**Kaip elgtis, kai patiri patyčias?**

Atmink, kai Tu patiri patyčias – TAI NE TAVO KALTĖ! JEI IŠ TAVĘS TYČIOJASI - TU NETURI SU TUO KOVOTI VIENAS!

* **Papasakok.** Pats svarbiausias dalykas, kurį gali padaryti, kai iš Tavęs tyčiojamasi, - tai papasakoti apie tai kam nors. Pasakyk draugui, kas vyksta. Skriaudėjui bus sunkiau užsipulti Tave, kai turi draugą ir jis Tave palaiko. Taip pat  svarbu pakalbėti apie tai su kuo nors iš suaugusiųjų -  tėvais, mokytojais ar su kuo kitu, kuo Tu pasitiki ir kas Tau galėtų padėti. Nebijok pasakyti apie skriaudėjus, nes jie elgiasi neteisingai ir neturi teisės skriausti nei Tavęs, nei kitų vaikų. Jei papasakojai, bet tai nepadėjo, nenusimink! Tu gali pasakyti apie tai dar kam nors. Ir visada prisimink tai ne Tavo kaltė.
* **Nekreipk dėmesio į besityčiojančius vaikus.** Ryžtingai, tvirtai pasakyk "Ne", po to apsisuk ir nueik savo keliu. Nebijok, kad žmonės galvos, jog Tu esi bailys ir pabėgi. Tai netiesa. Tiesiog taip skriaudėjui daug sunkiau Tave erzinti.
* **Nepulk priešintis priekabiautojams**, ypač jei jauti, kad jėgos nelygios. Dažniausiai skriaudėjai yra stipresni už Tave arba yra keliese, todėl jaučiasi saugiai tyčiodamiesi iš Tavęs. Jei pasipriešinsi, gali būti, kad situacija dar tik pablogės: Tave gali sumušti arba gali būti apkaltintas tuo, kad pirmas pradėjai konfliktą arba muštynes.
* **Venk tų vietų, kuriose dažnai lankosi skriaudėjai**. Gali būti, kad turėsi eiti kitu keliu į mokyklą, vengti tam tikrų mokyklos ar žaidimo aikštelės vietų, eiti į rūbinę ar tualetą tik tuomet, kai ten bus kitų žmonių. Tai Tau gali padėti išvengti nemalonaus susidūrimo su priekabiautojais.
* **Nebūk vienas**. Dažniausiai skriaudėjai puola vaikus ir paauglius, kurie yra vieni. Labai svarbu, kad Tu jaustumeisi saugus. Stenkis kuo mažiau laiko būti vienas. Pavyzdžiui, namo eik su draugais arba, jei jautiesi nesaugus, paprašyk ko nors likti su Tavimi.