

KAIP APSAUGOTI VAIKUS NUO SMURTO IR PRIEVARTOS

Smurto problema

Apie smurtą šiandien mes vis dažniau ir dažniau kalbame. Kasdien apie tai perskaitome spaudoje, sužinome iš televizijos. Smurtas egzistuoja ne tik gatvėse, jis demonstruojamas videofilmuose, žurnaluose ir net kompiuteriniuose žaidimuose.

Nors dauguma vaikų auga laimingose šeimose, yra rizikos grupė vaikų, kurie patiria smurtą savo namuose. Mūsų visų tikslas - sustabdyti grėsmę ir sukurti saugią aplinką.

Vaikai, augdami visuomenėje, kur egzistuoja smurtas ir prievarta, gali prarasti pasitikėjimą tiek suaugusiais, tiek savimi, išmokti tokių bendravimo būdų, kurie pagrįsti agresija bei prievarta. Jie tampa nesaugūs.

Nuo to, kokioje aplinkoje augs mūsų vaikai, priklausys, kokį pasaulį ateityje jie mums sukurs.

Smurtas yra ta problema, kuri turi rūpėti mums visiems, nepriklausomai, ar mes esame tėvai, ar ne.

Šiame straipsnyje kalbėsime apie tai, ką turėtumėme žinoti:

- Apie smurto rūšis;
- Apie tai, ką daryti, kad apgintumėme vaikus nuo smurto;
- Apie tai, kaip išmokyti vaikus spręsti problemas taip, kad nebūtų naudojama agresija ir prievarta.

Ką Jūs žinote apie vaikus ir smurtą?

1. Vaikai retai įvykdo smurtinius užpuolimus. Paprastai vaikai patys tampa smurto aukomis.
2. Jei vaikai yra baudžiami fizinėmis bausmėmis, jie yra labiau linkę į agresyvumą ir smurtą prieš kitus. Griežta, žeminanti disciplina, įskaitant fizines bausmes, padidina vaikų riziką smurtauti.
3. Nemažai vaikų yra užpuolami mokyklose.
4. Vyrai dažniau yra linkę į agresyvumą. Didžioji smurto dalis yra įvykdyta vyrų. Tai paaiškinama tuo, kad vyrai trokšta pasirodyti "tvirti ir drąsūs".
5. Stebint smurtą televizoriaus ekrane ar žaidžiant kompiuterinius žaidimus su smurto elementais, vaikai tampa agresyvesni. Dauguma yra įsitikinę, kad

matydami daug smurto ir prievartos, vaikai gali išmokti tai priimti kaip normalų reiškinį bei pradėti kopijuoti tai, ką mato.

Smurtas namuose

Fizinis smurtas - mušimas, spardymas, ar tyčinis vaiko skriaudimas bet koku būdu - dažniausiai pasireiškiantys smurto būdai.

- Labai dažnai 7 - rių metų vaikai yra mušami koku nors daiktu, (diržu ar lazda).
- Vaikai, įrašyti į vaikų teisių apsaugos įskaitą, kasmet kentėdavo fizinį smurtą.
- Seksualinis vaikų išnaudojimas taip pat dažnai susijęs su smurtu.
- Jaunesni nei 5 metų vaikai dažnai miršta dėl tėvų nerūpestingumo.

Dažnai tėvai teisinasi dėl vaikų sužeidimų: “Jis suklypo ant laiptų”, “Ji atsitrenkė į duris”, “Jis paslydo vonioje”. Kai kurie tėvai dėl smurtinių veiksmų aiškinasi: “Aš truputėlį per daug išgėriau”, “Aš tik praradau kantrybę”.

Nėra pasiteisinimų dėl smurto prieš vaikus niekur ir niekada!

Ką jūs galite padaryti?

- Turite padaryti viską, ką galite, kad apsaugotumėte savo vaiką. Jei Jūsų vaikas nors kartą rimtai buvo sužeistas, sumuštas ar suspardytas, nepriklausomai nuo priežasties, pasirūpinkite, kad jam būtų suteikta reikiama medicininė pagalba ir priežiūra.
- Jei Jūs esate linke į smurtą, ar jaučiate, kad galite smurtauti prieš vaiką, jums reikalinga pagalba ir parama. Jūs privalote kreiptis į specialistus.
- Tėvai kartais nerimauja, kad iš jų bus atimti vaikai. Tačiau tai turėtų būti taikoma tik kaip neišvengiama priemonė problemai išspręsti.
- Jei Jūs pastoviai jaučiate stresą ir pyktį bei jaučiate, kad galite prarasti savitvardą, patariame:
 - skaičiuokite iki 10 ir giliai įkvėpkite. Suteikite sau ir vaikui “pertraukėlę”;
 - pakalbėkite su draugu ar giminaičiu ir papasakokite kaip Jūs jaučiatės;
 - suraskite būdą atsipalaiduoti. Tai gali būti įvairūs pratimai, muzikos klausymas, puodelis arbatos, karšta vonia ar bet kas, kas Jums tinka;

