

Jungtinių tautų, Pasaulio Sveikatos Organizacijos ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės skelbiama rugsėjo 10 – pasaulinė savižudybių prevencijos diena

Vienišumo jausmas, bendravimo su bendraamžiais stygius – tai viena iš bandymo nusižudyti priežasčių. Tėvų ir draugų abejingumas, nesantaika šeimoje, sunkumai mokykloje, psichologinis nepasirengimas ankstyvam lytiniam brendimui taip pat gali sukelti mintis apie savižudybę, kaip vienintelį būdą atsikratyti nuo jų slegiančių problemų. Tyčiojimasis susijęs ir su vaiko mokykliniais pasiekimais. Jeigu tyčiojimasis vyksta mokykloje, vaikas gali pradėti vengti eiti į mokyklą arba bėgti iš mokyklos, iš pamokų. Dėl to gali nukentėti vaiko akademiniai pasiekimai, nes praleidinėjamos pamokos, prastėja pažymiai, mokyklinė aplinka vaikui kelia įtampą, vaikas negali susikaupti pamokų metu, gali sumažėti jo motyvacija mokytis.

Priekabiavimas – tai:

- Kabinėjimasis, Pravardžiavimas
- Piktų, bjaurių užrašus apie kitą vaiką užrašinėjimas
- Erzinimas, Stumdymas, Mušimas, Spardymas, Kumščiaivimas , Spjaudymasis
- Pinigų ar daiktų (kuprinės, sąsiuvinų ir kt.) atiminėjimas
- Daiktų gadinimas
- Apkalbinėjimas, Ignoravimas, Atskyrimas nuo grupės, kuomet bendraamžiai nepriima vaiko žaisti ar užsiimti kitokia veikla
- Gąsdinimas, grasinimas

Kur priekabiavimas vyksta? Mokykloje: klasėje, tualete, sporto salėje, koridoriuje, valgykloje, rūbinėje ir pan. Pakeliui į mokyklą ar grįžtant iš jos. Autobuse, parke, kieme ir kitur, kur Tu leidi laiką

Kaip jaučiasi vaikai, kai prie jų priekabiauja?

- Vaikui labai skaudu, kai prie jo priekabiauja.
- Tuomet jis jaučiasi išgąsdintas ir nelaimingas.
- Tai gali būti taip skaudu ir nemalonu, kad trukdo susikaupti bei mokytis.
- Tai priverčia jaustis taip, lyg būtum kažkuo blogas, lyg Tau būtų kažkas negerai.
- Priekabiautojai stengiasi, kad vaikas pats pasijustų kaltas dėl to, kas vyksta.
- Kodėl priekabiaujama? Vaikai ir paaugliai, kurie priekabiauja prie kitų vaikų, dažniausiai turi savų problemų. Jie gali jaustis liūdni ar pikti. O gal jie turi problemų namie?
- Galbūt prie jų irgi kas nors priekabiauja, pavyzdžiui jų šeimoje ar kur kitur?
- Bijodami, kad kažkas gali prisikabinti prie jų, jie stengiasi pirmi tai padaryti.

Atmink, kai prie Tavęs priekabiauja – tai ne tavo kaltė!

Jei iš Tavęs tyčiojasi – tu neturi su tuo kovoti vienas!

Tu gali paskambinti į Vaikų telefono liniją **nemokamu** numeriu **8-800-28-800**. Ten dirbantys savanoriai konsultantai laukia Tavo skambučių kiekvieną dieną nuo 16 iki 21 val. Ten rasi žmones, kuriems rūpi Tu ir Tavo sunkumai. Kartu bandysite aiškintis situaciją, ieškoti galimų išeičių. Jei negali ar nedrįsti paskambinti, parašyk laišką, į kurį Tau atsakys Vaikų telefono linijoje dirbantys savanoriai konsultantai, adresu: Vaikų paštas: Vytauto g. 15 LT-2004 Vilnius

Kaip elgtis, kai prie Tavęs priekabiauja?

