvardyti daugiau nei du ar tris jausmus“. Turime apie juos kalbėtis ir su berniukais, ir su mergaitėmis, ir tą daryti nuolat.

Be to, vaikams turi būti leista išreikšti jausmus, kad ir kokie jie būtų stiprūs, ir dėl to jie neturėtų būti gėdinami. Jei sakome „nusiiraminink, susiimk“, elgiamės priešingai. Tokie mūsų žodžiai parodo, kad jausmus išreikšti yra nepriimtina ir būtų geriau juos užgniaužti. Tačiau tai nereiškia, kad neturėtumėte aptarti taisyklių, kaip ir kur mūsų vaikai gali reikšti savo jausmus ir kokie raiškos būdai jiems priimtini. Kai mano dukra supyksta, ji paprastai krin-ta ant virtuvės grindų ir rėkia visu balsu penkiolika minučių. Kai matau kylančią pykčio bangą, priimu tai ir įvardiju jos jausmus: *Oho, atrodo, ne juokais susierzina!* O tada, jei banga tebekyla, pasakau, kad nuo jos riksmų man skauda ausys, tad jei nori ir toliau rėkti, teks jai eiti į savo kambarį arba į lauką.

Kai vaikai supyksta ant savo draugų ir nebežino, kaip su tuo pykčiu susitvarkyti, kartais jie renkasi į patyčias panašų elgesį. Jie ima skleisti paskalas apie draugus ir imasi kitų pasyviai agresyvių priemonių tam, kad juos iškaudintų, pavyzdžiui, skelbia kokius nors draugą menkinančius dalykus socialiniuose tinkluose. R. Wiseman siūlo padėti vaikams tinkamai suvaldyti pyktį ir išmokyti juos tam tikro metodo, kurį ji pavadino SIPR. Jei vaikai ant ko nors supyksta ir jiems reikia tam tikro būdo, kuris leistų tiesiogiai išreikšti jausmus, jie gali šiuo metodu pasinaudoti. SIPR sudaro keturi dėmenys, kuriuos aš ir aptarsiu raidė po raidės.

*S – sustok ir pagalvok.* Giliai kvėpuok, klausykis ir pagalvok, kokiu metu ir kokioje vietoje norėtum pasikalbėti su žmogumi, ant

kurio supykai. Nori pasikalbėti dabar ar kiek vėliau? Galbūt šiek tiek pasikalbėk dabar, o vėliau pratęsite pokalbį?

*I – išsiaiškink.* Kas tave supykė? Kokio elgesio tikėtumeisi?

*P – pripažink.* Pripažink, kad ir tu prisidėjai prie konflikto, tačiau pabrėžk, kad kitas turi elgtis su tavimi neįžeisdamas tavo orumo, o ir tu su kitu elgsiesi taip pat.

*R – rinkis.* Ką toliau darysi? Ieškosi būdų, kaip sustiprinti draugystę, kuri laiką pabūsi atskirai nuo draugo ar visai nutrauksi ryšį?

### **Prieš patyčias: #3 strategija**

Apgalvokite, ką darysite, jei *jūsų* vaikas tyčiosis iš kitų

Mokyklos direktoriaus skambutis niekad nebūna maloni patirtis. Prieš metus sulaukiau tokio skambučio, o atsiliepęs sužinojau, kad mano aštuonmetis sūnus mokyklos autobuse pravardžiuavo kitą berniuką. Nors direktorius nuramino ir pasakė, kad mano sūnus nebuvo patyčių iniciatorius, jis, šiaip ar taip, prie jų prisidėjo. Jaučiausi siaubingai.

Kai sūnus grįžo iš mokyklos, pirmiausia paprašiau jo papasakoti, kas atsitiko. Pasak Amandos Nickerson, Bafalo universiteto dr. Jeano M. Alberti vardu pavadinto Piktnaudžiavimo patyčių ir smurto mokykloje prevencijos centro direktorės, pirmiausia turime pradėti nuo to, nes svarbu išgirsti savo vaiko poziciją. Tai nereiškia, kad jo arba jos pasakojimą reikėtų priimti už gryną pinigą – net jei ir labai norėtumėte, nedarykite to. Tėvams labai norisi tikėti, kad jų vaikučiai negali blogai elgtis, tad dažnai linkstame patikėti jų pareiškimu „aš nekaltas!“

Atsakydamas į mano klausimą, sūnus pirmiausia prisipažino, kad taip, jis matė patyčias, tačiau į jas neįsitraukė (taip, taip, kitais žodžiais tariant, „aš nekaltas!“). Toliau ramiai jo klausinėjant, vis dėlto jis buvo priverstas pripažinti, kad keletą kartų pravardžiuavo tą berniuką.