- prisiminkite apie tai, kas susiję su teigiamais jausmais vaikui, kas sukelia džiaugsmą ir meilę savo vaikui;
- stresines situacijas sumažina humoras;
- atraskite laiko nusiraminiui.
- Prašykite pagalbos. Būti tėvais - tai didžiulis įsipareigojimas prieš savo vaikus, Jūs turite jausti atsakomybę už jų ateitį. Jei Jūs patyrėte smurtą ir prievartą būdamas vaikas, pasistenkite užtikrinti, kad Jūsų vaikas nebekentės dėl to paties.
- Jei Jūs įtariate, kad šalia vaikas auga aplinkoje, kur yra smurtaujama, padėkite tam vaikui. Nebūkite abejingi. Apie smurtą praneškite policijai, socialinei tarnybai, vaikų teisių apsaugos tarnybai.

Šeimyninis smurtas

- Šeimyninio smurto atvejų išaugo kaip niekad anksčiau daug per pastaruosius 15 metų.
- Kai kuriems vaikams šeimyninis smurtas baigiasi tragedija - motinos mirtimi. Ne mažiau kaip pusė šeimyninio smurto atvejų vaikai taip pat patiria skriaudą.
- Vaikams reikalinga šilta aplinka tam, kad jie patys užaugę būtų geri tėvai, jaustų atsakomybę ir meilę savo vaikams. Netgi jei yra skriaudžiami ne patys vaikai, jie, būdami liudininkais, kai skriaudžiamas jiems mylimas žmogus, įgyja žalojančią patirtį.
- Vaikai gali pradėti bijoti pykčio ar prarasti visiškai pasitikėjimą. Jie gali jaustis kaltais ir tapti atsiskyrėliais arba linkę į depresiją. Kiti gali patys tapti agresyvūs.
- Požiūris į šeimyninį smurtą pasikeitė. Jūs turite teisę gyventi saugioje aplinkoje. Nebijokite siekti pagalbos.

Ką Jūs galite padaryti?

- Jūs neturėtumėte skubėti ir nedelsiant palikti namus ar nutraukti ryšius. Jūs turite ieškoti pagalbos bei patarimų apie savo ir savo vaikų apsaugą.
- Vaikai beveik visada žino apie vykstantį smurtą, nors suaugusieji galvoja, kad jie tai nuslepia. Reikia būtinai su vaiku pakalbėti apie tai, ką jis jaučia.

- Tose šeimose, kuriose yra smurtauojama, vaikų priežiūra yra bloga.
- Jei Jūs sužinojote apie šeimynini smurtą gretimame bute ar name, būtinai kreipkitės į specialistus pagalbos.

Smurtas mokykloje

- Užpuolimai ar kiti smurtiniai veiksmai vis dažniau įvyksta daugelyje mokyklų. Tai vyksta net jaunesnių nei 15 -kos metų paauglių tarpe.
- Užpuolimas yra apgalvotas veiksmas siekiant išgąsdinti ar sužeisti. Jis gali būti tiek fizinis, tiek psichologinis. Tai sukelia sunkias pasekmes, nelaimės.
- Kai kada vaikai žūsta nuo kankintojų rankos, o kai kada patys nusižudo, nepakeldami smurto.

Ką Jūs galite padaryti?

- Rimtai žiūrėti į bet kokį smurtą mokykloje.
- Pasikalbėti su savo vaiku apie tai, kas vyksta mokykloje ir atidžiai išklausti bet kokį jų susirūpinimą. Priminkite jiems, kad Jūs esate jų pusėje ir kad Jūs visada tikėsite tuo, ką jie jums sako.
- Pasikalbėkite apie tai su vaiko mokytoju ar direktoriaus pavaduotoju. Ieškokite pagalbos.

Jei Jūsų vaikas buvo užpultas...

