



VAIKŲ APKLAUSOS „MANO JAUSMŲ PASAULIS“ REZULTATAI

2025 m. gegužė–birželis
Vilnius, Lietuva



Gelbėkit vaikus





TURINYS

Ižanga	3
Apklausos metodika ir dalyviai	3
Apklausos rezultatai	4
Demografinės ir socialinės respondentų charakteristikos	4
Savijautos vertinimas	5
Emocijos, kurias vaikai ir jaunuoliai norėtų jausti dažniau	6
Emocijos, su kuriomis vaikams ir jaunuoliams sunku susitvarkyti	7
Ką vaikai daro, kai jiems būna sunku	8
Ką suaugusieji daro, kai vaikams sunku	8
Ką, vaikų nuomone, suaugusieji turėtų daryti, kai vaikams sunku	9
Ko, vaikų nuomone, suaugusieji neturėtų daryti, kai vaikams sunku	10
Apibendrinimas	11
Išvados	11
Priedai	12

IŽANGA

Vienos pagrindinių visuomeninės organizacijos „Gelbėkit vaikus“ strateginių kryptių – vaikų dalyvavimas ir jų emocinės sveikatos stiprinimas. Dirbame tam, kad vaikai būtų išgirsti ir išklaustyti. Artėjant 2025 m. spalio 5–9 dienomis Vilniuje vyksiančiam tarptautiniam „International Society for the Prevention of Child Abuse and Neglect“ arba ISPCAN (liet. k. Tarptautinė vaikų apsaugos nuo smurto ir nepriežiūros bendruomenė) kongresui, „Gelbėkit vaikus“ ir Vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga inicijavo vaikų apklausą „Mano jausmų pasaulis“. Jos tikslas – išgirsti vaikų balsą, patirtis ir poreikius. Vaikams buvo suteikta galimybė saugiai ir atvirai pasidalyti tuo, kaip jie jaučiasi, ko labiausiai pasigenda iš suaugusiųjų – tėvų, mokytojų ar kitų jų gyvenime reikšmingų asmenų, kokias emocijas jie labiausiai trokšta patirti bei kas padeda, kai būna sunku.

Apklausos duomenys atskleidė, kad beveik kas antras vaikas savo emocinę savijautą vertina vidutiniškai gerai, tačiau pažeidžiamų grupių – LGBTQI+ bendruomenės narių, skurdą patiriančių, turinčių negalią ar gyvenančių globos įstaigose – emocinė būseną yra žymiai prastesnė.

Vaikai pabrėžia, kad labiausiai jiems trūksta vidinės ramybės, pasitikėjimo savimi, džiaugsmo. Šios emocijos itin susijusios su saugumo jausmu, savivokos stiprinimu bei artimais santykiais. Dažniausiai patiriami sunkumai – pyktis, nerimas, liūdesys ir savivertės stoka. Daugelis mažųjų su užplūdusiomis emocijomis bando tvarkytis savarankiškai, tačiau ypač pažeidžiamų grupių vaikai dažnai sulaukia ne palaikymo, o kritikos ar nurodymų, kas dar labiau didina emocinę įtampą.

Vaikų lūkesčiai suaugusiesiems yra aiškūs: jie tikisi būti išklaustyti, suprasti ir priimti be kritikos, taip pat nori kartu ieškoti sprendimų. Labiausiai juos skaudina suaugusiųjų šaukimas, lyginimas su kitais bei emocijų ignoravimas.

Gauti atsakymai atskleidžia jautrų vaikų pasaulį – jų džiaugsmus, nerimus ir troškimą būti pastebėtiems. Šios išvalgos primena, kad kiekvienas vaikas kasdien susiduria su jausmais, kuriuos gali palengvinti ar sustiprinti suaugusiųjų dėmesys ir rūpestis. Vaikų balsai tampa ne tik atspindžiu, kaip jie jaučiasi šiandien, bet ir kelrode kryptimi, kaip suaugusieji gali kurti saugesnę, labiau palaikančią aplinką kiekvienam vaikui.

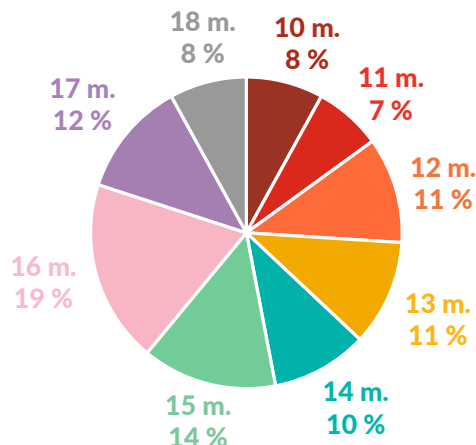
APKLAUSOS METODIKA IR DALYVIAI

- Apklausa buvo vykdoma internetu 2025 m. gegužės 26 d.–birželio 25 d., naudojant apklausų kūrimo platformą „Kobo Toolbox“.
- Dalyvauti apklausoje buvo kviečiami 10–18 m. vaikai bei jaunuoliai (paaugliai). Apklausos nuoroda buvo pasidalinta su ugdymo įstaigomis, vaikų ir jaunimo organizacijomis, Lietuvos savivaldybių švietimo skyriais, taip pat kitomis institucijomis bei vietomis, kurias lanko vaikai, pavyzdžiui, muziejais.
- Apklausoje derinti atviri ir uždari klausimai. Pirmiausia respondentai pateikė demografinius duomenis (amžius, lytis, gyvenamoji vieta), tuomet skalėje vertino savo emocinę būseną per pastarąsias 30 dienų. Toliau nagrinėtos vaikų emocijos, suaugusiųjų elgesys ir vaikų lūkesčiai suaugusiesiems, naudojant klausimus su pasirenkamais atsakymų variantais (galimybė pažymėti tris). Galiausiai vaikų buvo prašoma atvirai pasidalinti patirtimis, kai jautėsi suprasti ir paguosti, arba priešingai – nesulaukė tinkamos pagalbos. Nors šie atsakymai nebuvo analizuojami, jie tapo pagrindu meninei instaliacijai „Paauglystė“, skirtai didinti visuomenės sąmoningumą apie vaikų emocinę sveikatą.
- Apklausos anketą pildyti sutiko 1 240 vaikų, tačiau 10–17 metų respondentai privalėjo gauti tėvų (globėjų) sutikimą, kuris buvo fiksuojamas anketoje. Galutinai užpildytos 1 165 anketos – 63 respondentai patys nusprendė jų nepildyti iki galo, o 12 atvejų tėvai nesutiko, kad jų vaikai dalyvautų apklausoje. Dalyvių pasiskirstymas pagal amžių pateiktas 1 lentelėje: 10–13 metų grupėje dalyvavo 431 vaikas, o 14–18 metų grupėje – 734 dalyviai.
- Apklausos klausimai buvo pritaikyti atsižvelgiant į vaikų amžių ir raidos ypatumus. 10–13 m. dalyviai, atsakydami į klausimą apie lytį, galėjo pasirinkti „berniukas“, „mergaitė“ arba „nenoriu atsakyti“. Kadangi lytinės tapatybės suvokimas ir jos raiška labiau siejasi su vyresnio amžiaus paauglių raida, 14–18 m. jaunuoliams papildomai buvo suteikta galimybė pasirinkti atsakymą „kita lytis“. Šiai amžiaus grupei taip pat buvo pateikiamas klausimas apie priklausymą tam tikroms visuomenės grupėms (pvz., LGBTQI+, vaikai, patiriantys nepriteklių, turintys negalią ir kt.)

