

KAIP ELGTIS, KAI TAVE SKRIAUDŽIA (patarimai vaikams ir paaugliams)

MIELAS BERNIUK AR MERGAITE,

Gyvenimas kartais pateikia sunkius išgyvenimus.

Būna, kad kartais vaikai yra skriaudžiami. Juos muša, neprižiūri, seksualiai išnaudoja.

Skiriamos keturios vaikus žalojančio elgesio rūšys:

- fizinė,
- emocinė,
- seksualinė,
- neprižiūrėjimas.

Tai gali daryti tėvai, mokytojai, kiti suaugusieji, vyresnieji vaikai.

FIZINĖ PRIEVARTA:

- Mušimas ranka ar įvairiais daiktais;
- Smogimas, stumdymas, spardymas, purtymas;
- Bet koks skausmo sukėlimas: žnaibymas, plaukų tampymas, kūno sužalojimo grėsmė;
- Darbo skyrimas ne pagal jėgas.

EMOCINĖ PRIEVARTA:

- Tyčiojimasis;
- Žodinė agresija;
- Gąsdinimas;
- Nuolatinis parodymas, kad esi nemylimas ir nepageidaujamas;
- Nuolatinis blogos savijautos sukėlimas;
- Vertimas jaustis kalnu, nors tam nėra objektyvaus pagrindo.

SEKSUALINĖ PRIEVARTA - tai veiksmai jaunesnio nei 18 metų vaiko atžvilgiu, kuriais vyresnieji siekia patirti seksualinį pasitenkinimą:

- Išprievartavimas;
- Mėginimas išprievartauti;
- Lytinių organų demonstravimas;
- Leidimas ar skatinimas žiūrėti pornografinius filmus, žurnalus;
- Vaiko panaudojimas pornografijai.

NEPRIŽIŪRĖJIMAS:

- Nesirūpinimas maitinimu;
- Nesirūpinimas apranga;

- Nesirūpinimas sveikata;
- Išvijimas ar mėginimas išvyti iš namų;
Tai patiriantis vaikas gali jausti gėdą, baimę, pyktį. Smurtą gali patirti bet kas ir bet kada, ir tame nėra pačio vaiko kaltės.

Norint išeiti iš užburto rato, būtina ieškoti pagalbos:

- Jei patyrei prievartą, smurtą, ar žinai, kad yra skriaudžiamas kitas vai - kas, padrąsink jį papasakoti apie tai suaugusiam, kuriuo pasitiki - tėvui, mamai, mokytojui, gydytojui, psichologui, policininkui.

Kad išvengtum prievartos, patariame:

- Būtinai sakyk "Ne" net ir artimam giminaičiui ar draugui, verčiančiam pasijusti nejaukiai;
- Tu neprivalai besąlygiškai klausyti visų suaugusiųjų ar vyresniųjų vaikų.
- Tavo kūnas priklauso tik tau ir niekas neturi teisės jo liesti ar skaudinti;
- Kuo svetimesnis žmogus, tuo mažiau teisių jis turi į tavo kūną (išskyrus gydytoją);
- Tu esi vertingas ir niekas negali tavęs žeminti.

Žinok, yra vaiku teisės, surašytos "Vaikų teisių deklaracijoje". Viena jų yra "TEISĖ GYVENTI BE PRIEVARTOS IR PAŽEMINIMO".

Yra įstatymai ir žmonės, kurie gina vaikus ir padeda jiems.

KREIPKIS IR TAU PADĖS

Psichologinė pagalba vaikams ir paaugliams:

Vaikų telefono linija: **880-028-080 (nemokama)**

Klaipėdos "Jaunimo linija": **880-066-366 (nemokama)**

Paguodos telefonas: **880-060-700 (nemokamai)** (I,II,III,VII - 20-7)

Klaipėdos vaiku teisių apsaugos tarnyba tel.: **41 24 07; 41 22 83; 41 22 85; 41 23 98.**

Pedagoginis psichologinis centras **36 58 60**

Mokyklų psichologinė pedagoginė tarnyba
Debreceno 41, tel.: **34 22 53**

Parengė **I. Vasiulienė**. Klaipėdos psichikos sveikatos centras, Taikos pr. 76, Tel.:
34 09 44