- Pasakykite vaikui, kad tai ne jo kaltė.
- Padėkite vaikui rasti būdų susidoroti su smurtu, pasiūlykite keletą išeičių iš susidariusių situacijų.
- Neskatinkite agresyvaus atsakymo į užpuolimą. Tai greičiausiai tik pablogins situaciją.
- Jei problema egzistuoja, neignoruokite jos. Tai sudaro sąlygas užpuolikui tęsti savo darbą ir tai, kad užpuolimas yra priimtinas veiksmas.
- Praneškite apie užpuolimą mokyklai. Į problemos sprendimą įtraukite vaiko mokytoją ir kitų vaikų tėvus.
- Suteikite vaikui pasitikėjimą savimi.

Jei Jūsų vaikas užpuolikas...

- Išaiškinkite vaikui, kad užpuldinėjimas yra nepriimtinas. Pabrėžkite, kad Jūs jį mylite ir norite, kad jis to nedarytų.
- Pagalvokite apie tai, kas galėtų Jūsų vaiką versti taip elgtis. Gal kas vyksta mokykloje, namuose. Išsiaiškinkite, kas verčia taip elgtis:
 - ar vaikas gauna pakankamai teigiamo dėmesio iš Jūsų?
 - gal Jūsų vaikas galėjo išmokti agresyvaus elgesio iš Jūsų ar kitų suaugusiųjų namie ar kaimynystėje.
- Ar Jūs paaiškinote savo vaikui koks rimtas ir žalojantis reiškinys yra užpuldinėjimas? Paprašykite jo išsivaizduoti kaip jaučiasi užpultasis. Pasakykite kaip Jūs norėtumėte, kad jis elgtųsi.

Smurtas bendruomenėje

- Nemažai vaikų buvo užpulti bendraamžių. Dauguma užpuolimų įvyko netoli mokyklos ir buvo susiję su spardymu, draskymu ar mušimu. Dauguma vagysčių, daugiausia pinigų, taip pat buvo įvykdyta mokyklose.
- Daug vaikų buvo užpulti suaugusiųjų. Apie smurtą sužinome iš kriminalinės statistikos, bet tai neapėmia visų įvykių. Ypač tais atvejais, kai skriaudžiami patys jauniausi ir labiausiai pažeidžiami vaikai.
- Vaikui užtenka išeiti per laukines duris ir jis jau gali būti įtrauktas į nusikaltimą.
- Dauguma tėvų bijo dėl savo vaikų saugumo, net dėl kaimynų. Jie mato ir girdi apie gąsdinančius smurto pavyzdžius beveik kiekvieną dieną. Kyla susirūpinimas dėl padidėjusio prieinamumo prie narkotikų, ginklų. Tėvai daugelyje vietovių tiesiog bijo išleisti savo vaikus vienus. Tai gali reikšti, kad vaikams nėra suteikiama jiems reikalinga laisvė, kad jie galėtų tyrinėti pasaulį ir būti savarankiškais.

Ką Jūs galite padaryti?

- Mokykite vaikus paprastų saugumo pamokų:
 - išvengti problemų, ypač muštynių,
- - jei įmanoma, nekreipti dėmesio į pasityčiojimus ir užgauliojimus.
- Įsitikinkite, kad Jūsų vaikas Jums sako teisybę:
 - su kuo eina,
 - kur eina,
 - ir kada sugrįš.

- Paaiškinkite neteisėtą ginklų laikymo pavojų, tokių kaip peiliai bei šautuvai. Jei Jūsų vaikas turi neteisėtą ginklą, paimkite jį iš jo ir išdėstykite apie tai. Jei Jūsų vaikas bijo būti be ginklo, kreipkitės į policiją patarimo.
- Skubiai susisieki su policija, jei pamatote, kad bet kuris vaikas ar jaunas žmogus yra puolamas.
- Susivienykite su kitais tėvais tam, kad galėtumėte išsiaiškinti, kaip reikalai gali būti pataisyti.
- Jei Jūsų vaikas buvo sunkiai sužeistas, skubiai kreipkitės medicininės pagalbos ir praneškite apie tai policijai.

Tėvai gali išspręsti daugelį problemų

Teigiamas auklėjimas

- Vaikai, kurių tėvai yra mylintis savo šeima ir nustato teisingas bendravimo taisykles, užauga atsakingais žmonėmis.
- Teigiamas auklėjimas - mokymas teisingų įpročių, skatinimas būti dėmesingiems kitų atžvilgiu. Tai netaikoma pataikavimo sąvokai.
- Atsiminkite, kad vaikai didžiąją dalį veiksmų išmoksta kopijuodami suaugusius. Nuolat prarasdami savitvardą, keikdamiesi ar puldinėdami kitus Jūs galite savo vaikus išmokyti lygiai taip pat elgtis. Niekas nėra tobulas ir mes visi kartais klystame. Atsiprašykite ir paaiškinkite, kodėl poelgis buvo blogas.