APKLAUSOS REZULTATAI

Demografinės ir socialinės respondentų charakteristikos

- Didžiausią dalį respondentų sudarė 16 metų jaunuoliai (19 %), o mažiausią – 11 metų jaunuoliai (7 %).
- Analizuojant apklausos dalyvių amžiaus pasiskirstymą, matyti, kad ankstyvosios paauglystės grupėje (10–13 m.) respondentų dalis sudarė 37 % (431 respondentai), o vėlyvosios paauglystės grupėje (14–18 m.) ji siekė 63 % (734 respondentai).



Lentelė nr. 1: Respondentai pagal amžių (N=1165)

- Didžiausią dalį abiejų amžiaus grupių respondentų sudarė mergaitės – atitinkamai 59 % ir 61 %.

Lentelė nr. 2: Respondentai pagal lytį (N=1165)

Lytis	Dalis, proc. (10-13 m.)	Dalis, proc. (14-18 m.)	Dalis, proc. (visi respondentai)
Mergaitė	59 % (255)	61 % (450)	61 % (705)
Berņiuukas	37 % (158)	32 % (235)	34 % (393)
Kita lytis	-*	2 % (15)	1 % (15)
Nenoriu atsakyti	4 % (18)	5 % (34)	4 % (52)

*10–13 m. respondentams nebuvo pateikiamas atsakymo variantas „kita lytis“

- Paklausti apie priklausymą apklausoje išvardintoms visuomenės grupėms, 12 % vaikų pasirinko būti priskirti LGBTQI+ (lesbiečių, gėjų, biseksualų, translyčių, queer ir tarplyčių) bendruomenei, o 7 % nurodė priklausantys etninių mažumų bendruomenėms.

Lentelė nr. 3: Respondentai pagal socialines grupes (N=778)**

Grupė	Skaičius	Dalis, proc.
LGBTQI+	88	12 %
Lietuvoje gyvenantys kitų tautų žmonės	52	7 %
Prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai	37	5 %
Vaikai, gyvenantys globos įstaigose	30	4 %
Vaikai iš šeimos, patiriančios finansinius sunkumus (nepriteklių)	30	4 %
Vaikai, turintys negalią	19	3 %
Nė viena iš šių grupių	522	71 %

**klausimas buvo pateikiamas tik 14–18 m. respondentams

Komentuoja „Gelbėkit vaikus“ psichologė Silvestra Markuckienė:

Trečdalį respondentų (34 %) sudaro 15–16 metų paaugliai iš lietuvių šeimų, kurios paprastai nesusiduria su dideliais finansiniais sunkumais ar nepritekliais. Tai leidžia manyti, kad apklausos rezultatai labiau atspindi vidutines pajamas uždirbančių Lietuvos šeimų paauglių nuostatas, o mažiau – labiau pažeidžiamų ar išskirtinių socialinių grupių patirtis. Todėl gautų duomenų negalima tiesiogiai pritaikyti visoms vaikų grupėms, ypač tiems, kurie susiduria su didesniais socialiniais, ekonominiais ar kitais iššūkiais.

Savijautos vertinimas

- Paprašyti įvertinti savo savijautą per pastarąsias 30 dienų (dešimtbalėje skalėje, kur 1 – žemiausias balas, o 10 – aukščiausias), daugiausiai vaikų pasirinko savijautą vertinti aštuoniais (20 %), septyniais (18 %) bei šešiais ir devyniais (po 12 %) balais. Visų apklausoje dalyvavusių vaikų vidutinis savijautos vertinimo balas buvo 6,8.
- Berniukai savo savijautą vertino (vidutiniškai 7,4 balo) geriau negu mergaitės (6,7 balai) ir jaunuoliai, priskyre save kitai lyčiai (6,6 balo). Prasčiausiai savo savijautą vertino vaikai, nenorėję nurodyti savo lyties – 5,3 balo.
- Vaikai, pasirinkę save priskirti kuriai nors visuomenės grupei (LGBTQI+, vaikai, gyvenantys skurde ir kt.), vidutiniškai prasčiau vertino savo savijautą nei tie, kurie nurodė nepriklausą nė vienai iš grupių. Prasčiausiai savo savijautą vertino jaunuoliai, pasirinkę save priskirti LGBTQI+ bendruomenei, – vidutiniškai 5,4 balo.

Lentelė nr. 4: Respondentų savijautos vertinimas dešimtbalėje skalėje pagal priklausymą visuomenės grupėms***

Visuomenės grupė	Vidutinis balas
LGBTQI+ (N=88)	5,4
Vaikai iš šeimos, patiriančios finansinius sunkumus (nepriteklių) (N=30)	5,5
Lietuvoje gyvenantys kitų tautų žmonės (N=52)	6,1
Vaikai, turintys negalią (N=19)	6,1
Prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai (N=37)	6,2
Vaikai, gyvenantys globos įstaigose (N=30)	6,5
Nepriklausantys nė vienai iš grupių (N=522)	6,7

***klausimas apie priklausymą visuomenės grupėms buvo pateikiamas tik 14–18 m. respondentams

Komentuoja „Gelbėkit vaikus“ psichologė Silvestra Markuckienė:

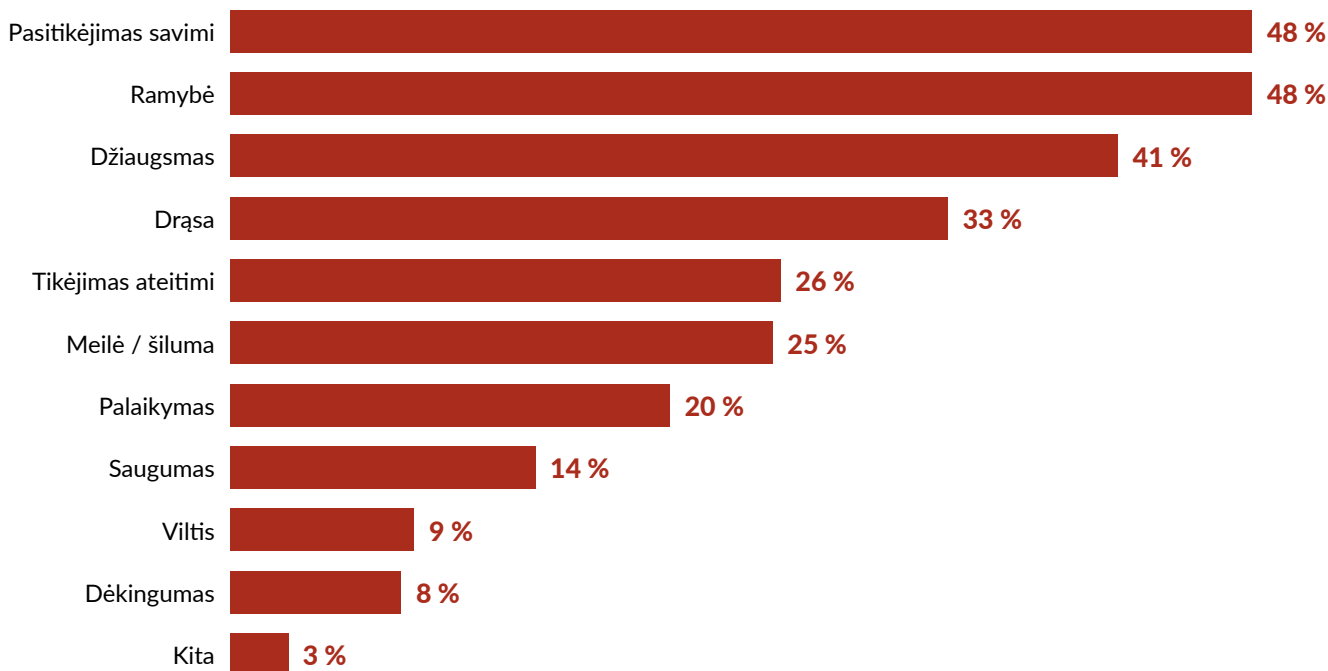
Kodėl nėra 10 balų? Paauglystės laikotarpis yra kupinas intensyvių pokyčių. Keičiasi kūnas, emocijos, mąstymas bei socialiniai santykiai, ir šie procesai dažnai vyksta tuo pačiu metu, todėl savijautos ir nuotaikos svyravimai paaugliams yra visiškai natūralūs. Šiame amžiuje atsiranda gebėjimas abstrakčiai mąstyti, stiprėja kritinis mąstymas bei prasideda tiek savęs, tiek supančio pasaulio analizė. Kinta santykiai su tėvais – jie nebėra tik autoritetai, o dažniau tampa diskusijų partneriais. Ypač svarbi tampa draugų įtaka ir asmeninio socialinio gyvenimo kūrimas. Taip pat stiprėja ne tik poreikis, bet ir gebėjimas priimti savarankiškus sprendimus bei prisiimti juos lydinčią atsakomybę. Tokiu intensyvių pokyčių fone paaugliams sunku savo savijautą vertinti aukščiausiu balu.

