



# Patyčios

*Patyčios – elgesys, kai asmenys žemina, skaudina vieni kitus. Skirtingai nei kitos smurto formos, patyčios dažniausiai yra sąmoningos, besityčiojantis žmogus supranta, kad savo veiksmais skaudina kitą.*

Tai tyčinis, pasikartojantis, agresyvus žmogaus elgesys, nukreiptas į silpnesnį, siekiant sukelti jam skausmą – fizinį arba emocinį. Agresyvus veiksmas, kuris įvyko vieną kartą, dar nėra patyčios. Patyčiomis vadiname tą elgesį, kuris vyksta sistemingai tam tikrą laiką.

Patyčios nėra humoro forma. Kai juokaujama, linksma būna abiem žmonėms, o tyčiojantis linksma tik vienam – kitas tuo metu jaučiasi labai įskaudintas.

Patyčių situacijoje yra psichologinė ar fizinė jėgos persvara. Vadinasi, puolamas žmogus jaučiasi silpnesnis už skriaudėjus ir negali nuo jų apsiginti. Pavyzdžiui, vaikas skriaudžiamas fiziškai stipresnio žmogaus arba vienas žmogus yra puolamas kelių žmonių ir kt. Taigi patiriančiajam patyčias sunku pačiam išspręsti šią problemą, todėl būtina, kad į tai įsitrauktų ir jam pagelbėtų kiti žmonės.

Šeimos auklėjimo būdas ir požiūris į fizines bausmes taip pat gali būti patyčių priežastis. Šeimoje vyraujant agresyviai bendravimo stiliui šeimos nariai patyčias laiko kasdienybės dalimi. Vaikas, augantis tokioje šeimoje, neišmoksta bendrauti tinkamai, neretai perkelia smurtinį bendravimą į tolesnius savo santykius.

## Kaip atpažinti, kad esate linkę į patyčias?

Neretai visuomenėje ir tarpasmeninio bendravimo erdvėje pasigirsta įvairių pasiūlyimų, kitų pasiekimų nuvertinimo, kandžių pastebėjimų ir sarkastiškų pamokymų. Vis dar yra itin gaju matyti „krislą kito akyje“ ir nematyti „rašto savojoje“. Tyčiojantis iš kito elgsenos, nukreipiamas dėmesys nuo savosios. Patyčios yra viena iš nepriimtinių bendravimo strategijų ir auginant vaikus, jos trukdo kurti artimą pasitikėjimo santykį. Kviečiame sąmoningai analizuoti savo elgsenos būdus ir atsakingai įvertinti savo įpročius bei jų pasekmes. Verta susimąstyti bei kreiptis pagalbos, jeigu bendraujant (šeimoje ar visuomenėje) Jums atrodo normalu:

- kabinėtis;
- prasivardžiuoti;
- erzinti aplinkinius;
- pasijuokti iš kito (ne)gebėjimų, sunkumų;
- imtis grasinimų, gąsdinti;
- atiminėti iš artimųjų (ar kitų asmenų) pinigus ar kitus daiktus, juos gadinti;
- apkalbinėti;
- ignoruoti aplinkinius;
- siuntinėti piktas, erzinančias žinutes ar laiškus.

Niekas neturi teisės tyčiotis ir žeminti kito žmogaus.