

Smurtas prieš vaikus

Tėvams rūpimi
klausimai, kuriuos
nedrąsu užduoti



”
**Prieš pratrūkstant
išmuš karščis.
Pastebėsi tai –
išvengsi smurto
prieš vaikus.** “



Gelbėkit vaikus

Save the Children Lithuania

Kaip suprasti,

kada jau smurtauju
prieš savo vaiką,
o kada jį tiesiog
drausminu?

Smurtas ir drausminimas tikrai skiriasi. Smurtas – tai tyčinis savo galios, jėgos panaudojimas siekiant sužeisti, įbauginti ar kitaip neigiamai paveikti vaiką. Drausminimas yra sąmoningai naudojamos auklėjimo priemonės, siekiant išmokyti tam tikrų socialiai priimtinių elgesio būdų. Kitaip tariant, auklėjimas be smurto yra didžiulis nuoseklumo bei išradingumo reikalaujantis darbas, kurio, kaip ir kitų darbų, reikia nuolat mokytis.

Vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme išskirtos keturios smurto prieš vaikus formos: fizinis, psichologinis, seksualinis smurtas ir nepriežiūra. Čia paaiškinsime, ką kiekviena iš šių sąvokų reiškia.

Psichologinis smurtas yra vaiko menkinimas, žeminimas, tyčiojimas, pravardžiavimas, rėkimas, nevaldomas pykčio išliejimas. Toks suaugusiųjų žodinis elgesys vaiką žeidžia, skaudina, nuvertina, pakerta savivertę. Jei vaikas auga nuolat patirdamas pažeminimą, jo pasitikėjimui savimi ir kitais padaroma sunkiai atitaisoma žala. Gilus skausmas, neteisybės jausmas vaiką gali kreipti į priešinimąsi, taisyklių ar daiktų laužymą, siekį kerštauti ir tokiu būdu atstatyti teisingumą. Arba gali išmokyti vaiką tapti tarsi nematomu, siekiančiu prasmukti, neužkliūti ir taip išvengti kasdienės neigiamos emocinės lavinės ant savo galvos.

Fizinis smurtas dažniausiai palieka žymes ant vaiko kūno. Jos paprastai skiriasi nuo tų mėlynių ar nubrozdinimų, kurios ant kūno atsiranda iš vaikystei būdingo aplinkos ir savo galimybių tyrinėjimo, ypač jei vaikas judresnis. Vaiko žaidimai, piešiniai, elgesys su aplinkiniais, fizinė savijauta padeda atskirti vieną nuo kito. Dažniausia fizinis smurtas yra lydymas psichologinio, ir atvirkščiai – iš psichologinio smurto išauga ir fizinis.

Seksualinis smurtas prieš vaiką – tvirkinimas ar kitokie veiksmai prieš vaiką, kuriais siekiama patirti seksualinį pasitenkinimą arba gauti pelno iš seksualinių ar su jomis susijusių paslaugų. Tokie veiksmai paprastai sutrikdo normalią vaiko raidą ir gali sužaloti jo asmenybės vystymąsi, iškreipti artumo ir meilės sampratą. Seksualinė prievarta dažniausiai vaikų yra patiriama iš jam pažįstamų ar artimų žmonių. Būtent todėl gali trukti labai ilgai ir būti nepastebėta. Europos statistikos skaičiai yra rodo, jog iki pilnametystės vienas iš penkių vaikų patiria seksualinę prievartą, ir tik nedidelė dalis atvejų apskritai atskleidžiami.

Nepriežiūra yra neaiškiausia visuomenei sąvoka. Tai vaiko raidos poreikių netenkinimas. Apleistumas, nepriežiūra kaip smurtas įvardijamas ne tada, kad tėvai neturi pakankamai finansų patenkinti visų vaiko poreikių, o kai tėvams tai visiškai nerūpi. Nepriežiūros atveju fiziniai ir psichologiniai vaiko poreikiai taip ilgai netenkinami, kad dėl to kyla reali grėsmė jo pilnaverčiam vystymuisi ir funkcionavimui.