Vis dėlto rezultatuose yra ir pozityvių tendencijų. Apie pusę apklausos dalyvių savo savijautą įvertino aukštais balais: 9 balais – 12 %, 8 balais – 20 %, 7 balais – 18 %. Kita pusė respondentų ją vertino 6 balais ir mažiau, tad beveik kas antras paauglys savijautą apibūdina kaip patenkinamą arba žemesnę.

Emocijos, kurias vaikai ir jaunuoliai norėtų jausti dažniau

- Klausiant vaikų ir jaunuolių, kokias emocijas jie norėtų jausti dažniau, buvo pateiktas sąrašas emocijų (žr. 5 grafiką), iš kurio jie galėjo pasirinkti tris labiausiai tinkančius atsakymus. Dažniausiai vaikai ir jaunuoliai įvardijo pasitikėjimą savimi bei ramybę (po 48 proc.), taip pat džiaugsmą (41 proc.)

Grafikas nr. 5: Emocijos, kurias respondentai norėtų jausti dažniau (N=1143)*



*Atsižvelgiant į savanoriško dalyvavimo principą, apklausos klausimai nebuvo privalomi. Dėl šios priežasties į klausimus atsakė nevienodas skaičius respondentų.

- Lietuvoje gyvenantys kitų tautų žmonės, vaikai su negalia bei prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai dažniausiai rinkosi ramybę (žr. Priedą nr. 1).
- LGBTQI+ bendruomenės nariai bei vaikai iš nepriteklių patiriančių šeimų dažniausiai įvardino norintys dažniau jausti pasitikėjimą savimi (atitinkamai 47 % ir 50 %), gyvenantys globos įstaigose vaikai – pasitikėjimą savimi bei meilę / šilumą (po 43 %).
- Vaikai su negalia dažniausiai nurodė norintys dažniau jausti ramybę – 61 % (žr. Priedą nr. 1).

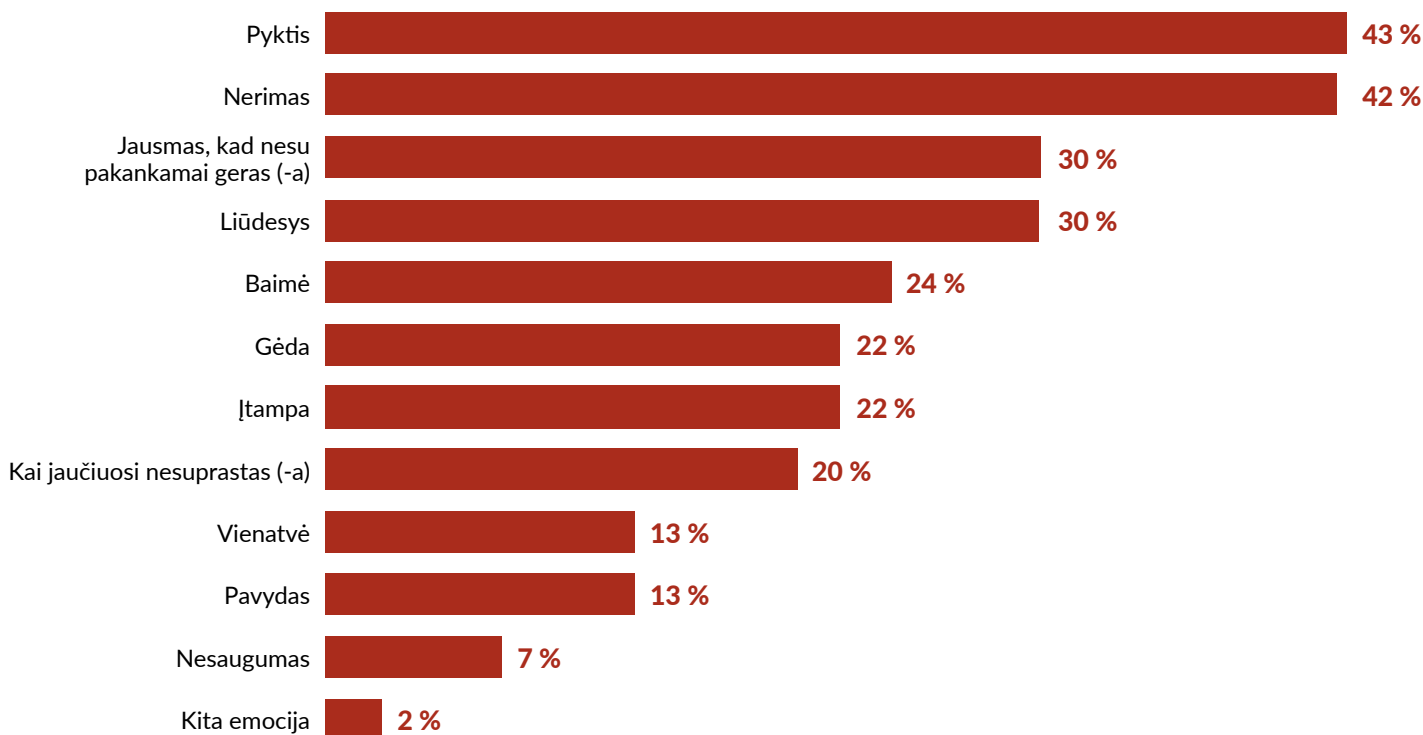
Komentuoja „Gelbėkit vaikus“ psichologė Silvestra Markuckienė:

Apie pusę respondentų norėtų dažniau jausti ramų pasitikėjimą savimi ir džiaugsmą. Paauglių gyvenime ypač svarbi drąsa – gebėjimas veikti, jaustis ir mąstyti, net jei yra bijoma ar neramu. Drąsa nėra baimės nebuvimas – tai būtinas pagrindas sudėtingoms situacijoms įveikti, kartu pasitikint savimi ir ateitimi bei jausmus šilumą ir palaikymą iš aplinkinių.