Nesvarbu, kad ir kas būtų kaltas (o gal išsiaiškinsite, kad iš tiesų *jūsų* vaikas nieko blogo nepadarė), tokie pokalbiai yra labai svarbūs, nes jie suteikia progą padiskutuoti apie patyčias, apie tai, kodėl jos nepriimtinos, ir aptarti *jūsų*, kaip tėvų, lūkesčius. Tą dieną savo sūnui pasakiau, kad tikiuosi, jog jis *visada* su kitais elgsis pagarbiai, neįžeisdamas jų orumo. Toliau paaiškinau, kad nors jis ir *nenorėjo* nieko blogo, metas suprasti, jog prasivardžiavimas ir erzinimas gali labai įskaudinti, todėl taip elgtis nedera. Pravartu vaikams priminti tuos atvejus, kai panašiai buvo pasielgta su jais pačiais. *Prisimeni, koks buvai nusiminęs, kai tas berniukas stovykloje pravardžiuavo tave?*

Jei *jūsų* vaikas tikrai prisidėjo prie patyčių, reikėtų pagalvoti apie tinkamą bausmę. A. Nickerson siūlo pasekmes susieti su situacija: jei *jūsų* vaikas užsiėmė internetinėmis patyčiomis, galbūt jam reikėtų kurį laiką riboti prieigą prie interneto. Jei patyčios vyko žaidžiant futbolą, tegu *jūsų* vaikas dvejus rungtynes praleidžia ant atsarginių suolelio. Be to, pagalvokite, kaip *jūsų* vaikas galėtų atlyginti už tokį savo elgesį. A. Nickerson papasakojo, kad kai jos vaikai padaro ką nors bloga, ji liepia jiems parašyti atsiprašymo laiškelį, kuriame jie prisiima atsakomybę dėl savo elgesio ir pasako, kaip ketina atlyginti už skriaudą. Aš paprašiau, kad sūnus atsiprašytų autobuso vairuotojo ir berniuko, iš kurio tyčiojosi, tačiau kitąsyk paraginsiu jį parašyti atiprašymo laišką. Pasikalbėkite su vaikais apie tai, koks turėtų būti nuoširdus, tikras atsiprašymas, kad be tikro suvokimo, jog nuskriaudei kitą, jis neįmanomas, tad nederėtų kaltinti aukos ar bandyti pasiteisinti.

### **Prieš patyčias: #4 strategija**

Jei iš *jūsų* vaiko tyčiojama, imkitės veiksmų

Jei *jūsų* vaikas sako, kad iš jo ar jos tyčiojama, iš pradžių gerai išsiaiškinkite situaciją. Kuo daugiau sužinosite apie tai, kas vyksta,

tuo geriau. (Jei patyčios užfiksuotos kokioje nors laikmenoje arba yra kitokių įrodymų, viską surinkite ir išsaugokite.)

„Užuot sakę, man viskas aišku, tad einu į mokyklą, pabandykite detaliau išsiaiškinti situaciją“, – pataria psichologė Rachel Busman per mano jau minėtus Vaikų psichikos instituto organizuotus dalykinius pietus. Nutinka ir taip, kad išsiaiškinę tėvai supranta, jog padėtis nėra tokia jau bloga, kaip atrodo, o jų vaikas, pavyzdžiui, tiesiog pykstasi su senu draugu. Pabandykite susilaikyti nepamokslavę savo vaikui, nepertraukinėkite jo pasakojimo patarimais. Jūsų tikslas – surinkti kuo daugiau informacijos ir nesuteikti vaikui dingsties užsisiklęsti nuo jūsų.