“Berniukai liks berniukais”

Kai kurie tėvai berniukus ir mergaites auklėja skirtingai ir moko skirtingų elgesio taisyklių. Kodėl mergaitėms verkti galima, o berniukams ne? Kodėl berniukai yra mokomi kovoti už save, kai mergaitėms aiškinama, kad muštis negražu? Tokie stereotipai yra įdiegti visur, todėl tėvai turėtų papildomai pasvarstyti, kaip reiktų auklėti vaikus, jei jie nori, kad jų sūnūs būtų rūpestingi ir jausmingi, o dukros būtų pasitikinčios ir ginančios savo teises.

Žaislai ir žaidimai

- Tyrimais nustatyta, kad žaidimas su tam tikrais žaislais kaip ginklai ar kardai gali padidinti žaidimo agresyvumo lygį.
- Dauguma tėvų sako, kad pasiduoda vaikų poreikiams ir perka tokius žaislus. Labai svarbu žinoti, kad nebūtina pirkti vaikams žaislų, kurie primena daiktus, skirtus sužeisti kitiems. Jūsų vaikui svarbu žinoti apie Jūsų požiūrį į tai.

- Tokie žaislai kaip naminiai gyvūneliai, įvairūs nameliai, žaidimai ant lentos skatina bendravimo įpročius.

Vaikai ir televizija

Pasirūpinkite, tuo, ką jūsų vaikas žiūri per televizorių, mokykite juos diskutuoti ir kritiškai vertinti situacijas, rodomas per televiziją. Jūsų komentarai ir kritika smurtui padės vaikui susigaudyti ir teisingai vertinti tai, ką jis mato.

Stenkitės išsaugoti taiką

Paskatinkite vaikus būti neagresyviais, jausmingais ir tolerantiškais. Svarbu parodyti gerą pavyzdį ir sukurti namie kuo taikesnę atmosferą.

Mokykite vaikus gerbti kitus.

Pasitikėkite vaikais

Jūs galite išugdyti socialinius įgūdžius ir išvystyti vaikų pasitikėjimą:

- rodydami jiems savo meilę;
- praleisdami kuo daugiau laiko su vaiku, bei darydami tai, ką vaikas mėgsta;
- suteikdami vaikams šiek tiek laisvės ir padrašindami;
- negailėdami gerų žodžių bei kitų paskatinimo priemonių už pastangas ar pasiekimus.

Mokykite vaikus ginti savo teises

Labai svarbu išaiškinti vaikui, kaip apginti savo tiesą, gerbiant kitų pažiūras. Nepersistenkite priklijuodami vaikui etiketę “gražus berniukas”, “gera mergaitė”. Tai gali kai kuriems vaikams sukelti pyktį dėl pataikavimo kitiems, jie gali prarasti suvokimą apie tai, kas yra tiesa. Vaikai turi išmokti apginti savo teises ne agresyviu būdu. Kartais užtenka netgi frazės “Man nepatinka, kai tu mane stum dai”.

Klausykimės vaikų

Niekada nekaltinkite vaikų ir padarykite viską, kad jie nebūtų skriaudžiami. Nenuleiskite rankų tol, kol nebūssite įsitikinę, kad Jūsų vaikas yra saugus. Sustabdykite smurtą bei prievartą.

Kur kreiptis pagalbos ir gauti informaciją?

Klaipėdoje:

Klaipėdos psichikos sveikatos centras

Taikos pr. 76,

Tel.: **34 09 44**

Klaipėdos “Jaunimo linija” (nemokama)

Tel.: **8 800 66366** (17 - 6, kasdien)

Mokyklų psichologinė pedagoginė tarnyba

Debreceno 41, tel.: **34 22 53**

Pedagoginis psichologinis centras

Smiltelės 22, tel.: **36 58 60**

Savivaldybių policijos prevencijos skyrius

Taikos pr. 63, tel.: **35 46 06**

Vaikų teisių apsaugos tarnyba

Kanto 11, tel.: **41 24 07, 41 22 83,**

41 22 85, 41 23 98

Laikinosios paramos vaikams grupė

(dirba visą parą)

Šilutės pl. 8, tel.: **41 22 84**