Emocijos, su kuriomis vaikams ir jaunuoliams sunku susitvarkyti

- Klausiant vaikų ir jaunuolių, su kokiomis emocijomis jiems sunku susitvarkyti, buvo pateiktas emocijų sąrašas (žr. 6 grafiką), iš kurio jie galėjo pasirinkti tris labiausiai tinkamus atsakymus. Dažniausiai respondentai nurodė pyktį (43 %), nerimą (42 %), taip pat jausmą, kad nėra pakankamai geri, ir liūdesį (po 30 %).
- Analizuojant pagal amžiaus grupes, 10–13 metų vaikai dažniausiai įvardijo pyktį (48 %), o 14–18 metų jaunuoliai – nerimą (44 %).

Grafikas nr. 6: Emocijos, su kuriomis respondentams sunku susitvarkyti (N=1120)*



*Atsižvelgiant į savanoriško dalyvavimo principą, apklausos klausimai nebuvo privalomi. Dėl šios priežasties į klausimus atsakė nevienodas skaičius respondentų.

- Išsiskiria vaikai bei jaunuoliai, nurodę, jog priklauso LGBTQI+ bendruomenei. Jie nurodė, kad sunkiai susitvarko su nerimu bei jausmu, kad nėra pakankamai geri (po 41 %) – žr. priedą nr. 2.

Komentuoja „Gelbėkit vaikus“ psichologė Silvestra Markuckienė:

Pyktis – stipri emocija, kurią išmokti valdyti prireikia daug metų. Net suaugusiems tai ne visada pavyksta, tad paaugliams pyktis gali kelti daug iššūkių. Suaugusiųjų uždavinys – kantriai mokyti vaikus, kaip reikšti pyktį, rodyti pavyzdį, kaip jį valdyti, ir turėti realius lūkesčius vaiko emocijiniam gebėjimams.

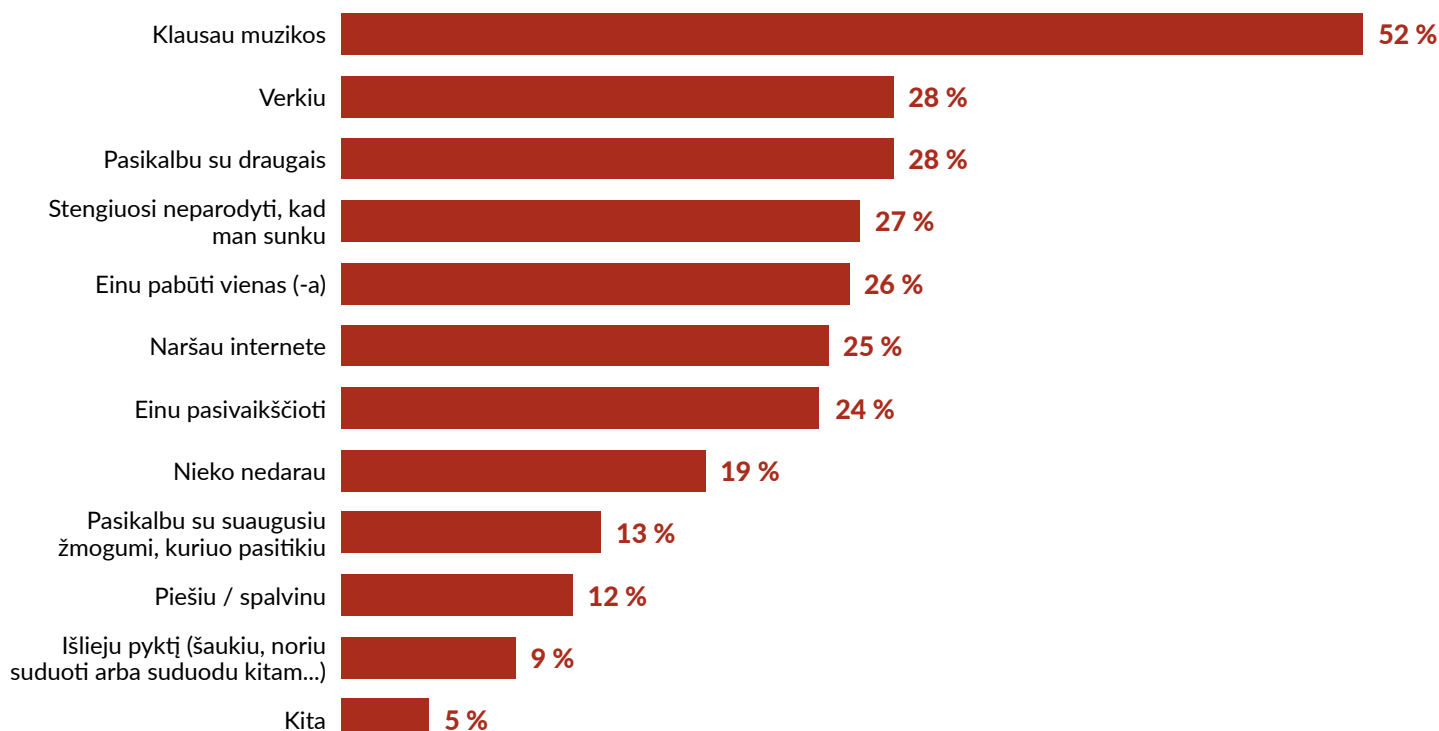
Kas trečias vaikas sunkiai susitvarko su suaugusiųjų nusivylimu – jausmu, kad esi „nepakankamai geras“. Tai socialinio vertinimo jausmas, kurį sunku priimti, nes jis kelia daug stiprių emocijų. Vaikas gali manyti, kad būdamas nepakankamas jis yra nemylimas, nepriimtinas ar atstumtas. Ilgainiui toks jausmas gali atimti drąsą spręsti gyvenimo iššūkius ir sukurti gėdos jausmą.

Dėl to natūraliai kyla noras slėpti savo nepakankamumą. Vaikai gali tai daryti demonstruodami rizikingą elgesį, agresiją ar pasinėrdami į virtualią realybę. Baimė būti „demaskuotam“ sukelia nerimą ir įtampą. Jausmas, kad esi nesuprastas ar nepastebėtas, didina liūdesį ir vienišumą. Tai gali skatinti pyktį, skriaudos pojūtį ir net keršto troškimą kaip bandymą kompensuoti nepakankamumo jausmą.

Ką vaikai daro, kai jiems būna sunku

- Klausiant vaikų ir jaunuolių, ką jie dažniausiai daro, kai jiems būna sunku, buvo pateiktas veiklų sąrašas (žr. 7 grafiką), iš kurio jie galėjo pasirinkti tris labiausiai tinkamus atsakymus. Respondentai nurodė, jog dažniausiai klausosi muzikos (52 %), verkia arba pasikalba su draugais (po 28 %).
- Analizuojant pagal amžiaus grupes, tiek 10–13 metų, tiek 14–18 metų jaunuoliai dažniausiai minėjo muzikos klausymąsi – atitinkamai 42 % ir 58 %.

