**KAS YRA PATYČIOS?**

**Patyčios** – tai, kai kas nors nuolat ir tyčia sako arba atlieka kitą asmenį, kuriam / kuriai sunku pačiam / pačiai apsiginti, skaudinančius veiksmus. Patyčios gali būti reiškiamos įvairiai: suduodant, užgauliojant žodžiais, skleidžiant melagingas apkalbas, atstumiant ir neleidžiant dalyvauti bendroje veikloje, siunčiant užgaulaus turinio žinutes mobiliuoju telefonu arba internetu.

 <https://www.vaikulinija.lt/> **nemokamas numeris 116 111**

*Užrašius savo mintis, jos dažnai pasidaro aiškesnės. Rašymas, kaip ir pokalbis, padeda išlieti susikaupusius jausmus. Tu gali rašyti apie įvairiausius Tau iškylančius sunkumus. Savanoriai pasistengs Tave suprasti, suteiks informacijos apie kitas pagalbos galimybes*.

Laiškas „Jaunimo linijai“ adresu <http://www.jaunimolinija.lt> Pagalba internetu yra anonimiška ir konfidenciali.

Jei patiri smurtą ar patyčias (https://www.lrp.lt/data/public/uploads/2016/04/patiri-smurta-ar-patycias.pdf)

[Atmintinė dėl reagavimo į patyčias ir smurtinį elgesį](http://www.sdachas.lm.lt/wp-content/uploads/2020/01/Atmintin%C4%97-d%C4%97l-reagavimo-%C4%AF-paty%C4%8Dias-ir-smurtin%C4%AF-elges%C4%AF.pdf) (<https://www.smm.lt/uploads/documents/svietimas/patycios/Atmintin%C4%97-patycios.pdf> )

Kaip elgtis, jei patiri patyčias (aktyvi nuoroda, atsiranda tekstas)

<https://www.vaikulinija.lt/ieskantiems-pagalbos/vaikams-ir-paaugliams/aktualios-temos/patycios/> - informacija vaikams ir tėvams apie patyčias

**Elektroninės patyčios:**

Leidinys apie elektronines patyčias

<https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/elektronines_patycios__perziurai_galutinis_FcYPqOY.pdf>

**Elektroninių patyčių atveju kviečiame kreiptis:**

<https://svarusinternetas.lt/> – interneto „karštoji linija“, kurioje galima pranešti apie internete aptiktą netinkamą ar kitą žmogų žeižiantį turinį;

<https://pranesk.draugiskasinternetas.lt/> – bet kada galima pranešti apie pastebėtą neteisėtą ar žalingą informaciją internete, kuri bus patikrinama ir perduodama atsakingoms institucijoms.

<https://www.epolicija.lt/>

<https://www.vaikulinija.lt/> – vieta, kur tėvai gali rasti naudingos informacijos apie vaikams kylančius sunkumus, o vaikai – kreiptis reikalingos emocinės paramos;

nemokamas numeris **116 111**

<http://www.pagalbavaikams.lt/>

**Informacijos apie saugų elgesį internete rasite čia:**

<https://www.draugiskasinternetas.lt/> – pati įvairiausia informacija vaikams, tėvams, mokyklų darbuotojams apie saugų elgesį internete, vykstančius renginius, mokymus, o taip pat – ir apie technines galimybes rūpintis vaikų saugumu internete;

<https://auguinternete.lt/> – informacija tėvams, mokytojams ir tiems, kurie „auga“ internete;

<https://www.bepatyciu.lt/tevams/apie-elektronines-patycias/> - informacija tėvams, vaikams apie elektronines patyčias.