- **Papasakok.** Pats svarbiausias dalykas, kurį gali padaryti, kai prie Tavęs priekabiauja, - tai papasakoti apie tai kam nors. Pasakyk draugui, kas vyksta, - priekabiautojui bus sunkiau užsipulti Tave, kai turi draugą ir jis Tave palaiko. Arba gali pakalbėti apie tai su kokias nors suaugusiais: tėvais, mokytojais, klasės auklėtoja, socialiniu pedagogu ar kuo kitu, kuo Tu pasitiki ir kas Tau galėtų padėti. Nebijok pasakyti apie priekabiautojus, nes jie elgiasi neteisingai ir neturi teisės skriausti nei Tavęs, nei kitų vaikų. Jei kam nors jau papasakojai, bet tai

nepadėjo - nenusimink! Tu gali papasakoti dar kam nors. Ir visada prisimink – tai ne Tavo kaltė.

- **Nekreipk dėmesio** į priekabiatejus. Ryžtingai, tvirtai pasakyk „Ne“, po to apsisuk ir nueik savo keliu. Nemanyk, kad žmonės pagalvos, jog Tu esi bailys ir pabėgi. Tai netiesa. Tiesiog taip priekabiatejui daug sunkiau Tave erzinti.
- **Venk** tų vietų, kur Tavo manymu dažnai lankosi priekabiatejai. Tai gali reikšti, kad turėsi pakeisti savo kelią į mokyklą, vengti tam tikrų mokyklos vietų, eiti į rūbinę ar tualetą tik tuomet, kai ten bus kitų žmonių. Tai Tau gali padėti išvengti nemalonaus susidūrimo su priekabiatejais.
- Kaip galima padėti kitam? **Būk draugiškas** su vaiku, prie kurio kabinėjasi. Parodyk jam, kad Tu matai, kas su juo vyksta ir kad tai Tau rūpi. Jei gali, pasistenk dažniau būti su juo – priekabiatejams bus sunkiau tyčiotis, kai jis bus ne vienas.
- **Paragink** vaiką, prie kurio kabinėjasi, pasipasakoti kam nors: kokiam nors suaugusiam ar kitam žmogui, kuriuo jis pasitikėtų.
- **Papasakok** kam nors apie tai, ką matei. Kartais vaikai, prie kurių priekabiateja, patys nedrįsta niekam pasakoti, bijo, kad jais nepatikės. Atmink, kad priekabiatejai taip pat dažnai bijo, kad kas nors sužinos apie tai, kas vyksta – ir Tu gali tai papasakoti!
- **Nesityčiok**, nors taip elgiasi Tavo draugai. Atsisakyk priekabiatei, kai jie taip elgiasi. Yra lengva prisijungti prie kitų vaikų ir priekabiatei prie ko nors, kas yra už kitus silpnesnis. Nesityčiodamas, atsisakydamas priekabiatei Tu parodysi priekabiatejams, kad galima elgtis ir kitaip.

Psichologinės pagalbos tarnyba

Jaunimo linija

Budi savanoriai konsultantai

Telefono
numeris

8 800 28888

Darbo
laikas

I-VII
visą parą

Vaikų linija

Budi savanoriai konsultantai, profesionalai

116 111

I-VII
11:00 - 21:00

Linija Doverija (parama teikiama rusų kalba)

Budi savanoriai konsultantai. Pagalba skirta paaugliams ir jaunimui.

8 800 77277

I-V
16.00 - 20.00

Pagalbos moterims linija

Budi profesionalai, savanoriai konsultantai

8 800 66366

I-VII
10:00 - 21:00

Vilties linija

Budi profesionalai, savanoriai konsultantai

116 123

I-VII
visą parą

Emocinė parama internetu

„Vaikų linija“

Registruotis ir rašyti
svetainėje: <http://www.vaikulinija.lt>

Atsako per dvi
dianas

„Jaunimo linija“

Registruotis ir rašyti
svetainėje: <http://www.jaunimolinija.lt/internetas>

Atsako per dvi
dianas

„Vilties linija“

Rašyti
svetainėje: <http://paklausk.kpsc.lt/contact.php> arba
vilties.linija@gmail.com

Atsako per tris
darbo dienas

„Pagalbos moterims linija“

Rašyti el. paštu: pagalba@moteriai.lt

Atsako per tris
dianas

*Pranešimą parengė visuomenės sveikatos stiprinimo
specialistės vaikų ir jaunimo klausimais*