Grafikas nr. 7: Respondentų sunkumų įveikos būdai (N=1147)*

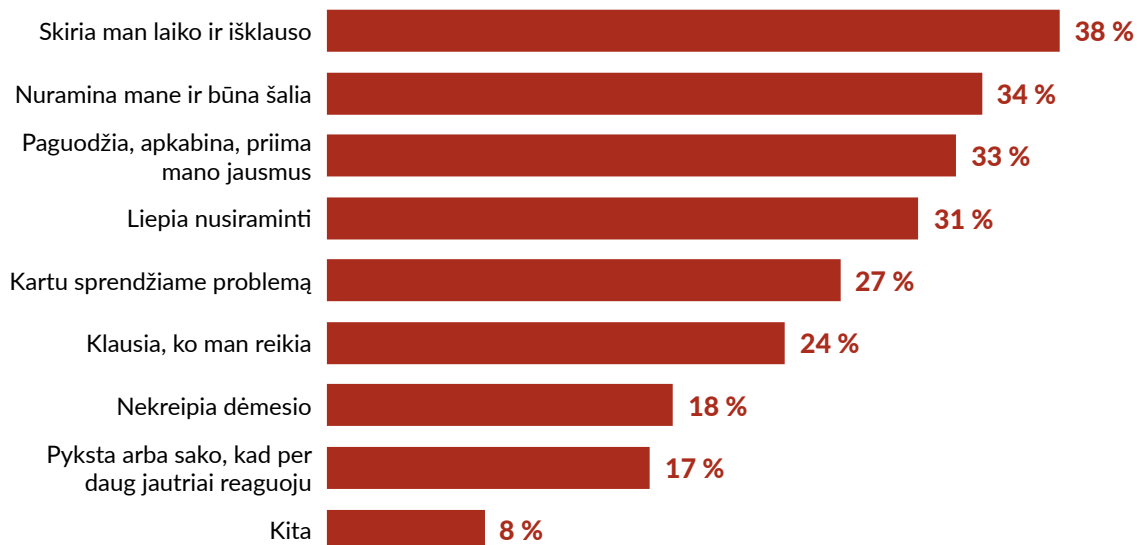


*Atsižvelgiant į savanoriško dalyvavimo principą, apklausos klausimai nebuvo privalomi. Dėl šios priežasties į klausimus atsakė nevienodas skaičius respondentų.

Ką suaugusieji daro, kai vaikams sunku

- Klausiant vaikų ir jaunuolių, ką suaugusieji dažniausiai daro, kai vaikams būna liūdna, sunku ar nesiseka, buvo pateiktas atsakymų sąrašas (žr. 8 grafiką), iš kurio jie galėjo pasirinkti tris labiausiai tinkamus variantus. Dažniausiai respondentai nurodė, kad suaugusieji skiria laiko ir išklauso (38 %), nuramina ir būna šalia (34 %), taip pat paguodžia, apkabina bei priima jų jausmus (33 %).
- Išsiskyrė vaikų, nurodžiusių, jog yra prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai atsakymai. 37 % (13) jų nurodė, jog kartu su suaugusiais sprendžia problemą, kai vaikams būna sunku.
- 40 % (35) vaikų, priskiriančių save LGBTQI+ bendruomenei, atsakė, jog dažniausiai suaugusieji liepia nusiraminti. Taip pat atsakė ir 32 % (6) vaikų, turinčių negalią, bei 41 % (12) vaikų, augančių nepriteklių patiriančiose šeimose. Išsamūs rezultatai – Priede nr. 4.

Grafikas nr. 8: Suaugusiųjų respondentų aplinkoje reakcijos į tai, kad respondentams sunku (N=1122)*

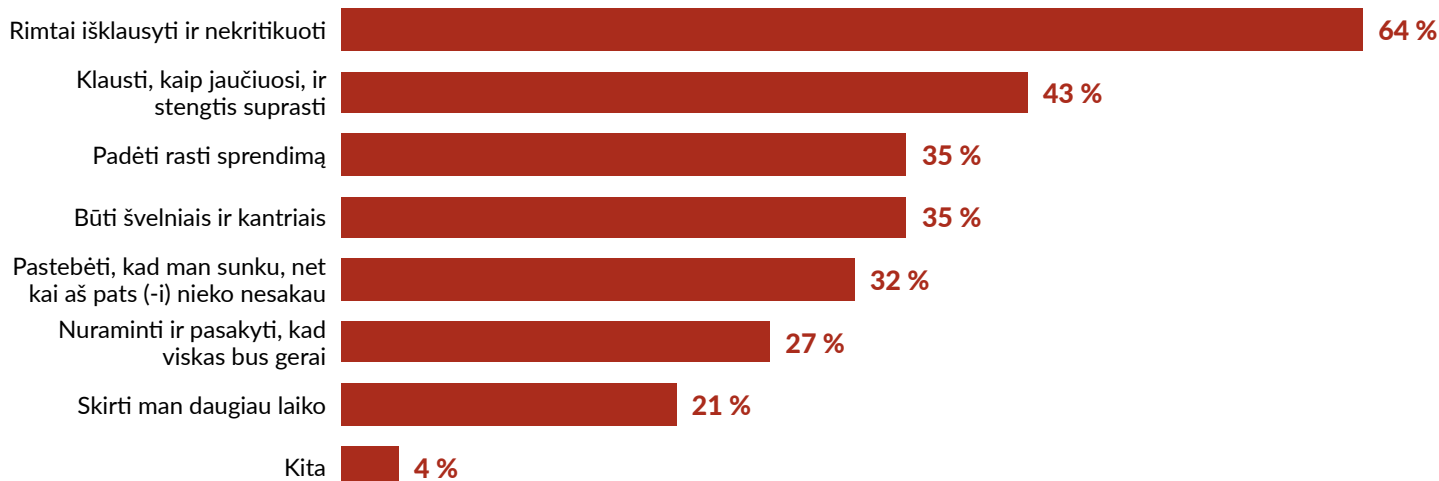


*Atsižvelgiant į savanoriško dalyvavimo principą, apklausos klausimai nebuvo privalomi. Dėl šios priežasties į klausimus atsakė nevienodas skaičius respondentų.

Ką, vaikų nuomone, suaugusieji turėtų daryti, kai vaikams sunku

- Klausiant vaikų ir jaunuolių, ką suaugusieji turėtų daryti, kai jiems (vaikams) sunku, buvo pateiktas atsakymų sąrašas (žr. 9 grafika), iš kurie jie galėjo pasirinkti tris labiausiai tinkamus variantus. Du trečdaliai (64 %) apklausoje dalyvavusių vaikų nurodė, jog suaugusieji turėtų juos rimtai išklaustyti ir nekritikuoti.
- Nemaža dalis vaikų taip pat atsakė, jog suaugusiems derėtų paklausti, kaip vaikai jaučiasi, ir stengtis suprasti (43 %) bei padėti rasti sprendimą (35 %).
- Net 83 % vaikų iš šeimų, patiriančių finansinį nepriteklių, atsakė, jog suaugusiems derėtų rimtai išklaudyti vaikus ir jų nekritikuoti. Pastebimai didelė dalis vaikų, priskyrusių save kitoms visuomenės grupėms, atsakė taip pat: prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai – 73 %, Lietuvoje gyvenantys kitų tautų žmonės – 69 %, vaikai, gyvenantys globos įstaigose – 63 % (žr. Priedą nr. 5).