Nemažai tėvų vis dar
muša savo vaikus,
nes šis vaikų auklėjimo
būdas esą efektyvus.

Kodėl nebegalima to daryti?

Viena iš fizinių bausmių vaikams taikymo priežasčių yra žinių ir gebėjimų trūkumas, nesuvokimas, kaip kitaip galima tinkamai išauklėti vaikus. Tėčiu ar mama tampama gimus kūdikiui, bet tai dar nereiškia, kad iškart ir moki juo ar ja būti. Turbūt nemažai tėvų yra susidūrę ir su iššūkiu, kai vienam vaikui veikęs auklėjimo būdas antram nebeveikia. Tad nuolat iškyla poreikis mokytis vis naujų dalykų, susijusių su tėvyste.

Dažnai tėvai savo vaikystėje patirtas fizines bausmes priima kaip veiksmingą auklėjimą ir dabar („juk doru žmogumi užaugau“). Taip, tėvai mums linkėjo gero ir auklėjo taip, kaip mokėjo. Laikai pasikeitė ir apie

vaikų vystymąsi mokslas jau žino daug daugiau, nei anksčiau. Šiandien žinome, kad mušamas, gąsdinamas vaikas užgniaužia savo emocijas. Tačiau vėliau, visos prievarta užgniaužtos emocijos vis tiek prasiveržia ir gana dažnai žmogui žalingu būdu. Paklauskime savęs, auklėtų smurtu, ar visada gebame tinkamai išreikšti savo jausmus, ar pasitikime savimi, ar mielai imamės iniciatyvos? Atsakymas dažniausiai bus neigiamas. Dabar mes privalome, be to, ir galime auklėti nemušdami. Tai nėra lengva, bet įmanoma. Pirmiausia tėvams labai svarbu mokėti pažinti ir valdyti savo emocijas, ypač pyktį bei silpnybės akimirkomis neišlieti jo ant savo vaikų.

”
Prieš pratrūkstant
drebės rankos.
Pastebėsi tai –
išvengsi smurto
zprieš vaikus.“



Ką daryti tėvams,

norintiems užauginti
psichologiškai sveiką,
gerą žmogų?

Užauginti geros sveikatos žmogų reiškia rūpintis jo fiziniais poreikiais: sveiku maistu ir judėjimu, tinkamu darbo ir poilsio derinimu, švairiu oru, tinkamos temperatūros palaikymu. Su psichologine sveikata yra panašiai: geras psichologinių poreikių tenkinimas yra sąlygos užaugti sveikai asmenybei. Turime mokyti vaiką susivokti savyje: kas yra jausmai ir kaip jie vadinami, kas yra mintys, kaip atskirti vieną nuo kito,

kaip su jais apsieiti, kad būtų naudingi ir nekenktų kitam, kaip bendrauti (kalbėti ir klausytis), kaip išreikšti save, kad kiti suprastų, kaip ir kada sakyti „taip“ ar „ne“, kaip apginti save ir nesužeisti kito, kaip taikiai spręsti konfliktus. Visa tai vyksta kasdien bendraujant, tik svarbu, kad žinotume ir labai sąmoningai įsivardintume, koks yra mūsų ryšys su vaiku, kokio ryšio norėtume ir ką galime padaryti dėl to.

Patarkite, **kaip** **tinkamai** **auklėti**

nepaklusnų, aktyvų vaiką:
penkis kartus paprašytas
jis vis tiek nedaro,
atsikalbinėja?

