



## PATYČIOS

### Pagalba ir palaikymas



**PATYČIOS GALI IR TURI  
LIAUTIS!**

2019 m.

Nėra nieko skaudžiau, kaip patirti patyčias: atstūmimą, apkalbas, nedraugavimą, ignoravimą, pašaipas klasėje, mokykloje, perskaityti internetinėje erdvėje šlykščiausius keiksmazodžius apie save. Ir tiesioginį fizinį smurtą: stumdymą, mušimą.



**TODĖL NETYLĖK,  
KREIPKIS PAGALBOS!**

Reikia apie tai kalbėti! Nebijok patyčių organizatorių keršto, nes kitaip patyčios niekad nesiliaus.



Bet kada mokykloje ne tik galite, bet ir reikia apie patiriamas patyčias pranešti mokytojams, auklėtojams, treneriams, psichologams, socialiniam pedagogui, administracijai (suaugusiam, kuriuo pasitikite).

*Tie, kurie tyčiojasi,  
organizuoja patyčias,  
labiausiai bijo viešumo.*

**5 žingsneliai,** kaip galėtum reaguoti į patiriamas patyčias:

1. *Pasitrauk į šalį*
2. *Sakyk: „Prašau liautis, tu mane skaudini“*
3. *Sakyk: „Liaukis, man nepatinka“*
4. *Sakyk: „Liaukis, arba aš pasakysiu mokytojui“*
5. *Eik pas mokytoją (ar kitą suaugusįjį) ir pasakyk, kas atsitiko*



**KARTU GALIME  
SUSTABDYTI PATYČIAS !**

Jei susidūrei su sunkumais, nesutari su draugais, tėvais ar mokytojais, patiri patyčias, prievartą, jautiesi vienišas ar nori su kuo nors pasitarti - papasakok suaugusiajam! Arba



- skambink 116 111;
- susisieki internetu;
- diskutuok su bendraamžiais.

***Atmink, visada yra žmonių, kurie moka ir gali tau padėti.***



**[www.bepatyciu.lt](http://www.bepatyciu.lt)**

**[www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt)**

**[www.uzsaugialietuva.lt](http://www.uzsaugialietuva.lt)**

**[www.draugiskasinternetas.lt](http://www.draugiskasinternetas.lt)**

**Paramos vaikams centras**

**[www.pvc.lt](http://www.pvc.lt)**