Grafikas nr. 9: Respondentų pageidaujamos saugusiųjų jų aplinkoje reakcijos į tai, kad respondentams sunku (N=1114)*



*Atsižvelgiant į savanoriško dalyvavimo principą, apklausos klausimai nebuvo privalomi. Dėl šios priežasties į klausimus atsakė nevienodas skaičius respondentų.

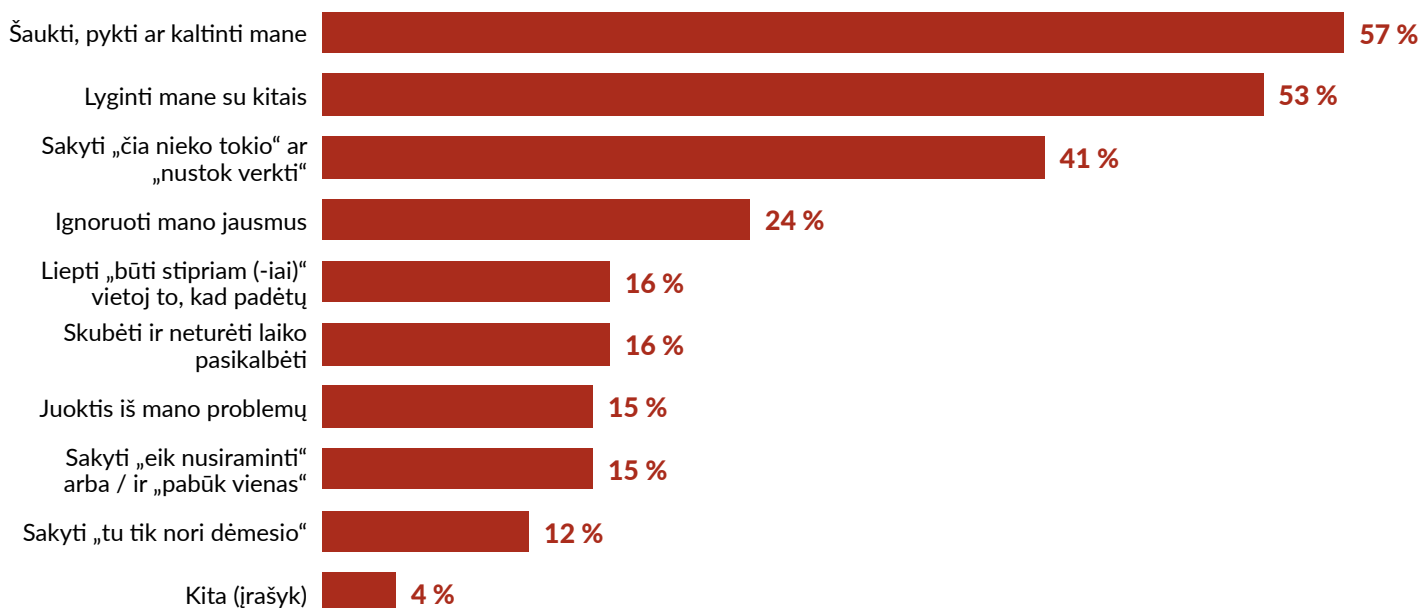
Komentuoja „Gelbėkit vaikus“ psichologė Silvestra Markuckienė:

9-ame grafike išvardyti dalykai iš tiesų yra gairės – kaip bendrauti su vaikais, norint išlaikyti tvirtą ryšį. Skirdami vaikams laiko, išgirdami juos ir rimtai priimdami, galime geriau suprasti jų pasaulį – taip, kaip tai darytume su bet kuriuo kitu žmogumi. Iš esmės, bendravimas šeimoje formuoja būsimos artimų santykių kokybę ateityje.

Ko, vaikų nuomone, suaugusieji neturėtų daryti, kai vaikams sunku

- Klausiant vaikų ir jaunuolių, ką suaugusieji turėtų nustoti daryti, kad padėtų vaikams, kai jiems būna sunku, buvo pateiktas atsakymų sąrašas (žr. 10 grafiką), iš kurio jie galėjo pasirinkti tris labiausiai tinkamus variantus. Didžiausia dalis vaikų teigė, jog suaugusiesiems derėtų vengti šaukti, pykti ar kaltinti vaiką (57 %), lyginti jį (-ą) su kitais (53 %), bei sakyti „nieko čia tokio“ ar „nustok verkti“ (41 %).
- Išsiskyrė prieglobsčio prašytojų, pabėgėlių arba migrantų atsakymai – didžiausia jų dalis teigė, jog suaugusieji neturėtų lyginti jų su kitais (64 %).
- 56 % save LGBTQI+ bendruomenei priskiriančių vaikų taip pat atsakė, jog nenorėtų būti lyginami su kitais.
- Išsamūs rezultatai – Priede nr. 6.

Grafikas nr. 10: Respondentų nepageidaujamos saugusiųjų jų aplinkoje reakcijos į tai, kad respondentams sunku (N=1116)*



*Atsižvelgiant į savanoriško dalyvavimo principą, apklausos klausimai nebuvo privalomi. Dėl šios priežasties į klausimus atsakė nevienodas skaičius respondentų.

APIBENDRINIMAS

- Vaikų savijautos vertinimas panašus į 2024 m. „Gelbėkit vaikus“ atliktos reprezentatyvios apklausos rezultatus¹. 2024 m. apklausoje bendras vidurkis siekė 6,2 balo. Geriausiai jautėsi berniukai (6,9), kiek prasčiau – mergaitės (6,0), dar prasčiau – vaikai, nenurodę lyties (5,4), o prasčiausiai – vaikai, įvardiję esantys kitos lyties (4,0). LGBTQI+ vaikai bei vaikai, gyvenantys skurde, savo savijautą vertino vidutiniškai 4,7 balo – prasčiau nei tie, kurie nepriklausė nė vienai grupei (6,4 balo). Panašiai blogesnė savijauta fiksuota tarp vaikų, turinčių negalią ar gyvenančių globos įstaigose (po 5,6 balo), o taip pat tarp pabėgėlių ar migrantų (5,3) bei etninių mažumų vaikų (5,4)¹. Šioje apklausoje dalyvavusių vaikų vidutinis savijautos vertinimo balas buvo 6,8. Berniukai savo savijautą vertino 7,4 balais. Jų įvertis yra geresnis nei mergaičių, kurios savijautą vertino 6,7 balais. Jaunuoliai, priskybę save kitai lyčiai savo savijautą vertino prasčiau (6,6 balo), taip pat ir vaikai, nenorėję nurodyti savo lyties – 5,3 balo. 2025 m. apklausoje prasčiausiai savo savijautą vertino jaunuoliai, pasirinkę save priskirti LGBTQI+ bendruomenei, – vidutiniškai 5,4 balo. Tokie rezultatai rodo, jog šiais metais paaugliai geriau vertino savo savijautą, lyginant su 2024 m. „Gelbėkit vaikus“ atlikta apklausa.
- Vaikų emociniai poreikiai yra aiškūs ir nuoseklūs: jie norėtų dažnai jausti vidinę ramybę (48 % iš 1143 atsakiusių), pasitikėjimą savimi (48% iš 1143 respondentų) ir džiaugsmą (41% iš 1143 jaunuolių). Tokie emociniai poreikiai dažnai siejami su saugumu, savivokos stiprinimu ir stabiliais santykiais – tai akcentuoja ir Jungtinių Tautų vaikų fondo (UNICEF)² bei Pasaulio sveikatos organizacijos dokumentai³ apie vaikų psichikos sveikatą.
- Iš 1120 apklausoje dalyvavusiųjų paauglių, dauguma nurodė, jog jiems yra sunku susitvarkyti su tokiais emocijomis kaip: pyktis (atsakymą rinkosi 43 % dalyvių), nerimas (42 % dalyvių), liūdesys (30 % dalyvių) ir jausmu, jog jie nėra pakankamai geri (30 % dalyvių).
- Šiek tiek daugiau nei pusė iš 1147 apklausoje dalyvavusių paauglių (52 %) teigia, kad kai jiems būna sunku, jie klausosi muzikos. Vadinasi, galima numanyti, jog 52 % šioje apklausoje dalyvavusių vaikų bando savarankiškai tvarkytis su sudėtingomis emocijomis.
- Vaikų lūkesčiai suaugusiesiems yra konkretūs: jie tikisi būti rimtai išklaustyti ir priimti be kritikos (atsakymą rinkosi 64 % iš 1114 dalyvių), ir suprasti (43 % iš 1114 atsakiusių). Taip pat jie nori kartu ieškoti sprendimų (35 % iš 1114 atsakiusių). Tai nėra pertekliniai ar išskirtiniai reikalavimai – tai baziniai emocinio saugumo ir pagarbaus bendravimo principai, kuriuos pabrėžia ir Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvencija⁴. Tuo pačiu vaikai aiškiai įvardija, kokių reakcijų ir veiksmų suaugusieji turėtų vengti tuomet, kai vaikams sunku: šaukimo, pykčio bei kaltinimų (atsakymą rinkosi 57 % iš 1116 respondentų), paauglio lyginimo su kitais (53 % iš 1116 atsakiusių), emocijų nuvertinimo (41 % iš 1116 respondentų).

