



2023 m. lapkričio 16 d.

## Ką gali padaryti tėvai, kad apsaugotų savo vaiką nuo smurto?

Lapkričio viduryje minint pasaulines Seksualinės prievartos prieš vaikus prevencijos (lapkričio 18 d.) ir Smurto prieš vaikus prevencijos (lapkričio 19 d.) dienas, Paramos vaikams centras primena, kad siekiant apsaugoti vaikus, svarbiausias vaidmuo tenka suaugusiems.

### Kaip padėti vaikui išvengti pavojingų situacijų?

Visi vaikai gali atsidurti pavojingose ir gąsdinančiose situacijose, kai padidėja rizika jiems patirti kokio nors pobūdžio prievartą. Su prievarta vaikas gali susidurti įvairiose aplinkose – ugdymo įstaigoje, šeimoje, gatvėje, virtualioje erdvėje, smurtą patirti ir iš vaikų, ir iš suaugusiųjų. Vaikas, kuris tampa kitų smurto liudininku, nors ir nenukreiptu tiesiogiai į jį, ar gyvena aplinkoje, kurioje smurtaujama, taip pat patiria smurtą. Kaip elgdamiesi kasdienėse situacijose ir kalbėdamiesi, tėvai gali padėti savo vaikams būti saugiems?

1. **Kurkite pagarbius ir šiltus santykius su vaiku.** Nuolat pasidomėkite, kuo vaikas gyvena ir kaip jis jaučiasi. Būkite prieinama/-s, kai vaikas dalinasi savo įspūdžiais ar kreipiasi bet koku klausimu. Vaikui svarbu matyti, kad jūs rimtai žiūrite į tai, ką ji/-s nori pasakyti, kad į visus jausmus, prašymus ar nutikimus reaguojate dėmesingai. Tuomet ir susidūręs su smurtu, vaikas greičiau kreipsis pagalbos, apie tai papasakos.
2. **Vis pasikalbėkite su vaiku apie saugumą.** Nuolat grįžkite prie šios temos ir priminkite, kad niekas neturi teisės vaiko skriausti ar žeminti (mušti, rėkti, stumdyti, apvardžiuoti ir pan.). Pabrėžkite, kad niekam negalima liesti intymių vaiko kūno vietų ir prašyti pažiūrėti, išskyrus atvejus, kai tai būtina gydytojams bei tėvams ligos atveju ar susižeidus. Šios taisyklės vaikus galima mokyti jau nuo 3-ųjų metų. Vis pakartokite vaikams, kad jei kažkas elgiasi nemaloniai ar gąsdinančiai, tai yra netinkamas elgesys, apie kurį svarbu pasakyti patikimam saugusiajam. Taip pat vaikams svarbu žinoti, kad negalima toleruoti matomo smurtinio elgesio – jei šalia vyksta smurtas, būtina jį stabdyti, t.y. kviesti pagalbą.
3. **Būkite saugiu suaugusiuoju savo vaikui.** Rūpinkitės savo savijauta, kad galėtumėte išlikti rami/-us stresinėse situacijose. Kai sukyla įtampa, pirmiausia imkitės veiksmų, kurie padeda jums nusiraminti. Jei įtemptoje situacijoje nesusivaldėte, pripažinkite tai. Nurimus pasikalbėkite su vaiku – pirma/-s inicijuokite pokalbį, įvardinkite, kad netinkamai pasielgėte, atsiprašykite, pasakykite, kad kitą kartą stengsitės elgtis kitaip. Gerbkite vaiko nuomonę ir jausmus, susijusius su jo kūnu ir saugumu. Nelieskite vaiko taip, kaip jam nepatinka ir neverskite vaiko bučiuoti ar apkabinti kitų žmonių, jei ji/-s to nenori. Rūpestį ir draugiškumą galima parodyti ir kitais būdais, pavyzdžiui, žodžiais.
4. **Jei kyla įtarimų dėl patirto smurto ar nerimaujate dėl vaiko savijautos, pasitarkite su specialistu.** Kreipkitės į mokyklos ar kitos įstaigos psichologą, paskambinkite į „Tėvų liniją“ nenumamu numeriu 8 800 900 12 ir pasikonsultuokite su profesionaliais psichologais (daugiau informacijos: [tevulinija.lt](http://tevulinija.lt)). Psichologinė pagalba nukentėjusiems nuo seksualinio, fizinio, emocinio smurto teikiama Paramos vaikams centre, įgyvendinant projektą „Kompleksinė pagalba nuo smurto nukentėjusiems vaikams, smurto liudininkams ir jų šeimoms“, kurį finansuoja Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.