

**NEPYK**

Įprasta pykti, kai kas nors iš  
tavęs tyčiojasi, tačiau geriau  
giliai įkvėpk, nusiramink ir  
ramiai spęsk situaciją

**SUPRASK**

Net jei kas nors atrodo ar elgiasi kitaip nei tu, pabandyk suprasti, kodėl. Dažnai gali nutikti taip, kad tas, kas atrodo ar elgiasi kitaip, gali tapti labai geru tavo draugu

**BŪK**

**PASLAUGUS**

Patyrus patyčias, geriausia,  
ką gali padaryti yra pa-  
prašyti suaugusiojo ar  
draugų pagalbos. Jei kitas  
vaikas patiria patyčias,  
padėk jam, net jei prireiktų  
gintis nuo skriaudiko

**PASIKALBĒK  
SU DRAUGAIS**

Kai tau pasidaro liūdna dėl to, kad kas nors iš tavęs tyčiojasi, papasakok apie tai savo draugams, kartu aptarkite situaciją ir paprašyk jų palaikymo



**BŪK  
MALONUS**

Tai ypatingų žmonių bruožas.  
Bet kas gali būti skriaudikas,  
bet tik ypatingi žmonės gali  
būti malonūs visiems. Būti  
maloniam kitiems nėra su-  
dėtinga. Pakanka vengti būti  
grubiam, įžeidžiančiam ar  
agresyviu

**BŪK RAMUS**

Skriaudikas jausis patenkin-  
tas, jei tu supykysi, išsigąsi ar  
liūdėsi. Tačiau tu nugalėsi,  
jei išliksi ramus, nesiginsi ir  
nesiaiškinsi

**PAPRAŠYK  
PAGALBOS**

Jei kas nors tyčiojasi iš tavęs arba žinai, kad kitas vaikas patiria patyčias, pasakyk mokytojui ar klasės vadovui, savo tėvams ar artimiesiems, draugui ar net gali kreiptis pagalbos į „Vaikų liniją“

**VERK**

Nors verkti, kai kas nors iš  
tavęs tyčiojasi, yra normalu, vis  
tik pasistenk išlikti ramus. Be  
to, jei matai, kad kitas vaikas  
patiria patyčias, pabandyk  
priesti arčiau prie jo, apginti jį ir  
padėti jam nusiraminti



**ŽALINGA**

Bet kokia patyčių forma yra žalinga. Užuot sakęs negražius žodžius ar elgdamasis agresyviai nieko nepasieksi. Pabandyk rasti gražių žodžių ir kalbėti mandagiai, net jei kas nors kitas bando tave įžeidinėti

**AŠ ESU KITOKS**

Jei ļžeidinēji ar agresyviai el-  
giesi tik todēl, kad kitas vaikas  
yra kitoks, pagalvok, juk ir tu  
esi kitoks. Būti kitokiu nēra  
priežastis patyčioms

**VENK**

Jei patiri patyčias, pirmiausia, ką turėtum daryti, – stengtis vengti patyčių. Toks sprendimas laikinas, tad geriau paprašyk pagalbos iš mokytojo ar klasės vadovo, ar iš tėvų ar artimųjų, iš savo draugų ar net „Vaikų linijos“ specialistų.

**NEBIJOK**

Gali būtī bāisu, kai kas nors iš tavęs tyčiojasi. Tačiau kiekvieną kartą stenkis išlikti ramus, apgalvoti situaciją ir apie ją pasikalbėti su skriaudiku. Baimė tau nepadės. Kita vertus, jei nori sukelti baimę kitam vaikui, žinok, kad stipresnis būsi draugaudamas, o nesityčiodamas iš kito



**PASIŪLYK  
DRAUGAUTI**

Užuot tyčiojęsis iš kito  
vaiko, geriau pasiūlyk drau-  
gauti. Galite žaisti kartu,  
mokytis kartu, taip pat  
kartu gerai praleisti laiką

**BŪK DRAŞUS**

Labai dažnai skriaudikas  
nori, kad tu bijotum. Būd-  
amas drąsus ir neprarasda-  
mas savitvardos gali išvengti  
patyčių

**PAKLAUSK  
SUAUGUSIOJO**

Kaskart, kai kas nors iš tavęs  
tyčiojasi, paprašyk suaugu-  
siųjų pagalbos ir paramos:  
mokytojo ar klasės vadovo,  
tėvų ar artimųjų. Taip pat  
gali pagalbos kreiptis į „Vaikų  
liniją“ (tel. (8 5) 261 7295, el.  
p. [vilnius@vaikulinija.lt](mailto:vilnius@vaikulinija.lt))

**ŽAISK**

Bet kuriuo metu geriau  
žaisti su kitais vaikais, o ne  
tyčiotis iš kitų



**PAAIŠKINK**

Kiekvieną kartą, susidūres su  
patyčiomis, neverk ir nebėk.  
Paaiškink skriaudikai savo si-  
tuaciją

**JUOKAUK**

Smagiausia, kas gali nutikti vaikystėje, – tai pokštai ir linksmybės. Tačiau visada stenkis su draugais pajuokauti neįžeidžiant vienas kito, o ne juokauti apie ką nors kitą, o dar blogiau – sakyti anekdotus, įžeidžiančius kieno nors jausmus

**NEBŪK  
VIENUMOJE**

Jei patyrei patyčias, stenkis  
nebūti vienumoje. Paprašyk  
mokytojo ar tėvų pagalbos,  
aptark tai su draugais

**DŽIAUKIS**

Užuot tyčiojęs iš kito vaiko,  
gali žaisti kartu. Dalijimasis  
džiaugsmingomis akimirko-  
mis yra daug geresnis spren-  
dimas visiems



**NUSIŠYPSOK**

Jei kas nors iš tavęs  
tyčiojasi, padovanok jam  
šypsena. Tai geriau nei būti  
nusiminusiam ar reaguoti  
audringai

**RŪPINKIS**

Matydamas, kad kitas vaikas patiria patyčias, gink jį ir rūpinkis jo emocijomis bei jausmais. Jei vaikas patyrė smurtą, gali prireikti pagalbos, pasirūpinti sužeidimais ar kitais nedideliais sužalojimais

**BŪK STIPRUS**

Kai kas nors iš tavęs  
tyčiojasi, svarbu nerodyti  
baimės ir ramiai paaiškinti,  
jog tau tai nerūpi

**PALAIKYK**

Kai matai, kad kas nors liūdi  
ar patiria patyčias, nueik  
pas ją / jį ir pasiūlyk savo  
paramą. Palaikyti kitą visai  
nesudėtinga, o mainais gali  
turėti puikų draugą



**PRADŽIA**



Robotics vs  
Bullying