Mes, tėvai, norime paklusnaus vaiko dabar, o kai jam sukaks 18 metų, norėsime, kad jau žinotų ko nori ir pats imtųsi iniciatyvos. Jei vaikas viską klusniai darys, ką liepiamas, iš kur supras, kad to nori pats? Patogu būtų turėti paklusnų vaiką – daug mažiau vargo mums, galėtume skirti daugiau laiko kitiems savo darbams ar užsiėmimams. Dažniausiai būtent dėl to vaikai ir neklauso – kad mes neužsiimtume kuo nors kitu, kad būtume ir galvotume apie juos. Nepaklusnumas slepia savyje daug gilesnių dalykų. Verta sau atsakyti į klausimus: ar su vaiku praleidžiu pakankamai laiko? Ar leidžiu jam pasijauti reikšmingu? Ar leidžiu pačiam priimti sprendimus? Susitariu

ar įsakinėju ir reikalauju? Jei su vaikais turite tam tikras ribas, kurių nuosekliai laikotės, jei turite ritualus prieš miegą, kurie padeda nusiraminti arba praleisti šiek tiek laiko kartu, jei klausotės vaiko, kai jis kalba, jei priimate vaiką su visais jo jausmais ir galite tai atlaikyti, nepaklusnumas jam nebus būdingas. Kartais vaiko stiprios emocijos gali reikšti, kad jis išgyvena įtampą. Geriausias būdas ją sumažinti – pokalbis, dialogas, ir jis tarp tėvų bei vaikų turi vykti nuolat. Piktybinis vaiko nepaklusnumas jau yra pasekmė. Matyt kažkas buvo praleista pro akis anksčiau. Nederamas vaiko elgesys turi turėti pasekmes, bet jis turi ir priežastis, kurių tėvai pamiršta paieškoti savo elgesyje.

”
Prieš pratrūkstant
padažnės kvėpavimas.
Pastebėsi tai –
išvengsi smurto
prieš vaikus.“



Kaip atpažinti kylantį tėvų pyktį?

Kaip jį suvaldyti?

Pyktis yra viena iš daugelio mums duotų emocijų ir ši emocija yra labai galinga. Pats savaime pyktis nėra blogas, jis gali suteikti galios tada, kai jos reikia, pavyzdžiui, apsiginti. Pykčio jėga gali padėti kurti, suteikti drąšos siekti savo tikslų ir pan. Blogai tada, kai pykčio mes nekontroliuojame. Tada jis – tarsi žaibo iškrova, kaip ugnis. Jei ugnį valdai, gali išsivirti maisto, gali susišildyti, bet jei jos nevaldai – kyla viską griaunantis gaisras. Pyktis kyla tuomet, kai yra pažeidžiamos žmogaus psichologinės ir fizinės erdvės, kai suvokiame, jog nevyksta taip, kaip turi būti (t.y. pagal mūsų įsivaizdavimą). O tai reiškia, kad pyktis labai priklauso nuo to, kaip suvokiame save, kitus ir situaciją. Kylančio pykčio atpažinimas yra vienas iš efektyviausių jo kontrolės būdų.

Kiekvienam žmogui besikaupiantis pyktis pasireiškia vis kitaip, tačiau mūsų jausmai visada turi „įžeminimą“ mūsų kūne. Pasikeičia fiziologinės organizmo reakcijos: ima prakaituoti delnai ar išpila karštis, įsitempia žandikaulių raumenys, delnai gniaužiasi į kumščius, imame maigyti pirštus ar turimus rankose daiktus, juos mėtyti, padažnėja negilus kvėpavimas, kyla balso tonas, kai kuriems žmonėms gali kilti noras judėti, vaikščioti...

Labai svarbu kylantį pykti aiškiai įvardinti sau ir aplinkiniams.