Išklausius vaiko pasakojimą, pirmasis impulsas – paskambinti skriaudiko tėvams ir juos aprėkti. Pasistenkite nuo to susilaikyti. Geriau giliai pakvėpuokite ir pasvarstykite, ar tikrai toks skambutis duos naudos. Jei nepažįstate skriaudiko tėvų, gali būti, kad jie imsisi ginti savo vaiką, o gal net apkaltins jus ir jūsų vaiką melu, o tai dar labiau sugadins nuotaiką. Jei pažįstate skriaudiko tėvus, tikėtės, kad jie protingai sureaguos į šią situaciją, ir manote, jog tai padės, galite su jais pasikalbėti, tačiau neskubėkite ir pirmiausia nusiraminkite.

Kartais vaikai, iš kurių tyčiojamasi, jaučia dėl to baimę arba gėdą, tad nepasipasakoja, kas su jais vyksta. Tyrimai rodo, kad net 40 proc. patyčias patyrusių vaikų nepapasakojo apie tai suaugusiems, o 25 proc. – apskritai niekam, net kitiems vaikams apie tai neprasitarė. Tokiais atvejais svarbu pastebėti tai pranašaujančius ženklus, pavyzdžiui, dingęs susidomėjimas mokykla ar steigiai pablogėję pažymiai, neramus miegas ar košmarai, prieš mokyklą pasipilantys nusiskundimai bloga savijauta, nors vaikas atrodo visiškai sveikas. Jei pastebite tokių ženklų, skirkite laiko ir šil-tai, nestokodami atjautos akis į akį pasikalbėkite su savo vaiku. Pasistenkite rasti tokį laiką, kai, jūsų manymu, vaikas bus atviresnis. Pasakykite, kad suprantate, jog jis galbūt bijo, tačiau jums svarbu žinoti, kas vyksta, tada drauge galėtumėte ieškoti sprendimų.

Kai kalbatės su vaiku, ką reikėtų daryti – ir ko nedaryti – reaguojant į patyčias, mano patarimas būtų toks: nepatarkite savo vaikui duoti atgal. Suprantu: mintis, kad auka atkeršija keršto nusipelnusiam skriaudikui, teikia didžiulį pasitenkinimą, tačiau gyvenime retai pasitaiko tokių istorijų kaip filme „Karatė vaikiš“. Duodančios atgal aukos dažniausiai pralaimi – skriaudikai savo taikiniu neretai renkasi mažesnius ir fiziškai silpnesnius, o tyrimai rodo, kad didelė dalis duoti atgal bandžusių aukų vėliau patiria dar aršesnes patyčias.

Jeigu jūsų vaikas patiria internetines patyčias, kaip įrodymą padarykite ekrano kopiją (taip pat išmokykite tą padaryti savo vaiką). Tada patarkite vaikui užblokuoti skriaudiką ir pranešti apie jį toje socialinės žiniasklaidos platformoje, kuria jis naudojasi. Paskatinkite savo vaiką papasakoti jums arba kitam patikimam suaugusiam žmogui apie net menkiausias internetinių patyčių atvejus. Organizacija *STOMP Out Bullying* („IŠSTUMTI patyčias“, [stompoutbullying.org](http://stompoutbullying.org)) siūlo nemokamą ir patikimą pagalbos liniją *HelpChat Line*, skirtą jauniems žmonėms nuo trylikos iki dvidešimt ketverių metų. *The Cyberbullying Research Center* (Internetinių patyčių tyrimo centras, [cyberbullying.org](http://cyberbullying.org)) gali pasiūlyti daug informacijos apie internetines patyčias ir būdų, kaip reikėtų su jomis tvarkytis.

Jeigu jūsų vaikas lanko pradinę mokyklą ir patiria rimtų fizinių ar internetinių patyčių, būtų pravartu pasikalbėti su jo mokytoja arba mokyklos psichologe. (Vaikai kartais prašo tėvų nesikišti, tačiau, J. Urbanski teigimu, svarbu, kad vis dėlto įsikištumėte. Paaiškinkite savo vaikui, jog paprašius mokykla neatskleis asmens, pranešusio apie patyčias, tapatybės, be to, jei mokykla apie tai nežinos, padėtis gali dar paastrėti.) Jei jūsų vaikas lanko vidurinę mokyklą arba gimnaziją, pravartu būtų pasikalbėti su patikimu mokytoju ar mokyklos psichologu. Jei negaunate tinkamo atsako, įtraukite ir mokyklos administracijos atstovus, pavyzdžiui, mokyklos vadovą.