IŠVADOS

- Vidutiniškai paaugliai savo savijautą vertina 6,8 balais iš 10. Pagal lytį geriausiai savo savijautą vertina berniukai (7,4 balo), prasčiausiai – vaikai nenurodę savo lyties (5,3 balo). Pagal visuomenės grupes: geriausiai savo savijautą įvertino paaugliai, nepriskybę savęs nei vienai iš grupių (6,7 balo), tokių kaip LGBTQI+, vaikai, gyvenantys skurde ir kt., o prasčiausiai – jaunuoliai priklausantys LGBTQI+ (5,4 balo).
- Paklausti apie emocijas, kurias norėtų jausti dažniau, vaikai bei jaunuoliai dažniausiai minėjo pasitikėjimą savimi bei ramybę (po 48 %), taip pat – džiaugsmą (41 %).
- Vaikai bei jaunuoliai dažniausiai nurodė pyktį (43 %), nerimą (42 %) ir jausmą, kad jie nesantys pakankamai geri bei liūdesį (po 30 %), kaip emocijas, su kuriomis jiems sunku susidoroti.
- Kai vaikams ir jaunuoliams būna sunku, jie teigia, jog dažniausiai klausosi muzikos (52 %), verkia arba pasikalba su draugais (po 28 %).
- Apklausoje dalyvavę vaikai teigia, jog kai jiems būna sunku, suaugusieji skiria laiko ir išklauso (38 %), nuramina ir būna šalia (34 %) bei paguodžia, apkabina, priima jų jausmus (33 %).
- Jaunuoliai nurodė, kad kai vaikams būna sunku, suaugusieji turėtų rimtai juos išklaustyti ir nekritikuoti (64 %).
- Paaugliai teigia, kad kai jiems būna sunku, suaugusieji turėtų nustoti šaukti, pykti ar kaltinti vaiką (57 %), lyginti jį (-ą) su kitais (53 %) bei sakyti „čia nieko tokio“ ar „nustok verkti“ (41 %).

1. Gelbėkit vaikus. (2024). Apklausoje rezultatai: vaikų nuomonė dėl 2025–2027 m. Veiklos strategijos.

<https://gelbekitvaikus.lt/wp-content/uploads/2025/03/Vaiku-apklausa-2024.pdf>

2. UNICEF. (2021). The State of the World's Children 2021. Wwww.unicef.org; UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

3. WHO. (2024). Mental health of adolescents. World Health Organization.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

4. Vaiko teisių konvencija. (2025). E-Seimas.Irs.lt. <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.19848>

PRIEDAI

Priedas nr. 1: Emocijos, kurias respondentai norėtų jausti dažniau; pasiskirstymas pagal priklausymą visuomenės grupėms (N=721)*

Visuomenės grupė	Džiaugsmas	Ramybė	Pasitikėjimas savimi	Meilė / šiluma	Viltis	Drauga	Palaikymas	Dėkingumas	Saugumas	Tikėjimas ateitimi	Kita emocija
Lietuvoje gyvenantys kitų tautų žmonės	37 %	51 %	47 %	24 %	10 %	24 %	18 %	4 %	10 %	29 %	0 %
Prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai	22 %	61 %	50 %	22 %	11 %	17 %	17 %	6 %	17 %	50 %	0 %
Vaikai, gyvenantys globos įstaigose	37 %	40 %	43 %	43 %	17 %	33 %	17 %	7 %	13 %	17 %	0 %
LGBTQI+	26 %	45 %	47 %	32 %	17 %	17 %	27 %	7 %	16 %	36 %	3 %
Vaikai, turintys negalią	44 %	61 %	44 %	17 %	17 %	22 %	28 %	17 %	11 %	28 %	6 %
Vaikai iš šeimos, patiriančios finansinius sunkumus (nepriteklių)	43 %	43 %	50 %	17 %	10 %	33 %	23 %	3 %	7 %	30 %	3 %
Nepriklausantys nė vienai iš grupių	39 %	50 %	50 %	30 %	8 %	30 %	19 %	8 %	12 %	28 %	3 %

*klausimas apie priklausymą visuomenės grupėms buvo pateikiamas tik 14–18 m. respondentams

Priedas nr. 2: Emocijos, su kuriomis respondentams sunku susitvarkyti; pasiskirstymas pagal priklausymą visuomenės grupėms (N=709)*

Visuomenės grupė	Pyktis	Liūdesys	Nerimas	Baimė	Vienatvė	Gėda	Pavydas	Įtampa	Jausmas, kad nesu pakankamai geras (-a)	Nesaugumas	Kai jaučiuosi nesuprastas (-a)	Kita emocija
Lietuvoje gyvenantys kitų tautų žmonės	42 %	24 %	46 %	28 %	24 %	18 %	10 %	16 %	18 %	16 %	16 %	0 %
Prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai	41 %	26 %	50 %	24 %	24 %	12 %	9 %	18 %	26 %	9 %	24 %	0 %
Vaikai, gyvenantys globos įstaigose	50 %	33 %	47 %	33 %	10 %	20 %	23 %	13 %	20 %	7 %	17 %	0 %
LGBTQI+	29 %	28 %	41 %	10 %	28 %	24 %	21 %	23 %	41 %	10 %	28 %	2 %
Vaikai, turintys negalią	56 %	39 %	39 %	22 %	17 %	22 %	17 %	11 %	28 %	0 %	28 %	0 %
Vaikai iš šeimos, patiriančios finansinius sunkumus (nepriteklių)	38 %	48 %	41 %	34 %	28 %	31 %	3 %	14 %	14 %	17 %	14 %	0 %
Nepriklausantys nė vienai iš grupių	40 %	28 %	45 %	21 %	14 %	18 %	13 %	27 %	36 %	4 %	18 %	3 %