Vietoje pasakymo „dink iš akių“, geriau sakyti „aš labai pykstu“, „aš siuntu taip, kad šiuo metu net negaliu su tavimi kalbėti, norisi rėkti, tad geriau aš nurimsiu, o tada pasikalbėsime“. Tyrimais įrodyta, įvardintas pyktis netenka maždaug pusės savo galios. Be to, tokiu savo pavyzdžiu vaiką mokysime, kaip elgtis supykus. Kai pastebime, jog kyla vidinė „temperatūra“, tuomet galime pasirinkti sau tinkamą būdą, kaip atvėsti. Pavyzdžiui, reikėtų sąmoningai stengtis gilinti kvėpavimą, suteikti jam vienodą ritmą. Kai kuriems tai padaryti keblu, kai šalia vis dar yra pyktį sukėlę

dirgikliai. Tokiu atveju labai naudinga pakeisti aplinką – išeiti iš kambario ar į lauką. Pyktis yra labai stipri energija, tad labai padeda ją „įžeminti“ fizinė iškrova – ką nors sutvarkyti, išplauti, išvaikščioti, pasportuoti, užsiimti bet kokia kita fizine veikla.

Nurimus verta pasikalbėti su vaiku ar kitu žmogumi, ant kurio supykome, kad rastume bendrą sprendimą. Ieškoti bendro sprendimo užima laiko, tačiau tai daryti būtina. Vien riksmas „tu manęs nesiklausai“ arba, dar blogiau – smurtas prieš vaiką, tikrai situacijos nepataiso. Išrėkus, sudavus ar trenkus durimis konflikto neišspręsim. Paprastai tai tik blogina santykius, konfliktai kartojasi, ir niekas nesikeičia. Būtinai kalbėjimasis po to, kai nurimsta visos audros, taikus derėjimasis ir sprendimo ieškojimas.

Kokie turėtų būti žingsniai

pamačius, pavyzdžiui, gatvėje mamą ar tėvą, kratantį ir tampantį vaiką?

Kaip elgtis,

jeigu girdžiu šaukiantį kaimyną ir verkiantį jo vaikus?

Pirmiausia svarbu nelikti abejingiems. Pamačius tėvus ar kitus suaugusiuosius netinkamai elgiantis su vaiku, būtina įsikišti. Yra situacijų, kai tėvai nebegali sukontroliuoti savo elgesio dėl savo pačių bejėgiškumo, nežinojimo, kaip toliau pasielgti, juos apima pyktis. Pirmas žingsnis – tai sustabdyti. Priekite ir paklauskite kokio nors paprasto klausimo, pvz., kiek valandų? Arba parodykite supratimą ir pasakykite, jog ir jus vaikai yra išvedę iš kantrybės, ar kažką panašaus. Toks paprastas veiksmas nukreips dėmesį nuo pykčio proveržio, padės tėvams ataušti. Svarbu į pyktį nesureaguoti pykčiu ar moralu, „neužpulti“ motinos ar tėvo.

Jei nuolat girdite, kad kaimynas užrinka ir vaikai pravirksta, galite paskambinti ir pasiteirauti, gal kokios pagalbos jiems reikia. Ir išties, tai gali padėti kaimynams ieškoti pagalbos ar palaipsniui keisti savo auklėjimo būdus. Jei situacija skamba grėsmingai, suaugusysis šaukia, negali susivaldyti, neatidaro durų, privalu kreiptis į policiją. Būna situacijų, kai tikrai matome, jog yra grėsmė vaiko sveikatai, o gal net gyvybei, tada laukti nėra kada, pranešimas policijai yra kiekvieno piliečio pareiga. Atkreiptinas dėmesys ir į tai, kad suaugusysis šalia nepilnamečio gali būti akivaizdžiai neblaivus ar apsvaigęs nuo narkotinių medžiagų, tada pranešti apie tai taip pat privaloma.

Tėvams pagalbą teikia

„Tėvų linija“
darbo dienomis nuo 17 iki 21 val.
nemokamos tėvų konsultacijos
tel. nr. **8 800 900 12**
www.tevulinija.lt

Organizacija „Gelbėkit vaikus“
tel. nr. **8 5 261 0815**,
informacija@savethechildren.org
www.gelbekitvaikus.lt
www.atpazininkykti.lt



Gelbėkit vaikus
Save the Children Lithuania



] klausimus atsakė organizacijos „Gelbėkit vaikus“ psichologės
Silvestra Markuckienė ir Laura Milčienė.