Kalbėdamiesi su mokyklos darbuotojais, išsamiai papasakokite jiems, kas vyksta, ir paklauskite jų, kokių žingsnių bus imamasi patyčių problemai išspręsti. Drauge galite aptarti ir raštu pateikti saugumo planą. Jame turėtų būti surašyti veiksmai, kurių imsis mokyklos darbuotojai, kad išspręstų šią problemą, pavyzdžiui: stebės tam tikras mokyklos vietas, kuriose paprastai vyksta patyčios. Be to, turėtų būti surašyti veiksmai, kurių imsis jūsų vaikas, jei patyčios tęsis toliau. Jei matote, kad vaikui tikrai sunku, pravartu būtų paieškoti jam psichologo.

### **Prieš patyčias: #5 strategija**

Paraginkite savo vaiko mokyklą veiksmingai kovoti su patyčiomis

Jei esate susirūpinę dėl patyčių vaiko mokykloje, ką galėtumėte padaryti, kad prisidėtumėte prie pokyčių? Pirmiausia praneškite mokyklos administracijai, kad yra tokia bėda, ir pasiūlykite mokykloje atlikti apklausą, kuri padėtų pamatyti problemos mastą.

Jeigu jūsų vaiko mokykla kovai su patyčiomis imasi tokių priemonių, kurios jums atrodo neveiksmingos, pasikalbėkite su mokytojais ir administracijos atstovais. Mokykla tikrai neturėtų imtis, pavyzdžiui, tarpininkavimo, kai konfliktą bandoma išspręsti drauge susodinus skriaudiką ir jų auką. Tarpininkavimas būna veiksmingas tik tuomet, kai su problema susiduria vienodo statuso žmonės, tačiau jis neveiksmingas vaikams, kurių santykiai yra įtempti dėl nevienodų galios pozicijų. Mokslininkai taip pat pataria mokykloms susilaikyti nuo tokių nepakantumą patyčioms skatinančių bausmių, kaip „trys išpėjimai ir išlėksi iš mokyklos“, o veikiau ugdyti patyčių žalos atlyginimo požiūrį siekiant, kad skriaudėjai stengtųsi atlyginti aukoms už padarytą blogį.

Deja, jei patyčios tampa sisteminė problema, mokykla turi dėti didžiules pastangas šiai bėdai spręsti. Mokykloms siūlomos kelios kovos su patyčiomis programos, tad įstaigos gali imtis jas vykdyti,

tačiau tyrimai parodė, kad dauguma programų tėra iš dalies veiksmingos, ypač jei kalbame apie vidurines mokyklas ir gimnazijas. Taip yra dažniausia dėl to, kad paprastai mokyklos šias programas įgyvendina labai atsainiai. Mokyklos imasi jų kaip būdo greitai užlopyti problemas, o juk tokios programos galėtų tapti priemone sisteminiams mokyklos kultūros pokyčiams įgyvendinti. (Dažnai būtent mokytojams labiausiai reikėtų keisti supratimą: jie turėtų išmokti iš karto tinkamai sureaguoti į patyčias, antraip mokiniai ima manyti, kad mokytojams tai nerūpi.) Tai galima suprasti – mokytojai ir taip turi daug darbo, tad kovos su patyčiomis programos vyksta padrikai, neapgalvotai ir pernelyg nesistengiant. O ką jau kalbėti apie vos kartą per metus vykstantį kovai su patyčiomis skirtą susirinkimą – toks susibėgimas neduoda jokios naudos.