*klausimas apie priklausymą visuomenės grupėms buvo pateikiamas tik 14–18 m. respondentams

Priedas nr. 3: Respondentų sunkumų įveikos būdai; pasiskirstymas pagal priklausymą visuomenės grupėms (N=723)*

Visuomenės grupė	Pasikalbu su draugais	Einu pasivaikščioti	Klausau muzikos	Išlieju pyktį (šaukiu, noriu suduoti arba sudodu kitam...)	Verkiu	Naršau internete	Piešiu / spalvinu	Nieko nedarau	Pasikalbu su suaugusiu žmogumi, kuriuo pasitikiu	Einu pabūti vienas (-a)	Stengiuosi neparodyti, kad man sunku	Kita
Lietuvoje gyvenantys kitų tautų žmonės	32 %	26 %	60 %	8 %	24 %	38 %	6 %	12 %	8 %	20 %	28 %	0 %
Prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai	22 %	24 %	54 %	8 %	22 %	41 %	3 %	19 %	14 %	24 %	27 %	0 %
Vaikai, gyvenantys globos įstaigose	40 %	33 %	53 %	20 %	30 %	27 %	7 %	3 %	23 %	17 %	20 %	3 %
LGBTQI+	16 %	19 %	61 %	9 %	38 %	30 %	11 %	17 %	7 %	27 %	33 %	5 %
Vaikai, turintys negalią	21 %	32 %	58 %	11 %	37 %	26 %	0 %	16 %	26 %	21 %	16 %	0 %
Vaikai iš šeimos, patiriančios finansinius sunkumus (nepriteklių)	17 %	17 %	52 %	17 %	41 %	28 %	7 %	14 %	7 %	31 %	38 %	7 %
Nepriklausantys nė vienai iš grupių	29 %	26 %	58 %	8 %	31 %	24 %	8 %	17 %	10 %	24 %	32 %	4 %

*klausimas apie priklausymą visuomenės grupėms buvo pateikiamas tik 14–18 m. respondentams

Priedas nr. 4: Suaugusiųjų respondentų aplinkoje reakcijos į tai, kad respondentams sunku; pasiskirstymas pagal priklausymą visuomenės grupėms (N=704)*

Visuomenės grupė	Skiria man laiko ir išklauso	Liepia nusiraminti	Nuramina mane ir būna šalia	Klausia, ko man reikia	Nekreipia dėmesio	Paguodžia, apkabina, priima mano jausmus	Kartu sprendžiame problemą	Pyksta arba sako, kad per daug jautriai	Kita
Lietuvoje gyvenantys kitų tautų žmonės	40 %	25 %	27 %	29 %	17 %	31 %	31 %	13 %	13 %
Prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai	34 %	31 %	14 %	26 %	26 %	17 %	37 %	20 %	20 %
Vaikai, gyvenantys globos įstaigose	47 %	13 %	27 %	13 %	27 %	20 %	27 %	10 %	3 %
LGBTQI+	18 %	40 %	15 %	25 %	33 %	24 %	11 %	37 %	
Vaikai, turintys negalią	32 %	32 %	26 %	16 %	26 %	21 %	26 %	26 %	5 %
Vaikai iš šeimos, patiriančios finansinius sunkumus (nepriteklių)	24 %	41 %	21 %	31 %	41 %	10 %	10 %	38 %	7 %
Nepriklausantys nė vienai iš grupių	34 %	29 %	34 %	26 %	20 %	31 %	26 %	17 %	10 %

*klausimas apie priklausymą visuomenės grupėms buvo pateikiamas tik 14–18 m. respondentams

Priedas nr. 5: Respondentų pageidaujamos suaugusiųjų jų aplinkoje reakcijos į tai, kad respondentams sunku; pasiskirstymas pagal priklausymą visuomenės grupėms (N=700)*

Visuomenės grupė	Rimtai išklaudyti ir nekritikuoti	Klausti, kaip jaučiuosi, ir stengtis suprasti	Skirti man daugiau laiko	Padėti rasti sprendimą	Būti švelniais ir kantriais	Nuraminti ir pasakyti, kad viskas bus gerai	Pastebėti, kad man sunku, net kai aš pats (-i) nieko nesakau	Kita
Lietuvoje gyvenantys kitų tautų žmonės	69 %	57 %	18 %	29 %	27 %	12 %	24 %	6 %
Prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai	73 %	46 %	11 %	27 %	38 %	14 %	35 %	0 %
Vaikai, gyvenantys globos įstaigose	63 %	47 %	13 %	30 %	37 %	30 %	30 %	3 %
LGBTQI+	56 %	40 %	21 %	26 %	49 %	24 %	48 %	1 %
Vaikai, turintys negalią	61 %	33 %	17 %	22 %	44 %	22 %	17 %	0 %
Vaikai iš šeimos, patiriančios finansinius sunkumus (nepriteklių)	83 %	47 %	10 %	30 %	40 %	13 %	50 %	0 %
Nepriklausantys nė vienai iš grupių	66 %	42 %	18 %	35 %	38 %	25 %	34 %	4 %

*klausimas apie priklausymą visuomenės grupėms buvo pateikiamas tik 14–18 m. respondentams

Priedas nr. 6: Respondentų nepageidaujamos suaugusiųjų jų aplinkoje reakcijos į tai, kad respondentams sunku; pasiskirstymas pagal priklausymą visuomenės grupėms (N=707)*

Visuomenės grupė	Šaukti, pykti ar kaltinti mane	Sakyti „čia nieko tokio“ ar „nustok verksti“	Lyginti mane su kitais	Ignoruoti mano jausmus	Skubėti ir neturėti laiko pasikalbėti	Juoktis iš mano problemų	Liepti „būti stipriam (-iai)“ vietoj to, kad padėtų	Sakyti „tu tik nori dėmesio“	Sakyti „eik nusiraminti“ arba / ir „pabūk vienas“	Kita
Lietuvoje gyvenantys kitų tautų žmonės	64 %	42 %	62 %	26 %	14 %	20 %	10 %	14 %	10 %	2 %
Prieglobsčio prašytojai, pabėgėliai arba migrantai	56 %	42 %	64 %	28 %	8 %	22 %	17 %	6 %	14 %	3 %
Vaikai, gyvenantys globos įstaigose	60 %	30 %	60 %	13 %	23 %	17 %	17 %	20 %	23 %	0 %
LGBTQI+	55 %	42 %	56 %	33 %	12 %	14 %	21 %	17 %	13 %	1 %
Vaikai, turintys negalią	63 %	32 %	58 %	5 %	5 %	16 %	16 %	21 %	5 %	0 %
Vaikai iš šeimos, patiriančios finansinius sunkumus (nepriteklių)	60 %	50 %	40 %	33 %	10 %	17 %	17 %	10 %	17 %	7 %
Nepriklausantys nė vienai iš grupių	59 %	41 %	55 %	22 %	14 %	16 %	16 %	11 %	15 %	5 %

*klausimas apie priklausymą visuomenės grupėms buvo pateikiamas tik 14–18 m. respondentams