Tyrimai rodo, kad platesnės, į socialinę ir emocinę ugdymą nukreiptos programos (SEP), supažindinančios vaikus su bendravimo, empatijos ir socialinių problemų sprendimais (jas mokytojams lengviau vesti nei kovos su patyčiomis programos), padeda įveikti tam tikros rūšies patyčias. Dvejus metus trukusiame klininiame tyrime, į kurį buvo įtrauktos 36 mokyklos, mokslininkai tyrė, kaip viena iš SEP programų – *Antrasis žingsnis* – padeda kovoti su patyčiomis. Tyrimas parodė, kad Ilinojaus mokyklų (jose buvo vykdoma ši programa), palyginti su tokių pačių mokymo įstaigų, kuriose ji nebuvo įgyvendinama, moksleiviai 56 proc. rečiau teigė patyrę homofobinį prasivardžiavimą ir 39 proc. rečiau – seksualinį priekabiavimą. 2011 m. atlikta metaanalizė parodė, kad vaikai, kurie dalyvavo SEP programose, atlikdami standartizuotus testus surinko 11 proc. aukštesnius balus, o tai parodo, jog moksleiviai, kurie jaučiasi saugesni ir sulaukia palaikymo mokykloje, mokosi geriau. Mokykloms siūloma keletas išbandytų ir gerų rezultatų davusių SEP programų. Ne pelno organizacijos statusą turinti Akademinio, socialinio ir emocinio mokymosi bendrija pateikia šių programų sąrašą savo interneto svetainėje CASEL.

org, tad galite pasiūlyti savo vaiko mokyklos administracijos atstovams pasidomėti šia svetaine. Jei jūsų vaiko mokykloje susiduriama su internetinėmis patyčiomis, mokyklos administracijai galite pasiūlyti įtraukti į mokyklos programas skaitmeninio pilietiškumo mokymus.

Patyčios retai liaujasi savaime. Tik nutarus rimtai imtis spręsti šią problemą ir pasitelkus išbandytas ir pasiteisinusias programas, keičiasi mokyklos kultūra. O mokykloje, kurioje vaikai pagarbūs ir jautriai elgiasi vieni su kitais, pasiekiami geresnių rezultatų, užmezgami tvirtesni ryšiai, tad moksleiviai yra laimingesni ir sveikesni.

#### PAGRINDINĖS MINTYS

1. Kalbėkitės su vaikais apie tai, kas yra patyčios, kodėl jos nepriimtinos ir kaip jie turėtų elgtis pamatę, kad iš ko nors tyčiojamasi.
2. Išmokykite vaikus veiksmingai suvaldyti ir išreikšti savo pyktį.
3. Jeigu jūsų vaikas tyčiojasi, paaiškinkite, kodėl tai yra negerai, ir leiskite jam patirti tokio elgesio pasekmes.
4. Jeigu tyčiojamasi iš jūsų vaiko, išsiaiškinkite padėtį, surinkite informaciją ir, jei reikia, drauge su mokyklos atstovais sudarykite jam saugumo planą.
5. Pakalbėkite su vaiko mokyklos administratoriais apie veiksmingas patyčių prevencijos programas ir mokyklos kovos su patyčiomis politiką.

## 4 SKYRIUS

# Po velnių, aš juk sakau tiesą!

Kaip išauklėti nemeluojančius ir nesikeikiančius – bent jau tada, kai tai svarbu, – vaikus

**J**au miglotai beprisimenu tą akimirką, kai sūnus ėmė ropoti, jo pirmuosius žingsnius ir jo pirmą ištartą „mama“. Tačiau atmintyje labai ryški ta akimirka, kai jis pirmą kartą nusikeikė.

Tai įvyko netrukus po jo trečiojo gimtadienio. Sūnus žaidė su žaisliukais kambaryje ir, spėju, susierzino, kad jau tūkstantąjį kartą jo zoologijos sodo gyvūnėliai netelpa į zoologijos sodo sunkvežimį. Staiga išgirdau: „*Fuck*, atsiknisk!“

Sustingau.

Iškart pagalvojau: *Ar tikrai jis pasakė tai, ką išgirdau, o gal man pasigirdo? Po to: Turbūt būtų nekas, jei nusijuokčiau? Tai, ką išgirdau, juk taip juokinga.* Galiausiai ėmiau galvoti: *Šūdas, kaip man reaguoti?* Įtariau, kad jis iš tiesų nesuprato, ką sako. Tiesiog tuos kelis (tikrai tik kelis) kartus, kai sūnus girdėjo mane garsiai keikiantis, jis suprato, kad tai stipriomis emocijomis įkrauta frazė, tad susierzinęs panoro ją išbandyti. Manau, jis nesuprato, jog tai *keiksmažodis*, ir ką visa ši frazė iš tiesų reiškia. (Nežinau, kur jis išgirdo „atsiknisk“, bet argi šis žodis puikiai neperteikia to jausmo, kurį patiri, kai kas nors tave suerzina? Iš tiesų: *Fuck*, atsiknisk!)